МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут безпеки та права

Кафедра психології та педагогіки

МОДЕЛІ ВЗАЄМОДІЇ ПОДРУЖЖЯ ТА ЇХНЯ ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти 2 курсу
заочної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Сокур-Коновал Ріти Федорівни

Науковий керівник
Доктор психологічних наук, професор
Гульбс Ольга Анатоліївна

Рецензент

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«___» _____ 20___ р., протокол № ___
завідувач кафедри психології та педагогіки
кандидат психологічних наук, доцент
Бабчук Олена Григоріївна

_____

Одеса – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....4

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОДЕЛЕЙ ВЗАЄМОДІЇ ПОДРУЖЖЯ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ.....8

1.1. Поняття шлюбу та подружніх взаємин у психологічній науці.....8

1.2. Моделі взаємодії подружжя в сучасних психологічних підходах.....17

1.3. Задоволеність шлюбом як психологічний феномен.....28

Висновки до першого розділу.....37

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОДЕЛЕЙ ВЗАЄМОДІЇ ПОДРУЖЖЯ ТА ЇХНЬОЇ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ.....39

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....39

2.2. Аналіз моделей взаємодії подружжя у досліджуваній вибірці.....43

2.3. Дослідження рівня задоволеності шлюбом та його зв’язку з моделями взаємодії.....53

Висновки до другого розділу.....57

РОЗДІЛ ІІІ. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ ВЗАЄМОДІЇ ПОДРУЖЖЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ.....59

3.1. Психологічні умови формування конструктивних моделей взаємодії подружжя.....59

3.2. Рекомендації для подружніх пар щодо підвищення задоволеності шлюбом.....63

3.3. Напрями психологічного консультування та профілактики подружніх конфліктів.....69
Висновки до третього розділу.....71
ВИСНОВКИ.....73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....75

ВСТУП

Актуальність дослідження. Шлюб у сучасному суспільстві дедалі частіше переживає вплив соціальних трансформацій, міграційних процесів, економічної нестабільності, змін гендерних ролей і зростання психологічного навантаження на партнерів. За цих умов саме якість подружньої взаємодії стає ключовим предиктором як стійкості шлюбу, так і суб'єктивної задоволеності ним.

У психологічній науці задоволеність шлюбом розглядається як інтегральний показник функціонування сімейної системи та індикатор психологічного благополуччя партнерів. Класичні підходи наголошують на багатовимірності цього феномена: зокрема, у межах системного та сімейно-терапевтичного бачення шлюб описується як динамічна система взаємозалежних ролей і правил, де дисфункції комунікації провокують хронізацію конфліктів і зниження задоволеності. Значущість комунікативного компонента переконливо показана в дослідженнях подружніх патернів: так, Дж. Готтман, аналізуючи взаємодію пар у реальному часі, виявив, що стабільність і задоволеність шлюбом пов'язані з балансом позитивних і негативних реакцій, здатністю до «м'якого старту» в конфлікті, прийняттям впливу партнера та наявністю підтримувальної поведінки. У руслі когнітивно-поведінкової традиції (Е. Крістенсен, Д. Боком та ін.) наголошується, що деструктивні цикли взаємодії підтримуються не лише поведінковими звичками, а й когнітивними інтерпретаціями, очікуваннями та атрибуціями партнерів, які можуть підсилювати невдоволення шлюбом.

Важливим теоретичним підґрунтям є також стрес-адаптаційна модель подружнього функціонування (Б. Карні, Т. Бредбері), у якій підкреслюється, що задоволеність шлюбом залежить від поєднання трьох груп чинників: стабільних особистісних рис партнерів, якості їхніх взаємодій та контексту стресу, який або виснажує ресурси пари, або активізує механізми взаємної підтримки. Паралельно емпірично обґрунтовані підходи до копінгу в парі (Г. Боденманн) розглядають «діадний копінг» як ресурс, що підвищує подружню згуртованість та задоволеність,

особливо в умовах тривалих зовнішніх навантажень. З позицій теорії міжособистісної залежності та інвестицій (К. Расбалт) важливими є співвідношення задоволеності, вкладень у стосунки та наявних альтернатив, що дозволяє глибше пояснювати, чому навіть за конфліктної взаємодії частина партнерів підтримує шлюб, а інша – демонструє зниження прихильності й наміри розриву.

Актуальність дослідження підсилюється й тим, що в сучасній психологічній практиці є запит на чіткі емпіричні орієнтири: які саме моделі взаємодії пов’язані з високою/низькою задоволеністю шлюбом; які патерни є «маркерними» для ризику емоційного віддалення; які ресурси взаємодії можна цілеспрямовано розвивати. У вітчизняній психологічній традиції також наголошується на важливості психологічної культури сімейного спілкування, узгодження ролей, підтримки та відповідальності як чинників гармонізації подружніх взаємин. Відтак дослідження моделей подружньої взаємодії у зв’язку із задоволеністю шлюбом має не лише теоретичну значущість, а й виразний прикладний потенціал – для розробки рекомендацій, програм психологічної підтримки та підвищення якості сімейного життя.

Метою роботи є теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити моделі взаємодії подружжя і виявленні їхнього зв’язку з рівнем задоволеності шлюбом, а також у розробці психологічних рекомендацій щодо оптимізації подружньої взаємодії та підвищення задоволеності шлюбом.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення моделей взаємодії подружжя та феномена задоволеності шлюбом у вітчизняній і зарубіжній психології.

2. Дослідити особливості моделей взаємодії подружжя у досліджуваній вибірці та визначити їхні типологічні характеристики.

3. Визначити рівень задоволеності шлюбом у подружніх пар та проаналізувати його зв’язок із різними моделями подружньої взаємодії.

4. Розробити психологічні рекомендації, спрямовані на оптимізацію моделей взаємодії подружжя та підвищення рівня задоволеності шлюбом.

Об'єкт дослідження – подружні взаємини як система міжособистісної взаємодії у шлюбі.

Предмет дослідження – моделі взаємодії подружжя та їхній зв’язок із рівнем задоволеності шлюбом.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали: положення системного та сімейно-орієнтованого підходів до розуміння подружніх взаємин, відповідно до яких шлюб розглядається як цілісна динамічна система взаємопов’язаних ролей, норм і патернів взаємодії; концепції міжособистісної взаємодії та комунікації, що акцентують увагу на ролі вербальних і невербальних механізмів у формуванні якості подружніх стосунків; положення когнітивно-поведінкового підходу, у межах якого моделі взаємодії подружжя розглядаються як результат стійких поведінкових патернів, когнітивних установок та взаємних очікувань партнерів; стрес-адаптаційна модель функціонування подружжя, яка пояснює зміни задоволеності шлюбом через взаємодію особистісних ресурсів, якості взаємин та впливу життєвих стресорів; концепції діадного копінгу та взаємної підтримки, що підкреслюють значення спільного подолання труднощів для збереження психологічного благополуччя пари; а також праці вітчизняних і зарубіжних дослідників, присвячені проблемам подружньої взаємодії, сімейної комунікації та задоволеності шлюбом.

Методи дослідження: Теоретичний: науково-психологічний аналіз література вітчизняних та зарубіжних дослідників з процитованої теми та узагальнення отриманої інформації: спостереження, інтерв'ю, тест; математичні та статистичні методи: кількісний аналіз обробки отриманих даних. SPSS 13.0 Програма Windows для кореляційного аналізу.

Психодіагностичний комплекс склав:

1. Методика «Задоволеність шлюбом» (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко);

2. Методика діагностики подружньої взаємодії «Типи подружньої взаємодії» (автори: В. В. Столін, Т. Л. Романова);

3. Опитувальник «Подружнє спілкування» (автори: В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко);

4. Методика вивчення стилів поведінки у конфліктних ситуаціях (К. Томас – Р. Кілман).

Вибірку дослідження склали 82 особи, які перебувають у зареєстрованому шлюбі.

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, списку використаних джерел. Зміст роботи викладено на 78 сторінок. Робота містить 1 таблицю, 4 рисунки. Список використаних джерел включає 60 найменувань.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОДЕЛЕЙ ВЗАЄМОДІЇ ПОДРУЖЖЯ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ

1.1. Поняття шлюбу та подружніх взаємин у психологічній науці

У психологічній науці шлюб розглядається як складний, багатовимірний соціально-психологічний феномен, що поєднує у собі індивідуально-особистісні, міжособистісні та соціокультурні виміри людського буття. Такий підхід дозволяє вийти за межі формально-правового розуміння шлюбу й зосередитися на його внутрішньому психологічному змісті, який визначає якість і характер подружніх взаємин. Психологічна наука розглядає шлюб не лише як інституційно закріплений союз двох людей, а як складну систему емоційних, когнітивних і поведінкових зв’язків, що формується й трансформується в процесі спільного життя.

На відміну від суто юридичного тлумачення, де шлюб визначається через правові норми, обов’язки та соціальні гарантії, психологічний підхід акцентує увагу передусім на системі взаємин між подружжям, яка розвивається в ході постійної взаємодії та взаємної адаптації партнерів. У цьому контексті шлюб постає як динамічний процес, що включає узгодження особистісних потреб, цінностей і життєвих цілей, формування спільних смислів та вироблення індивідуальних способів взаємодії. Психологічна значущість шлюбу визначається не самим фактом його укладення, а тим, яким чином партнери вибудовують свої стосунки у повсякденному житті [21].

Особливістю психологічного розуміння шлюбу є його трактування як форми тривалої міжособистісної взаємодії, що передбачає високий рівень емоційної залученості та взаємної відповідальності партнерів. Емоційна близькість, яка є однією з ключових характеристик подружніх стосунків, охоплює не лише почуття любові та прихильності, а й здатність до довіри, емпатії, саморозкриття та прийняття партнера з його індивідуальними особливостями. Саме емоційна складова створює

основу для формування стійких і психологічно значущих подружніх взаємин. Водночас шлюб у психологічному вимірі характеризується стабільністю та тривалістю, що відрізняє його від інших форм міжособистісних контактів. Подружні взаємини мають довгострокову перспективу й орієнтовані на спільне майбутнє, що вимагає від партнерів здатності до компромісу, взаємної підтримки та прийняття відповідальності не лише за власне благополуччя, а й за психологічний стан іншого. У цьому сенсі взаємна відповідальність виступає важливою психологічною характеристикою шлюбу, яка виявляється у готовності партнерів враховувати потреби одне одного, підтримувати у складних життєвих ситуаціях і спільно долати труднощі [42].

Не менш важливим є соціокультурний вимір шлюбу, який визначає нормативні уявлення про ролі подружжя, очікувану поведінку партнерів і соціально схвалювані моделі взаємодії. Психологічний аналіз шлюбу враховує вплив культурних традицій, соціальних норм і цінностей, які задають певні сценарії подружнього життя та формують індивідуальні уявлення про «успішний» або «гармонійний» шлюб. Водночас сучасні соціокультурні трансформації, пов’язані зі зміною гендерних ролей і зростанням значущості особистісної самореалізації, зумовлюють перегляд традиційних уявлень про шлюб і сприяють поширенню більш гнучких і партнерських моделей взаємин. Загалом, шлюб постає як особлива форма міжособистісних відносин, що поєднує емоційну близькість, стабільність, взаємну відповідальність і спрямованість на довготривалу взаємодію. Розуміння шлюбу як динамічної системи взаємин між партнерами створює теоретичне підґрунтя для аналізу моделей подружньої взаємодії та дослідження чинників, що визначають рівень задоволеності шлюбом і психологічне благополуччя подружжя [15, 25, 36].

Подружні взаємини є ядром сімейної системи та відіграють визначальну роль у формуванні її психологічного клімату, ефективності функціонування й загальної стійкості. Саме характер взаємодії між подружжям задає емоційний фон сімейного життя, впливає на відчуття безпеки, згуртованості та психологічного благополуччя

всіх її членів. У цьому контексті подружні взаємини виступають системоутворювальним чинником, від якого залежить не лише якість шлюбних стосунків, а й стабільність сім'ї загалом [18].

У межах системного підходу шлюб трактується як цілісна динамічна система, що складається з взаємопов'язаних елементів і функціонує за принципами взаємозалежності та циркулярної причинності. Згідно з цим підходом, будь-які зміни в емоційному стані, поведінці або життєвій позиції одного з партнерів неминуче відбиваються на функціонуванні всієї подружньої пари. Взаємини подружжя розглядаються як процес безперервного взаємного впливу, у якому реакції одного партнера формують контекст для відповідей іншого, утворюючи стійкі патерни взаємодії. Важливим положенням системного підходу є те, що подружні взаємини не зводяться до простої суми індивідуальних характеристик чоловіка і жінки. Навіть за наявності певних особистісних рис у кожного з партнерів якість шлюбних стосунків визначається насамперед тим, як ці риси реалізуються у взаємодії, яким чином узгоджуються ролі, норми, очікування та цінності подружжя. У процесі спільного життя партнери формують власну систему правил і способів взаємодії, яка може як сприяти гармонійному розвитку сім'ї, так і створювати передумови для напруження та конфліктів [48, 60].

Системний підхід дозволяє розглядати шлюб не як статичний стан, а як постійно змінюваний процес, що розвивається та трансформується під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх чинників належать особистісні зміни партнерів, етапи сімейного життєвого циклу, трансформація потреб і цінностей, тоді як зовнішні чинники охоплюють соціальні, економічні й культурні умови, у яких функціонує сім'я. Здатність подружньої системи адаптуватися до цих змін значною мірою визначає її стійкість і рівень задоволеності шлюбом. Розгляд подружніх взаємин крізь призму системного підходу дає змогу глибше зрозуміти механізми формування моделей подружньої взаємодії та їхній вплив на психологічний клімат сім'ї. Усвідомлення шлюбу як динамічної системи

взаємопов’язаних процесів створює методологічну основу для подальшого аналізу факторів, що зумовлюють стабільність, розвиток і психологічне благополуччя подружніх стосунків [35, 41].

У соціально-психологічному вимірі подружні взаємини розглядаються як особлива форма міжособистісної взаємодії, що має складну внутрішню структуру та включає комунікативний, емоційний, поведінковий і когнітивний компоненти. Саме взаємодія цих компонентів визначає характер подружніх стосунків, їхню якість, стабільність і рівень психологічного благополуччя партнерів. Такий підхід дозволяє цілісно описати подружні взаємини, враховуючи як зовнішні прояви поведінки, так і внутрішні психологічні процеси, що регулюють взаємодію подружжя [22].

Комунікативний компонент подружніх взаємин охоплює способи обміну інформацією між партнерами, характер вербального й невербального спілкування, рівень відкритості та готовності до діалогу. Він відображає здатність подружжя обговорювати як повсякденні питання, так і складні або конфліктні ситуації, висловлювати власні потреби й почуття, а також чути й розуміти позицію іншого. Ефективна комунікація є базовою умовою конструктивного розв’язання конфліктів і підтримання довіри у шлюбі, тоді як порушення комунікативних процесів часто призводить до непорозумінь, взаємних звинувачень і зниження задоволеності шлюбом [19, 51].

Емоційний компонент пов’язаний із переживанням емоційної близькості, любові, прихильності, підтримки та прийняття у взаєминах із партнером. Він визначає емоційний фон подружнього життя й відображає, наскільки партнери відчувають себе психологічно значущими одне для одного. Позитивний емоційний зв’язок сприяє формуванню відчуття безпеки та стабільності у шлюбі, тоді як домінування негативних емоцій – напруження, образи, розчарування або відчуження – може стати чинником дестабілізації подружніх стосунків [60].

Поведінковий компонент подружніх взаємин відображає реальні дії партнерів у повсякденному житті, зокрема розподіл сімейних і подружніх ролей, способи

виконання обов’язків, стилі реагування у проблемних і стресових ситуаціях. Саме на поведінковому рівні проявляються як конструктивні, так і деструктивні моделі взаємодії подружжя. Регулярна підтримка, взаємодопомога та готовність до співпраці зміцнюють подружні стосунки, тоді як агресивна, пасивна або уникальна поведінка може підривати емоційну близькість і сприяти зниженню задоволеності шлюбом.

Когнітивний компонент включає уявлення партнерів одне про одного, індивідуальні очікування щодо шлюбу, інтерпретацію поведінки іншого та спільні смисли подружнього життя. Когнітивні процеси визначають те, як партнери пояснюють вчинки одне одного, які значення надають подіям спільного життя та наскільки їхні уявлення про шлюб є узгодженими. Нереалістичні очікування, негативні атрибуції або розбіжності у життєвих цінностях можуть ускладнювати взаєморозуміння та знижувати рівень задоволеності шлюбом. Соціально-психологічний аналіз подружніх взаємин як багатокомпонентної системи дозволяє глибше зрозуміти механізми формування моделей подружньої взаємодії. Узгодженість комунікативного, емоційного, поведінкового й когнітивного компонентів створює передумови для гармонійного розвитку подружніх стосунків і високого рівня задоволеності шлюбом, тоді як дисбаланс між ними підвищує ризик конфліктів і дезадаптації подружньої системи [33, 39].

У працях вітчизняних і зарубіжних дослідників наголошується, що якість подружніх взаємин значною мірою визначається рівнем узгодженості подружніх ролей і здатністю партнерів до взаємної адаптації у процесі спільного життя. Подружні ролі охоплюють систему очікувань щодо поведінки, обов’язків і відповідальності кожного з партнерів, а їх узгодженість виступає важливою передумовою стабільності та психологічного благополуччя шлюбу. Коли рольові очікування партнерів є взаємно прийнятними й гнучкими, це сприяє зниженню напруження та формуванню відчуття справедливості у взаєминах [5, 9, 13, 19].

У психологічній науці шлюбна адаптація розглядається як тривалий і багаторівневий процес пристосування партнерів один до одного, до умов спільного життя та до соціальних вимог, що змінюються впродовж життєвого циклу сім'ї. Цей процес охоплює адаптацію емоційних реакцій, когнітивних установок і поведінкових стратегій партнерів, а також переосмислення індивідуальних потреб і очікувань у контексті подружніх взаємин. Успішна адаптація передбачає готовність до компромісу, здатність до рефлексії та відкритість до змін, що дозволяє подружжю зберігати психологічну рівновагу навіть за умов зовнішніх і внутрішніх викликів [6, 36].

Особлива увага у дослідженнях приділяється тому, що шлюбна адаптація не є одноразовим актом, а триває впродовж усього подружнього життя, змінюючись залежно від етапів сімейного розвитку, появи нових ролей і відповідальностей, а також соціокультурних трансформацій. У цьому контексті гнучкість ролей і здатність до їх перегляду виступають важливими ресурсами підтримання задоволеності шлюбом і стабільності подружніх стосунків. Натомість недостатня адаптація або жорстка фіксація подружніх ролей часто стають джерелом хронічного напруження та конфліктів у шлюбі. Ригідність у сприйнятті ролей, небажання враховувати потреби й можливості партнера, а також невідповідність рольових очікувань можуть призводити до фрустрації, взаємних звинувачень і поступового зниження задоволеності шлюбом. У таких умовах подружня взаємодія втрачає гнучкість і здатність до адаптації, що негативно впливає на психологічний клімат сім'ї [17, 31].

Таким чином, узгодженість подружніх ролей і ефективна шлюбна адаптація виступають ключовими психологічними чинниками, які визначають якість подружніх взаємин і рівень задоволеності шлюбом. Усвідомлення значущості цих процесів є важливою теоретичною передумовою для аналізу моделей подружньої взаємодії та обґрунтування психологічних стратегій, спрямованих на підтримку стабільності й гармонії у подружніх стосунках.

Важливе місце у психологічному аналізі шлюбу посідає поняття інтимності та партнерства, оскільки саме вони відображають глибинний зміст подружніх взаємин і визначають їхню психологічну унікальність. Подружні стосунки відрізняються від інших форм міжособистісних контактів високим рівнем емоційної залученості, тривалістю та значущістю для особистісного розвитку кожного з партнерів. У цьому сенсі шлюб виступає простором, у якому реалізуються базові потреби людини у близькості, прийнятті та підтримці.

Інтимність у шлюбі має багатовимірний характер і не зводиться виключно до фізичної близькості. Вона охоплює емоційне взаєморозуміння, здатність до емпатії, довіру, психологічну відкритість і готовність до саморозкриття перед партнером. Емоційна інтимність передбачає можливість вільно висловлювати власні почуття, думки й переживання без страху осуду або відкидання, що створює відчуття психологічної безпеки у взаєминах. Саме довіра та прийняття партнера з його сильними й вразливими сторонами є ключовими умовами формування стійкого інтимного зв’язку.

У психологічних дослідженнях підкреслюється, що інтимність і партнерство тісно взаємопов’язані. Партнерські взаємини ґрунтуються на рівноправності, взаємній повазі та визнанні цінності іншого як автономної особистості. Така модель взаємодії сприяє розвитку емоційної близькості та підвищує рівень задоволеності шлюбом, оскільки партнери відчувають себе не лише подружжям, а й союзниками, які спільно вирішують життєві завдання й підтримують одне одного у процесі самореалізації [41, 46].

Високий рівень емоційної залученості у подружніх взаєминах створює передумови для формування стабільних і психологічно задовільних стосунків, однак водночас потребує від партнерів зрілості, відповідальності та готовності до постійної роботи над взаєминами. Порушення інтимності – зниження довіри, емоційне відчуження, небажання до відкритого спілкування – часто стають чинниками зниження задоволеності шлюбом і послаблення подружнього зв’язку. Саме

інтимність і партнерство виступають фундаментальними психологічними складовими подружніх взаємин, які забезпечують їхню глибину, стійкість і життєздатність. Саме розвиток емоційної близькості, довіри та партнерської взаємодії створює підґрунтя для формування гармонійних і задовільних подружніх взаємин та виступає важливим орієнтиром у дослідженні моделей подружньої взаємодії.

У сучасній психологічній науці особлива увага приділяється ролі соціокультурного контексту у формуванні подружніх взаємин, оскільки саме соціальні норми, культурні цінності та історичні умови визначають уявлення про шлюб, очікування партнерів і допустимі моделі їхньої взаємодії. Подружні стосунки формуються не ізольовано, а в межах певного соціального середовища, яке задає нормативні сценарії сімейного життя та впливає на психологічний зміст шлюбу [5, 18].

Одним із ключових соціокультурних чинників є зміна гендерних ролей, яка істотно трансформувала традиційні уявлення про функції чоловіка і жінки у сім'ї. У сучасному суспільстві відбувається поступовий відхід від жорстко фіксованих рольових моделей на користь більш гнучких і рівноправних форм взаємодії. Це зумовлює перегляд очікувань щодо розподілу сімейних обов'язків, професійної реалізації та участі партнерів у вихованні дітей, що безпосередньо впливає на характер подружньої взаємодії та рівень задоволеності шлюбом.

Важливим аспектом соціокультурних змін є трансформація уявлень про сімейні обов'язки та відповідальність, яка супроводжується зростанням значущості емоційної підтримки, взаєморозуміння та психологічної близькості у шлюбі. Партнери дедалі частіше очікують від подружніх стосунків не лише виконання соціальних функцій, а й можливості для особистісного зростання, самореалізації та емоційного благополуччя. Це підвищує вимоги до якості подружньої взаємодії та актуалізує потребу у конструктивних моделях спілкування [6].

У цьому контексті зростає цінність особистісної самореалізації, яка розглядається як важливий компонент успішного шлюбу. Сучасні подружні пари прагнуть поєднувати індивідуальні цілі з сімейними, що вимагає високого рівня узгодженості, гнучкості та взаємної підтримки. Невміння інтегрувати індивідуальні прагнення у спільне життя часто стає джерелом напруження та конфліктів у шлюбі. У зв'язку з цими змінами подружні взаємини дедалі частіше розглядаються як партнерські, тобто такі, що ґрунтуються на принципах рівності, взаємної поваги, підтримки та спільного прийняття рішень. Партнерська модель взаємодії передбачає узгодження індивідуальних і спільних цілей, відкритий діалог і готовність до компромісу, що сприяє формуванню психологічно здорових і стабільних подружніх стосунків. Соціокультурний контекст виступає важливим чинником, який визначає не лише зовнішні умови функціонування шлюбу, а й внутрішній психологічний зміст подружніх взаємин. Усвідомлення впливу соціокультурних змін дозволяє глибше зрозуміти трансформацію моделей подружньої взаємодії та їхній зв'язок із задоволеністю шлюбом у сучасному суспільстві [35, 38, 56].

Отже, у психологічній науці шлюб і подружні взаємини постають як складний, багатовимірний феномен, що поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти взаємодії партнерів. Такий підхід дозволяє розглядати шлюб не лише як формально закріплений соціальний інститут, а передусім як психологічно насичений простір міжособистісних відносин, у межах якого відбувається постійна взаємодія, взаємна адаптація та особистісний розвиток подружжя.

Розуміння шлюбу як динамічної системи міжособистісних відносин акцентує увагу на процесуальному характері подружніх взаємин, їхній змінюваності та чутливості до впливу як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Емоційні переживання, когнітивні оцінки, поведінкові стратегії та соціокультурні умови не існують ізольовано, а взаємодіють між собою, формуючи індивідуальні моделі подружньої взаємодії та визначаючи якість шлюбних стосунків. Такий теоретичний підхід створює ґрунтовне методологічне підґрунтя для подальшого аналізу моделей

взаємодії подружжя як ключового психологічного чинника функціонування подружньої системи. Саме через призму моделей взаємодії стає можливим дослідити механізми, які зумовлюють високий або низький рівень задоволеності шлюбом, а також виявити психологічні ресурси й ризики, що впливають на стабільність і благополуччя подружніх стосунків.

Таким чином, комплексне розуміння шлюбу і подружніх взаємин у психологічній науці логічно підводить до необхідності емпіричного дослідження взаємозв'язку між моделями подружньої взаємодії та задоволеністю шлюбом. Це, у свою чергу, відкриває можливості для наукового обґрунтування практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію подружніх стосунків, підвищення якості сімейного життя та зміцнення шлюбу в сучасних соціокультурних умовах.

1.2. Моделі взаємодії подружжя в сучасних психологічних підходах

У сучасній психологічній науці моделі взаємодії подружжя розглядаються як відносно стійкі, повторювані способи організації міжособистісної взаємодії між партнерами, які визначають характер їхнього повсякденного спілкування, особливості розподілу сімейних і подружніх ролей, емоційного реагування одне на одного, а також способи спільного подолання життєвих труднощів і кризових ситуацій. Такі моделі відображають не лише зовнішні форми поведінки подружжя, а й глибинні психологічні механізми взаємодії, зокрема систему взаємних очікувань, установок, цінностей і переконань, які регулюють поведінку партнерів у межах шлюбних стосунків.

Формування моделей подружньої взаємодії є тривалим і динамічним процесом, що розгортається впродовж усього подружнього життя. На початкових етапах шлюбу ці моделі значною мірою ґрунтуються на індивідуальному життєвому та сімейному досвіді партнерів, засвоєних у батьківських сім'ях зразках спілкування, вирішення конфліктів і розподілу ролей. У подальшому вони трансформуються під

впливом спільного досвіду, змін життєвих обставин, появи нових соціальних ролей, зокрема батьківства, а також під дією зовнішніх соціальних і культурних чинників. У цьому контексті моделі взаємодії виступають своєрідним механізмом адаптації подружжя до змінних умов життя [42, 47].

Важливу роль у формуванні моделей подружньої взаємодії відіграють особистісні особливості партнерів, такі як рівень емоційної зрілості, здатність до емпатії, толерантність до фрустрації, комунікативна компетентність, стиль прив'язаності та індивідуальні копінг-стратегії. Партнери з розвиненими навичками емоційної регуляції та конструктивного спілкування частіше формують кооперативні й партнерські моделі взаємодії, тоді як емоційна нестабільність, ригідність або низький рівень саморефлексії можуть сприяти закріпленню конфліктних чи уникальних моделей. Не менш значущими чинниками є ціннісні орієнтації та уявлення про шлюб, які визначають очікування партнерів щодо ролей, відповідальності, близькості та автономії у стосунках. Узгодженість або неузгодженість цих уявлень безпосередньо впливає на характер подружньої взаємодії. За умови високого рівня ціннісної конгруентності моделі взаємодії набувають більш стабільного та конструктивного характеру, тоді як розбіжності у поглядах на сімейне життя можуть призводити до напруження, конфліктів і зниження взаєморозуміння [56, 58].

Суттєвий вплив на формування моделей подружньої взаємодії мають також соціокультурні умови, у яких функціонує сім'я. Зміни гендерних ролей, трансформація традиційних уявлень про сімейні обов'язки, зростання значущості особистісної самореалізації та рівноправного партнерства формують нові запити до подружньої взаємодії. У сучасному суспільстві дедалі більшого поширення набувають моделі, що ґрунтуються на партнерстві, взаємній підтримці та спільному прийнятті рішень, однак водночас зберігаються й традиційні рольові моделі, що може створювати внутрішні суперечності у взаєминах подружжя.

З погляду психологічного функціонування сім'ї, моделі взаємодії подружжя виконують регулятивну та стабілізувальну функції, оскільки задають передбачуваність поведінки партнерів, формують відчуття психологічної безпеки та впливають на загальний емоційний клімат сім'ї. Конструктивні моделі взаємодії сприяють зміцненню емоційної близькості, розвитку довіри та взаємної підтримки, що позитивно відбивається на задоволеності шлюбом і психологічному благополуччі обох партнерів. Натомість деструктивні або ригідні моделі взаємодії можуть призводити до накопичення негативних емоцій, зниження рівня подружньої задоволеності та підвищення ризику сімейних конфліктів і дезадаптації. Моделі взаємодії подружжя є ключовим психологічним чинником, що опосередковує взаємозв'язок між особистісними характеристиками партнерів, умовами їхнього спільного життя та суб'єктивною оцінкою якості шлюбних стосунків. Саме тому їх детальне теоретичне й емпіричне вивчення має важливе значення для розуміння механізмів задоволеності шлюбом і розробки ефективних підходів до психологічної підтримки подружніх пар [16, 18, 27].

У межах системного підходу подружня взаємодія розглядається як цілісний, взаємозалежний і динамічний процес, у якому поведінка кожного з партнерів виступає одночасно і причиною, і наслідком реакцій іншого. Такий підхід ґрунтується на положенні про циркулярну причинність, згідно з якою подружні взаємини не можуть бути пояснені лінійно – через ізольований вплив одного з партнерів, – а формуються як результат постійної взаємної регуляції поведінки, емоційних реакцій та комунікативних актів. У цьому контексті подружжя постає як система, що прагне до збереження внутрішньої рівноваги, а будь-які зміни в поведінці одного з партнерів неминуче викликають адаптаційні реакції іншого.

У працях американських дослідників сімейних систем (М. Боуен, С. Мінухін) подружня взаємодія описується як центральна підсистема сім'ї, яка визначає характер функціонування всієї родинної структури. М. Боуен наголошував на ролі емоційної взаємозалежності партнерів і рівня їхньої диференціації «Я»,

підкреслюючи, що низька диференціація сприяє формуванню напружених і реактивних моделей взаємодії. С. Мінухін, своєю чергою, розглядав подружню взаємодію крізь призму сімейних меж і ролей, зазначаючи, що надмірна жорсткість або, навпаки, розмитість меж між партнерами може призводити до дисфункційних моделей взаємодії та зниження задоволеності шлюбом [36, 46].

У системному підході моделі взаємодії подружжя описуються як повторювані цикли взаємних дій і відповідей, які з часом закріплюються та набувають відносної стабільності. Ці цикли можуть мати як конструктивний, так і деструктивний характер залежно від того, наскільки вони сприяють адаптації системи та задоволенню базових психологічних потреб партнерів. Конструктивні моделі взаємодії ґрунтуються на взаємній підтримці, відкритій і емпатійній комунікації, гнучкості рольової поведінки та здатності до спільного розв’язання проблем. Такі моделі створюють умови для збереження емоційної близькості, довіри та відчуття психологічної безпеки у шлюбі.

Натомість деструктивні моделі взаємодії характеризуються ригідністю, емоційною дистанцією, порушенням комунікації, взаємними звинуваченнями або уникненням контакту. Американські дослідження подружньої взаємодії, зокрема роботи Дж. Готтмана, переконливо демонструють, що хронічні негативні цикли взаємодії – критика, захисна поведінка, знецінення та емоційне відсторонення – суттєво підвищують ризик незадоволеності шлюбом і його дестабілізації. У системному вимірі такі патерни підтримуються самою логікою взаємодії, коли реакції одного партнера мимоволі провокують деструктивні відповіді іншого, утворюючи замкнене коло [39, 40].

Вагомий внесок у розвиток системного бачення подружньої взаємодії зробили й українські дослідники, які акцентують увагу на соціально-психологічних механізмах сімейної взаємодії, ролі комунікації, емоційної підтримки та узгодженості подружніх ролей. У вітчизняних дослідженнях подружні взаємини розглядаються як простір реалізації особистісних потреб, у якому дисбаланс між

очікуваннями та реальними формами взаємодії може призводити до напруження й зниження подружньої задоволеності. Особливо підкреслюється значення гнучкості подружньої системи, її здатності адаптуватися до змін життєвих обставин і соціальних викликів. Отже, у межах системного підходу моделі взаємодії подружжя постають як стійкі цикли взаємних впливів, що виконують регулятивну функцію в сімейній системі. Конструктивні моделі сприяють стабільності шлюбу, емоційній близькості та задоволеності подружніми стосунками, тоді як деструктивні – підтримують хронічне напруження, емоційне відчуження та підвищують ризик подружніх криз. Саме це зумовлює актуальність системного аналізу моделей подружньої взаємодії в контексті дослідження задоволеності шлюбом.

Значний внесок у вивчення моделей подружньої взаємодії зробили дослідження, здійснені в межах комунікативного підходу, який розглядає подружні взаємини передусім як систему обміну вербальною та невербальною інформацією. У цьому підході акцент робиться на тому, що саме характер спілкування між партнерами визначає емоційний клімат сім'ї, рівень взаєморозуміння та здатність подружжя до конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій. Комунікація розглядається не лише як передавання інформації, а як складний психологічний процес, що включає інтонації, міміку, жести, темп мовлення, емоційні реакції та приховані смисли [19, 24, 58].

Особливо вагомими в цьому контексті є емпіричні дослідження американського психолога Дж. Готтмана, який на основі багаторічних лонгітюдних спостережень за подружніми парами довів, що подружжя відрізняється за відносно стабільними стилями спілкування, які можуть слугувати надійними прогностичними показниками якості та тривалості шлюбу. Аналізуючи реальну поведінку партнерів у ситуаціях повсякденної взаємодії та конфліктів, Дж. Готтман виокремив характерні комунікативні патерни, що мають вирішальне значення для задоволеності шлюбом [40].

На основі детального аналізу вербальної й невербальної поведінки були описані моделі взаємодії, що характеризуються домінуванням критики, захисної поведінки, знецінення партнера та емоційного відсторонення. Такі комунікативні патерни формують негативні цикли взаємодії, у межах яких партнери втрачають здатність чути один одного, а спілкування набуває взаємозвинувачувального або уникального характеру. Дослідження показують, що систематичне використання подібних стилів спілкування пов’язане зі зниженням задоволеності шлюбом, накопиченням негативних емоцій і підвищенням ризику подружніх криз.

Водночас у межах комунікативного підходу описані й конструктивні моделі подружньої взаємодії, які сприяють стабільності та психологічному благополуччю подружжя. До таких моделей належать взаємодії, засновані на прийнятті партнера, емпатії, використанні гумору як способу зниження напруження, а також на здатності регулювати конфлікти через діалог і пошук компромісів. Партнери, які демонструють уважність до емоційного стану одне одного та готовність до співпраці, частіше формують позитивний емоційний фон взаємин і вищий рівень задоволеності шлюбом.

Результати комунікативних досліджень також підтверджують, що якість подружнього спілкування має більш суттєве значення для задоволеності шлюбом, ніж частота конфліктів як така. Саме спосіб ведення діалогу, стиль реагування на розбіжності та вміння відновлювати емоційний контакт після напружених ситуацій визначають, чи стане конфлікт чинником розвитку взаємин або, навпаки, джерелом хронічного напруження. У цьому сенсі комунікативний підхід робить вагомий внесок у розуміння механізмів формування моделей подружньої взаємодії та їхнього впливу на задоволеність шлюбом, підкреслюючи центральну роль спілкування у збереженні та розвитку подружніх стосунків [18, 26, 31].

У руслі когнітивно-поведінкового підходу моделі взаємодії подружжя розглядаються як складна сукупність набутих у процесі спільного життя поведінкових патернів, когнітивних схем і емоційних реакцій, які визначають спосіб

сприйняття партнером дій іншого та вибір відповідних реакцій у різних життєвих і конфліктних ситуаціях. У цьому підході підкреслюється, що подружня взаємодія не є спонтанною або випадковою, а ґрунтується на стійких когнітивних структурах – уявленнях про себе, партнера і самі подружні стосунки, які формуються під впливом попереднього досвіду, соціальних норм і особистісних переконань.

З позицій когнітивно-поведінкової теорії, дисфункційні моделі взаємодії часто підтримуються негативними когнітивними атрибуціями, коли поведінка партнера інтерпретується як навмисна, ворожа або зневажлива, навіть за відсутності об'єктивних підстав для таких висновків. Такі атрибуції сприяють формуванню замкнених циклів негативної взаємодії, у межах яких кожна наступна реакція підсилює первинні негативні очікування та емоційне напруження. Американські дослідники у сфері когнітивно-поведінкової сімейної терапії наголошують, що подібні інтерпретаційні помилки відіграють ключову роль у хронізації подружніх конфліктів і зниженні задоволеності шлюбом [56].

Важливим чинником формування деструктивних моделей взаємодії є також нереалістичні очікування щодо подружніх ролей, емоційної підтримки або стилю поведінки партнера. У разі, коли очікування не узгоджуються з реальними можливостями чи потребами іншого, виникає почуття розчарування, фрустрації та несправедливості, що поступово знижує рівень задоволеності шлюбом. Ригідні переконання щодо «правильного» розподілу ролей у шлюбі або фіксованих сценаріїв подружнього життя обмежують гнучкість взаємодії та перешкоджають адаптації подружньої системи до змін життєвих обставин.

У межах когнітивно-поведінкового підходу особлива увага приділяється взаємозв'язку між когнітивними установками та поведінковими реакціями партнерів. Негативні переконання й автоматичні думки спричиняють неадаптивні поведінкові стратегії, такі як уникання спілкування, агресивні або пасивно-агресивні реакції, надмірна критика чи захисна поведінка. Ці стратегії, у свою чергу,

провокують відповідні реакції партнера, підтримуючи деструктивний характер подружньої взаємодії.

Водночас когнітивно-поведінковий підхід відкриває значні можливості для модифікації моделей подружньої взаємодії. Зміна таких моделей передбачає не лише корекцію зовнішньої поведінки партнерів, а й цілеспрямовану роботу з когнітивними установками, переконаннями та очікуваннями, що лежать в основі взаємодії. Формування більш реалістичних і гнучких уявлень про шлюб, розвиток навичок конструктивного спілкування та усвідомлення власних автоматичних реакцій сприяють переходу від деструктивних до конструктивних моделей взаємодії. У когнітивно-поведінковому підході моделі взаємодії подружжя розглядаються як змінні психологічні утворення, що можуть бути скориговані шляхом впливу на когнітивні й поведінкові механізми. Це положення має важливе теоретичне та практичне значення для дослідження задоволеності шлюбом і для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення якості подружніх стосунків [44, 54, 57].

Важливе місце у сучасних психологічних дослідженнях посідають рольові та партнерські моделі взаємодії подружжя, які відображають різні способи організації спільного життя, розподілу відповідальності та реалізації подружніх ролей. Аналіз цих моделей дозволяє глибше зрозуміти механізми функціонування шлюбу, особливості подружньої взаємодії та чинники, що впливають на задоволеність шлюбом у різних соціокультурних контекстах.

Рольові моделі взаємодії подружжя ґрунтуються на відносно чіткому й усталеному розподілі обов’язків і відповідальності між партнерами, який часто спирається на традиційні уявлення про функції чоловіка і жінки в сім’ї. Такі моделі передбачають визначеність очікувань, стабільність ролей і передбачуваність поведінки партнерів, що може виконувати стабілізувальну функцію в подружніх взаєминах. За умови узгодженості рольових очікувань і прийняття їх обома

партнерами рольові моделі здатні забезпечувати відчуття порядку, безпеки та психологічного комфорту, що позитивно позначається на задоволеності шлюбом.

Водночас рольові моделі можуть ставати джерелом напруження у випадках, коли відбувається розбіжність рольових очікувань або коли один із партнерів відчуває обмеження власної автономії та можливостей самореалізації. Ригідність ролей і небажання адаптувати їх до змін життєвих обставин часто призводять до конфліктів, емоційного відчуження та зниження задоволеності шлюбом, особливо в умовах соціальних трансформацій і зміни гендерних норм. Партнерські моделі взаємодії подружжя, навпаки, передбачають гнучкий розподіл ролей, орієнтацію на рівноправність, спільне прийняття рішень і взаємну підтримку. У межах таких моделей партнери розглядають шлюб як простір співпраці, у якому враховуються потреби, інтереси та особистісні цілі кожного. Партнерські взаємини ґрунтуються на довірі, відкритому діалозі та готовності до компромісу, що сприяє формуванню позитивного емоційного клімату в сім'ї [29, 33].

Емпіричні дослідження, зокрема праці американських і європейських дослідників сім'ї та шлюбу, свідчать, що партнерські моделі взаємодії частіше пов'язані з вищим рівнем задоволеності шлюбом, емоційної близькості та психологічного благополуччя подружжя. Особливо чітко ця тенденція проявляється в умовах сучасних соціокультурних змін, коли зростає значущість особистісної самореалізації, рівності та взаємної підтримки у подружніх стосунках. Партнерські моделі забезпечують більшу адаптивність подружньої системи до змін життєвих ролей, професійних вимог і сімейних завдань, зокрема пов'язаних із вихованням дітей або подоланням кризових ситуацій [46, 52, 60].

У межах стрес-адаптаційних і копінгових підходів моделі подружньої взаємодії аналізуються крізь призму спільного подолання життєвих труднощів, кризових подій та хронічних стресових навантажень, з якими стикається подружжя впродовж спільного життя. У цьому теоретичному руслі шлюб розглядається не лише як джерело емоційної підтримки, а й як активний ресурс психологічної

адаптації, здатний пом’якшувати негативний вплив стресу на психічне благополуччя партнерів і стабільність подружніх взаємин.

Центральне місце у зазначених підходах посідає концепція діадного копінгу, розроблена в працях європейських і американських дослідників, зокрема Г. Боденманна, яка підкреслює, що подолання стресу у шлюбі має колективний, взаємозалежний характер. Діадний копінг передбачає координацію зусиль партнерів, обмін емоційною підтримкою, спільне обговорення проблем і пошук узгоджених рішень. У такому контексті подружня взаємодія постає як динамічний процес взаємної регуляції емоційних станів і поведінкових реакцій, спрямований на збереження стабільності та психологічної рівноваги пари.

Моделі подружньої взаємодії, орієнтовані на кооперацію, емпатію та взаємну підтримку, розглядаються як адаптивні та ресурсні, оскільки вони сприяють зниженню рівня напруження, зміцненню емоційної близькості та формуванню відчуття «ми» у подружжі. Партнери, які здатні відкрито ділитися переживаннями, визнавати труднощі одне одного та спільно шукати шляхи їх подолання, демонструють вищий рівень подружньої згуртованості та задоволеності шлюбом. Такі моделі взаємодії підвищують психологічну стійкість пари й сприяють її адаптації до тривалих або повторюваних стресових впливів. Натомість конкурентні або уникальні моделі взаємодії у контексті стресу розглядаються як дезадаптивні, оскільки вони посилюють індивідуалізацію проблем і знижують рівень взаємної підтримки. За умов, коли партнери схильні конкурувати, знецінювати переживання одне одного або уникати обговорення складних питань, стресові ситуації стають джерелом додаткового напруження та емоційного відчуження. Дослідження свідчать, що такі моделі взаємодії пов’язані з накопиченням негативних емоцій, зниженням задоволеності шлюбом і підвищенням ризику подружніх криз [44, 57].

У стрес-адаптаційному контексті підкреслюється також динамічний характер моделей подружньої взаємодії, які можуть змінюватися залежно від інтенсивності та тривалості стресових факторів. Подружжя, що володіє навичками діадного копінгу,

здатне трансформувати взаємодію у бік більшої згуртованості та підтримки навіть у складних життєвих обставинах. Таким чином, стрес-адаптаційні й копінгові підходи акцентують увагу на важливості розвитку конструктивних моделей подружньої взаємодії як ключового чинника збереження задоволеності шлюбом і психологічного благополуччя партнерів.

Узагальнюючи сучасні наукові підходи до вивчення подружніх взаємин, можна виокремити основні типи моделей взаємодії подружжя, які найчастіше описуються в психологічній літературі: кооперативні (партнерські), конкурентні, конфліктні, компромісні та уникальні. Кожна з цих моделей відображає специфічний спосіб організації комунікації між партнерами, характер емоційного обміну, а також типові стратегії вирішення проблем і конфліктних ситуацій у подружній парі [33].

Кооперативні (партнерські) моделі взаємодії ґрунтуються на принципах рівноправності, взаємної поваги, відкритого діалогу та спільної відповідальності за прийняття рішень. У таких моделях партнери орієнтовані на співпрацю, врахування потреб одне одного та підтримку емоційної близькості. Домінування кооперативної моделі зазвичай пов’язане з високим рівнем психологічного благополуччя подружжя, відчуттям безпеки у взаєминах і стійкою задоволеністю шлюбом.

Конкурентні моделі взаємодії характеризуються прагненням одного або обох партнерів до домінування, відстоювання власних інтересів за рахунок іншого та використання суперництва як основної стратегії взаємодії. За таких умов комунікація часто набуває напруженого характеру, а емоційний обмін супроводжується зниженням емпатії та взаємної підтримки. Тривале домінування конкурентних моделей може призводити до емоційного виснаження партнерів і зниження суб’єктивної оцінки якості шлюбних стосунків.

Конфліктні моделі взаємодії проявляються у частих суперечках, взаємних звинуваченнях, емоційній реактивності та труднощах у досягненні порозуміння. У межах таких моделей проблеми не лише не розв’язуються, а й накопичуються, посилюючи напруження та негативний емоційний фон у сім’ї. Конфліктна взаємодія

є одним із найпотужніших чинників зниження задоволеності шлюбом і психологічного благополуччя подружжя.

Компромісні моделі взаємодії передбачають взаємні поступки та прагнення до знаходження прийнятного для обох партнерів рішення. Хоча компроміс дозволяє зменшувати гостроту конфліктів і підтримувати відносну стабільність взаємин, за відсутності глибокого емоційного контакту він може супроводжуватися прихованим невдоволенням або відчуттям втрати власних інтересів. Водночас у багатьох випадках компромісна модель виступає перехідним етапом до більш конструктивних форм взаємодії. Уникальні моделі взаємодії характеризуються тенденцією до ігнорування проблем, ухилення від відкритого обговорення складних питань і зниження емоційної залученості у взаєминах. Такі моделі можуть тимчасово зменшувати напруження, однак у довгостроковій перспективі сприяють емоційному відчуженню, зниженню близькості та незадоволеності шлюбом [34].

Таким чином, характер домінувальної моделі взаємодії є визначальним чинником, що впливає на рівень психологічного благополуччя подружжя та їхню суб’єктивну оцінку якості шлюбних взаємин. Аналіз моделей взаємодії подружжя в сучасних психологічних підходах дозволяє розглядати їх як ключовий механізм функціонування подружньої системи та важливу детермінанту задоволеності шлюбом. Це створює ґрунтовне теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей подружньої взаємодії та виявлення її зв’язку з показниками задоволеності шлюбом, що й визначає логіку та спрямованість наступних етапів наукової роботи.

1.3. Задоволеність шлюбом як психологічний феномен

У психологічній науці задоволеність шлюбом розглядається як інтегральний, багатовимірний і водночас глибоко суб’єктивний показник якості подружніх взаємин, що відображає міру відповідності реального подружнього життя

індивідуальним очікуванням, актуальним потребам і ціннісним орієнтаціям партнерів. Цей показник формується на основі особистісної оцінки подружжям власних взаємин і включає не лише раціональне осмислення умов спільного життя, а й емоційне переживання близькості, підтримки, прийняття та психологічного комфорту у шлюбі. Розуміння цього феномена як внутрішнього психологічного переживання створює методологічні передумови для його дослідження у взаємозв'язку з моделями взаємодії подружжя, що є ключовим напрямом даної магістерської роботи.

На відміну від зовнішніх індикаторів стабільності шлюбу, таких як його тривалість, юридична збереженість або відсутність формального розлучення, задоволеність шлюбом зосереджується на внутрішньому психологічному вимірі подружніх стосунків. Вона відображає суб'єктивний досвід партнерів, їхнє ставлення до якості взаємодії, ступінь реалізації особистісних і сімейних цілей, а також відчуття сенсу й цінності спільного життя. Саме тому тривалий або формально збережений шлюб не завжди супроводжується високим рівнем задоволеності, тоді як у деяких випадках відносно нетривалі подружні стосунки можуть оцінюватися партнерами як психологічно благополучні та значущі [30, 54].

Загалом задоволеність шлюбом має динамічний характер і може змінюватися впродовж подружнього життя залежно від етапів сімейного циклу, життєвих подій і змін у внутрішній структурі взаємин. Вона формується в процесі постійної взаємодії партнерів, узгодження їхніх очікувань, потреб і ролей, а також у контексті соціокультурних умов, які задають певні нормативні уявлення про «успішний» або «щасливий» шлюб. Задоволеність шлюбом тісно пов'язана з емоційним ставленням партнерів до шлюбу, що включає переживання любові, прихильності, довіри, взаємної поваги та безпеки. Водночас вона відображає рівень особистісного благополуччя у межах подружніх взаємин, оскільки якість шлюбу безпосередньо впливає на самооцінку, емоційний стан, рівень стресу та загальну психологічну стабільність особистості. У цьому сенсі задоволеність шлюбом розглядається не

лише як характеристика сімейних стосунків, а й як важливий чинник психічного здоров'я та соціального функціонування людини.

У сучасних теоретичних підходах задоволеність шлюбом розглядається як багатовимірний психологічний феномен, що формується на перетині емоційних переживань, когнітивних оцінок і поведінкових проявів партнерів у подружніх взаєминах. Такий підхід дозволяє цілісно описати суб'єктивний досвід подружжя та врахувати як внутрішні переживання, так і зовнішні форми взаємодії, що визначають якість шлюбних стосунків.

Емоційний компонент задоволеності шлюбом пов'язаний із переживанням емоційної близькості, любові, прихильності, прийняття та психологічної безпеки у взаєминах із партнером. Саме емоційна складова створює відчуття значущості подружніх стосунків, забезпечує внутрішню мотивацію до їх підтримки та розвитку. Наявність теплих, підтримувальних емоцій, довіри й емпатії сприяє формуванню позитивного емоційного фону в сім'ї, тоді як дефіцит емоційного контакту, холодність або емоційне відчуження істотно знижують рівень задоволеності шлюбом, навіть за зовнішньо стабільних умов спільного життя [50].

Когнітивний компонент задоволеності шлюбом відображає усвідомлену оцінку партнером власних подружніх взаємин. Він включає уявлення про справедливість і збалансованість розподілу сімейних ролей і обов'язків, відповідність реального шлюбу початковим очікуванням, а також ступінь реалізації особистих і спільних життєвих цілей у межах подружнього союзу. Когнітивні оцінки формуються на основі порівняння бажаного й реального стану взаємин та значною мірою залежать від індивідуальних установок, цінностей і життєвого досвіду партнерів. Невідповідність очікувань або сприйняття несправедливості у взаєминах часто стають джерелом внутрішнього незадоволення шлюбом.

Поведінковий компонент задоволеності шлюбом виявляється у готовності партнерів активно підтримувати подружні взаємини, вкладати зусилля в їхній розвиток і збереження, а також у здатності конструктивно реагувати на труднощі та

конфліктні ситуації. Він охоплює такі прояви, як прагнення до співпраці, пошук компромісів, відкритість до діалогу, готовність змінювати власну поведінку заради гармонізації взаємин. Поведінкові стратегії слугують зовнішнім відображенням внутрішнього ставлення до шлюбу й можуть як підтримувати високий рівень задоволеності, так і сприяти його зниженню у випадках домінування деструктивних форм взаємодії. Саме це багатовимірне розуміння задоволеності шлюбом дозволяє розглядати її як результат взаємодії емоційних переживань, когнітивних оцінок і поведінкових стратегій партнерів. Такий підхід створює теоретичні передумови для аналізу того, як різні моделі подружньої взаємодії впливають на окремі компоненти задоволеності шлюбом і визначають загальну якість подружніх стосунків [20].

З позицій соціально-психологічних теорій задоволеність шлюбом розглядається як результат тривалого процесу взаємодії партнерів, у межах якого формуються спільні смисли, узгоджуються очікування та вибудовується система взаємної підтримки. У цьому контексті шлюб постає як динамічна міжособистісна система, де рівень задоволеності визначається не окремими подіями, а загальною якістю щоденної взаємодії, характером комунікації, емоційного обміну та здатністю партнерів адаптуватися один до одного й до змін життєвих обставин.

Важливу роль у формуванні задоволеності шлюбом відіграє якість подружньої комунікації, яка забезпечує взаєморозуміння, узгодження позицій і конструктивне вирішення суперечностей. Відкритий обмін думками, здатність слухати партнера, виявляти емпатію та емоційну підтримку створюють умови для зміцнення довіри й почуття психологічної безпеки. Соціально-психологічні дослідження підтверджують, що дефіцит ефективної комунікації або домінування негативних стилів спілкування істотно знижують рівень задоволеності шлюбом, навіть за відсутності серйозних зовнішніх проблем.

Значущим теоретичним підґрунтям аналізу задоволеності шлюбом є теорія соціального обміну, яка акцентує увагу на оцінювальному характері подружніх взаємин. Відповідно до цієї теорії, суб’єктивна оцінка шлюбу базується на

співвідношенні отриманих і витрачених ресурсів – емоційних, матеріальних, часових, психологічних – а також на зіставленні реального стану взаємин з очікуваними вигодами та можливими альтернативами. Партнери схильні оцінювати шлюб як задовільний тоді, коли відчувають, що вкладені зусилля компенсуються отриманою підтримкою, близькістю та відчуттям значущості взаємин [8, 12].

У межах цієї логіки відчуття справедливості та взаємовигідності виступає ключовим чинником задоволеності шлюбом. Коли партнери сприймають розподіл ролей, обов'язків і відповідальності як збалансований, а взаємини – як такі, що задовольняють їхні базові психологічні потреби, рівень задоволеності зростає. Натомість переживання нерівності, дисбалансу вкладень або хронічного недоотримання емоційної підтримки може призводити до накопичення невдоволення, зниження прихильності та ослаблення подружніх зв'язків. Таким чином, соціально-психологічні теорії підкреслюють, що задоволеність шлюбом є не статичною характеристикою, а результатом постійного процесу взаємної оцінки, адаптації та обміну ресурсами між партнерами. Саме якість взаємодії, сприйняття справедливості та здатність до взаємної підтримки визначають суб'єктивне відчуття благополуччя у шлюбі й створюють умови для його стабільності та розвитку [11].

Вагомий внесок у розуміння феномена задоволеності шлюбом зробили стрес-адаптаційні моделі, у межах яких цей показник розглядається як динамічний і змінний у часі, чутливий до впливу життєвих обставин і рівня стресового навантаження, з яким стикається подружжя. На відміну від підходів, що трактують задоволеність шлюбом як відносно стабільну характеристику взаємин, стрес-адаптаційні моделі підкреслюють її залежність від зовнішніх і внутрішніх чинників, а також від ресурсів, якими володіє подружня пара для подолання труднощів.

У межах цих підходів наголошується, що навіть за наявності високого рівня прихильності, емоційної близькості та позитивної історії взаємин зовнішні стресори можуть істотно впливати на суб'єктивну оцінку шлюбу. До таких стресорів належать економічні труднощі, професійне перевантаження, нестабільність соціального

середовища, проблеми зі здоров'ям, а також кризові події життєвого циклу сім'ї. За умов тривалого або інтенсивного стресу емоційні та психологічні ресурси партнерів виснажуються, що ускладнює підтримання конструктивної взаємодії та знижує рівень задоволеності шлюбом.

Ключовим положенням стрес-адаптаційних моделей є твердження про те, що вплив стресу на задоволеність шлюбом опосередковується якістю подружньої взаємодії. Подружжя, яке володіє ефективними моделями комунікації, взаємної підтримки та спільного розв'язання проблем, здатне зберігати позитивне ставлення до шлюбу навіть за умов значних зовнішніх навантажень. Натомість за відсутності таких моделей стресові фактори швидко трансформуються у внутрішні конфлікти, взаємні звинувачення та емоційне відчуження, що безпосередньо відбивається на зниженні суб'єктивної задоволеності шлюбом.

Стрес-адаптаційний підхід також акцентує увагу на адаптивних можливостях подружньої системи, зокрема її гнучкості, здатності до взаємної підтримки та регуляції емоційних станів партнерів. Задоволеність шлюбом у цьому контексті розглядається як показник успішності адаптації подружжя до стресових умов, а її зниження – як сигнал про перевантаження системи та потребу у зміні моделей взаємодії. Стрес-адаптаційні моделі розширюють розуміння задоволеності шлюбом, підкреслюючи її залежність від контексту життєвих обставин і ресурсів подружньої взаємодії. Це положення є особливо важливим для аналізу ролі моделей подружньої взаємодії у збереженні психологічного благополуччя та стабільності шлюбу в умовах підвищеного стресового навантаження [2, 6].

У психологічних дослідженнях значна увага приділяється ролі особистісних чинників у формуванні задоволеності шлюбом, оскільки саме індивідуально-психологічні характеристики партнерів визначають спосіб їхньої взаємодії, інтерпретацію подружнього досвіду та здатність адаптуватися до спільного життя. Задоволеність шлюбом у цьому контексті розглядається як результат поєднання особистісних ресурсів подружжя та особливостей міжособистісної взаємодії. До

ключових особистісних чинників, що впливають на рівень задоволеності шлюбом, належить емоційна зрілість партнерів, яка виявляється у здатності усвідомлювати та регулювати власні емоції, приймати відповідальність за власну поведінку й адекватно реагувати на емоційні прояви іншого. Емоційно зрілі партнери, як правило, демонструють вищий рівень стійкості до стресу, краще справляються з конфліктами та здатні підтримувати конструктивні моделі взаємодії, що позитивно позначається на задоволеності шлюбом [6, 51].

Важливу роль відіграє також рівень емпатії, тобто здатність розуміти емоційні стани партнера, співпереживати й адекватно реагувати на його потреби. Високий рівень емпатії сприяє формуванню емоційної близькості, зниженню напруження у взаєминах і створенню атмосфери взаємної підтримки. Натомість дефіцит емпатійних навичок може призводити до нерозуміння, відчуття самотності у шлюбі та зниження суб'єктивної оцінки якості взаємин.

Суттєвим чинником задоволеності шлюбом є навички саморегуляції та комунікативна компетентність, які забезпечують здатність партнерів конструктивно висловлювати власні почуття, потреби й очікування, а також ефективно реагувати на складні або конфліктні ситуації. Розвинені комунікативні навички дозволяють уникати ескалації конфліктів, сприяють пошуку компромісів і підтримують позитивний емоційний клімат у подружніх стосунках.

Окрему групу чинників становлять індивідуальні уявлення про шлюб і сімейні цінності, які формуються під впливом культурних норм, сімейного виховання та особистого життєвого досвіду. Узгодженість цих уявлень між партнерами створює передумови для стабільності та гармонії у взаєминах. Натомість невідповідність очікувань щодо ролей, обов'язків або форм емоційної підтримки, а також ригідність у сприйнятті подружніх ролей часто стають джерелом фрустрації, напруження та зниження задоволеності шлюбом. Особистісні чинники виступають важливою детермінантою задоволеності шлюбом, оскільки вони опосередковують як вибір моделей подружньої взаємодії, так і суб'єктивну оцінку якості шлюбних стосунків.

Усвідомлення ролі цих чинників є необхідною передумовою для комплексного аналізу подружньої взаємодії та розробки психологічних рекомендацій, спрямованих на підвищення задоволеності шлюбом.

Особливу увагу в сучасних психологічних підходах приділяють взаємозв'язку задоволеності шлюбом і моделей подружньої взаємодії, оскільки саме характер щоденної взаємодії партнерів визначає емоційний фон сімейного життя та суб'єктивну оцінку якості подружніх стосунків. У наукових дослідженнях підкреслюється, що задоволеність шлюбом не є ізольованою особистісною характеристикою, а формується в контексті реальних моделей спілкування, емоційного обміну та поведінкових стратегій, які домінують у подружній парі.

Емпіричні дослідження вітчизняних і зарубіжних психологів переконливо свідчать, що конструктивні моделі подружньої взаємодії, засновані на партнерстві, відкритому й поважному діалозі, взаємній підтримці та здатності до ефективного розв'язання конфліктів, стабільно пов'язані з вищим рівнем задоволеності шлюбом. У таких моделях взаємодії партнери схильні враховувати потреби й почуття одне одного, спільно приймати рішення та підтримувати емоційну близькість, що сприяє формуванню відчуття психологічної безпеки й довіри у шлюбі [35, 48, 52].

Натомість деструктивні моделі взаємодії, зокрема конфліктні, конкурентні або уникальні, створюють умови для накопичення негативних емоцій, хронічного напруження та поступового емоційного відчуження партнерів. У межах таких моделей взаємодії порушується ефективна комунікація, знижується рівень емпатії та взаємної підтримки, а конфлікти або не розв'язуються, або набувають затяжного характеру. Це безпосередньо відбивається на зниженні суб'єктивної оцінки якості подружніх стосунків і зменшенні задоволеності шлюбом.

Сучасні дослідження також показують, що характер взаємодії подружжя виступає опосередковувальним чинником між зовнішніми стресовими впливами, особистісними особливостями партнерів і рівнем їхньої задоволеності шлюбом. Навіть за наявності складних життєвих обставин конструктивні моделі взаємодії

здатні пом’якшувати негативний вплив стресу, тоді як деструктивні – посилюють його наслідки для подружніх взаємин. Аналіз взаємозв’язку між моделями подружньої взаємодії та задоволеністю шлюбом дозволяє розглядати стиль взаємодії як ключовий психологічний механізм, що визначає якість і стабільність подружніх стосунків. Це положення має принципове значення для емпіричного дослідження, оскільки дає змогу виявити ті моделі взаємодії, які сприяють підвищенню задоволеності шлюбом, і ті, що потребують психологічної корекції в межах консультативної та профілактичної роботи з подружніми парами.

Отже, задоволеність шлюбом у психологічній науці постає як складний, багатокомпонентний і водночас динамічний феномен, що формується в процесі тривалої подружньої взаємодії та відображає загальний рівень психологічного благополуччя партнерів. Вона поєднує емоційні переживання, когнітивні оцінки та поведінкові прояви, які змінюються залежно від життєвих обставин, особистісних ресурсів подружжя та якості їхньої взаємодії.

Розгляд задоволеності шлюбом у контексті моделей подружньої взаємодії дозволяє зрозуміти механізми, за допомогою яких щоденні комунікативні практики, емоційний обмін, стилі розв’язання конфліктів і розподіл ролей впливають на суб’єктивну оцінку якості шлюбних стосунків. Саме характер домінувальної моделі взаємодії визначає, чи стає шлюб ресурсом психологічної підтримки й розвитку особистості, чи, навпаки, джерелом хронічного напруження та емоційного виснаження.

Аналіз цього феномена у взаємозв’язку з моделями взаємодії подружжя створює ґрунтовне теоретичне підґрунтя для емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення закономірностей взаємозв’язку між стилями подружньої взаємодії та рівнем задоволеності шлюбом. Крім того, таке бачення забезпечує методологічну основу для обґрунтування практичних рекомендацій, орієнтованих на оптимізацію подружньої взаємодії, розвиток конструктивних моделей спілкування та підвищення якості подружніх взаємин. У цьому контексті результати дослідження

можуть бути використані як у психологічному консультуванні й сімейній психотерапії, так і в профілактичній роботі, спрямованій на зміцнення шлюбу та збереження психологічного благополуччя подружніх пар.

Висновки до першого розділу

У першому розділі магістерської роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми подружніх взаємин у контексті сучасних психологічних підходів, що дозволило окреслити концептуальні засади дослідження моделей взаємодії подружжя та їхньої задоволеності шлюбом. На основі узагальнення наукових джерел встановлено, що шлюб у психологічній науці розглядається як складний соціально-психологічний феномен і цілісна динамічна система міжособистісної взаємодії, у межах якої формуються емоційні, когнітивні та поведінкові зв'язки між партнерами.

Визначено, що подружні взаємини є ядром сімейної системи та відіграють провідну роль у формуванні психологічного клімату сім'ї, її стабільності та здатності до адаптації. Вони включають комунікативний, емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти, узгодженість яких зумовлює якість взаємодії між партнерами та їхню суб'єктивну оцінку шлюбу. Особливу увагу приділено тому, що подружня взаємодія має процесуальний характер і змінюється під впливом особистісних, соціальних і культурних чинників.

У ході аналізу сучасних психологічних підходів встановлено, що моделі взаємодії подружжя є відносно стійкими способами організації міжособистісної взаємодії, які формуються в процесі спільного життя та відображають характер спілкування, розподіл ролей, емоційний обмін і способи подолання труднощів. Системний, комунікативний, когнітивно-поведінковий, рольовий і стрес-адаптаційний підходи дозволили виокремити як конструктивні, так і деструктивні моделі подружньої взаємодії та показати їхній вплив на функціонування подружньої системи.

З’ясовано, що задоволеність шлюбом у психологічній науці трактується як інтегральний, багатокомпонентний і динамічний показник якості подружніх взаємин, який відображає рівень психологічного благополуччя партнерів. Вона формується на основі емоційних переживань, когнітивних оцінок і поведінкових стратегій та залежить від якості комунікації, емоційної підтримки, справедливості взаємного обміну, здатності до адаптації та спільного подолання стресових ситуацій.

Теоретичний аналіз засвідчив наявність тісного взаємозв’язку між моделями подружньої взаємодії та рівнем задоволеності шлюбом. Конструктивні, партнерські та кооперативні моделі взаємодії асоціюються з вищим рівнем задоволеності шлюбом і психологічного благополуччя, тоді як конфліктні, конкурентні та уникальні моделі сприяють зниженню задоволеності та підвищенню ризику подружніх криз. Отримані теоретичні положення створюють наукове підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей подружньої взаємодії та обґрунтування психологічних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію подружніх взаємин і зміцнення шлюбу.

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОДЕЛЕЙ ВЗАЄМОДІЇ ПОДРУЖЖЯ ТА ЇХНЬОЇ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на комплексне виявлення психологічних особливостей моделей взаємодії подружжя та аналіз їхнього зв’язку з рівнем задоволеності шлюбом, що відповідає загальній меті й завданням магістерської роботи. Організація дослідження ґрунтувалася на дотриманні основних методологічних принципів сучасної психологічної науки, зокрема принципів наукової обґрунтованості, системності, комплексності та етичності, що забезпечило надійність і валідність отриманих результатів.

Дослідження проводилося у декілька послідовних і логічно взаємопов’язаних етапів, кожен з яких мав чітко визначену мету та змістове наповнення.

На підготовчому етапі було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових джерел з проблеми подружньої взаємодії, моделей подружніх стосунків та задоволеності шлюбом. У межах цього етапу визначено основні наукові підходи до розуміння досліджуваних феноменів, уточнено їхній психологічний зміст, а також сформульовано мету, завдання, об’єкт і предмет дослідження. Особливу увагу було приділено добору психодіагностичного інструментарію, який відповідає меті дослідження, має достатній рівень наукової валідності та надійності й широко використовується у психологічних дослідженнях подружніх і сімейних стосунків.

На основному етапі було безпосередньо організовано та проведено емпіричне дослідження, яке включало збір первинних психологічних даних. Опитування респондентів здійснювалося в індивідуальній формі з використанням стандартизованих психодіагностичних методик, що дозволило отримати кількісні та якісні показники досліджуваних змінних. Усі учасники брали участь у дослідженні

добровільно, були поінформовані про його мету, завдання та умови проведення, а також отримали гарантії конфіденційності й анонімності результатів. Проведення дослідження відбувалося з неухильним дотриманням етичних принципів психологічної науки, зокрема принципів інформованої згоди, поваги до особистості респондента, недопущення психологічної шкоди та коректного використання отриманої інформації.

На завершальному етапі було здійснено кількісну та якісну обробку отриманих емпіричних даних, їх упорядкування, систематизацію та подальший аналіз із використанням методів математичної статистики. Особливу увагу приділено кореляційному аналізу, що дозволив виявити характер і силу взаємозв'язків між рівнем задоволеності шлюбом та різними моделями подружньої взаємодії. Отримані результати піддавалися психологічній інтерпретації з урахуванням теоретичних положень, викладених у першому розділі роботи, що дало змогу перевірити висунуті на початку дослідження припущення.

У дослідженні застосовувався комплекс методів, що відповідає його меті та завданням. До них належали:

– ***теоретичні методи*** (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння наукових джерел) – для обґрунтування теоретичних засад дослідження;

– ***методи математико-статистичної обробки даних*** – для кількісного аналізу результатів, виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками та перевірки статистичної значущості отриманих результатів.

– ***психодіагностичні методи*** – для вивчення моделей подружньої взаємодії та рівня задоволеності шлюбом:

1. Методика «Задоволеність шлюбом», розроблена В. В. Століним, Т. Л. Романовою та Г. П. Бутенко, призначена для комплексної оцінки суб'єктивного ставлення особистості до власних шлюбних взаємин і рівня задоволеності подружнім життям. Вона належить до класу стандартизованих психодіагностичних інструментів і широко використовується у дослідженнях психології сім'ї та

подружніх стосунків. Методика спрямована на виявлення загального рівня задоволеності шлюбом як інтегрального показника, що відображає емоційне ставлення до партнера, оцінку якості взаємин, ступінь відповідності реального шлюбу очікуванням і потребам особистості. Задоволеність шлюбом у межах цієї методики розглядається як результат взаємодії емоційних, когнітивних і поведінкових чинників подружніх стосунків.

Опитувальник складається з низки тверджень, що стосуються різних аспектів подружнього життя, зокрема емоційної близькості, взаєморозуміння, підтримки, спільності інтересів і загального ставлення до шлюбу. Респонденту пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням, що дозволяє отримати кількісний показник задоволеності шлюбом.

За результатами обробки визначається загальний рівень задоволеності шлюбом, який може бути інтерпретований як високий, середній або низький. Високі показники свідчать про позитивне емоційне ставлення до шлюбу, психологічний комфорт і стабільність подружніх взаємин; низькі – про наявність напруження, емоційного незадоволення або кризових явищ у шлюбі. Методика має достатні показники надійності й валідності та є адекватною для використання у вибірках подружніх пар.

2. Методика «Типи подружньої взаємодії» спрямована на вивчення домінувальних моделей і стилів взаємодії між подружжям у процесі спільного життя. Вона дозволяє визначити характерні особливості комунікації, емоційного реагування, розподілу ролей і способів розв’язання проблем у подружній парі.

У межах методики подружня взаємодія розглядається як відносно стійка система поведінкових і комунікативних патернів, що формується в процесі тривалих взаємин і відображає спосіб організації спільного життя партнерів. Методика дає змогу виявити як конструктивні, так і деструктивні типи взаємодії, що мають безпосередній вплив на психологічний клімат сім’ї та задоволеність шлюбом.

Опитувальник містить твердження, які описують типові ситуації подружньої взаємодії та реакції партнерів на повсякденні труднощі, конфлікти та спільне прийняття рішень. На основі відповідей респондентів визначаються переважаючі типи подружньої взаємодії, зокрема кооперативний (партнерський), конкурентний, конфліктний, компромісний або уникальний.

Отримані результати дозволяють охарактеризувати стиль взаємодії подружжя, його адаптивність і психологічну ефективність. Конструктивні типи взаємодії зазвичай пов'язані з вищим рівнем задоволеності шлюбом і стабільністю стосунків, тоді як деструктивні – зі зростанням напруження та ризиком подружніх конфліктів.

3. Опитувальник «Подружнє спілкування» використовується для дослідження особливостей комунікативної взаємодії між подружжям і спрямований на оцінку якості, стилю та ефективності спілкування у шлюбі. Комунікація в межах цієї методики розглядається як ключовий психологічний механізм, що забезпечує взаєморозуміння, емоційну близькість і стабільність подружніх стосунків.

Методика дозволяє проаналізувати такі аспекти подружнього спілкування, як відкритість і довіра у діалозі, здатність до обговорення проблем, емоційна підтримка, рівень взаємної критики або уникання спілкування. Опитувальник містить твердження, що відображають різні стилі подружнього спілкування, на які респонденти дають суб'єктивну оцінку.

За результатами опитування визначається рівень конструктивності подружнього спілкування. Високі показники свідчать про ефективну комунікацію, здатність до діалогу та спільного вирішення проблем, тоді як низькі – про комунікативні бар'єри, напруження або емоційне відчуження у взаєминах. Методика є інформативною для аналізу взаємозв'язку між комунікативними характеристиками подружжя та рівнем їхньої задоволеності шлюбом.

4. Методика К. Томаса – Р. Кілмана призначена для діагностики індивідуальних стилів поведінки особистості у конфліктних ситуаціях і широко використовується у психологічних дослідженнях міжособистісної взаємодії, зокрема

в контексті подружніх відносин. Вона базується на уявленні про конфлікт як неминучий елемент соціальної взаємодії, що може мати як конструктивні, так і деструктивні наслідки залежно від обраної стратегії поведінки.

Методика дозволяє виявити п’ять основних стилів поведінки у конфлікті: суперництво (конкуренція), співпраця, компроміс, уникання та пристосування. Кожен із цих стилів відображає певне співвідношення орієнтації на власні інтереси та інтереси партнера.

Опитувальник складається з пар тверджень, з яких респондент обирає найбільш характерне для себе. За результатами підрахунку визначається домінувальний стиль поведінки у конфліктних ситуаціях. У контексті подружніх взаємин ця методика дозволяє проаналізувати, яким чином партнери реагують на конфлікти, чи схильні вони до співпраці та компромісу, або ж до уникання чи конкуренції. Отримані дані мають важливе значення для розуміння особливостей подружньої взаємодії, оскільки стиль поведінки у конфлікті безпосередньо впливає на рівень напруження у шлюбі, емоційний клімат сім’ї та задоволеність подружніми стосунками.

Таким чином, організація та методи емпіричного дослідження були вибудувані відповідно до логіки наукового пошуку та забезпечили можливість комплексного аналізу моделей подружньої взаємодії і їхнього впливу на задоволеність шлюбом, що створює підґрунтя для подальшого аналізу й інтерпретації емпіричних даних у наступних підрозділах роботи.

2.2. Аналіз моделей взаємодії подружжя у досліджуваній вибірці

З метою визначення загального рівня задоволеності шлюбом у досліджуваній вибірці було використано методику «Задоволеність шлюбом» В. В. Століна, Т. Л. Романової та Г. П. Бутенка. У дослідженні взяли участь 82 респонденти, які перебувають у зареєстрованому шлюбі. За результатами обробки емпіричних даних

усіх респондентів було розподілено на три групи відповідно до рівня задоволеності шлюбом: високий, середній та низький. Графічне відображення розподілу респондентів за рівнями задоволеності шлюбом подано на рисунку 2.1.

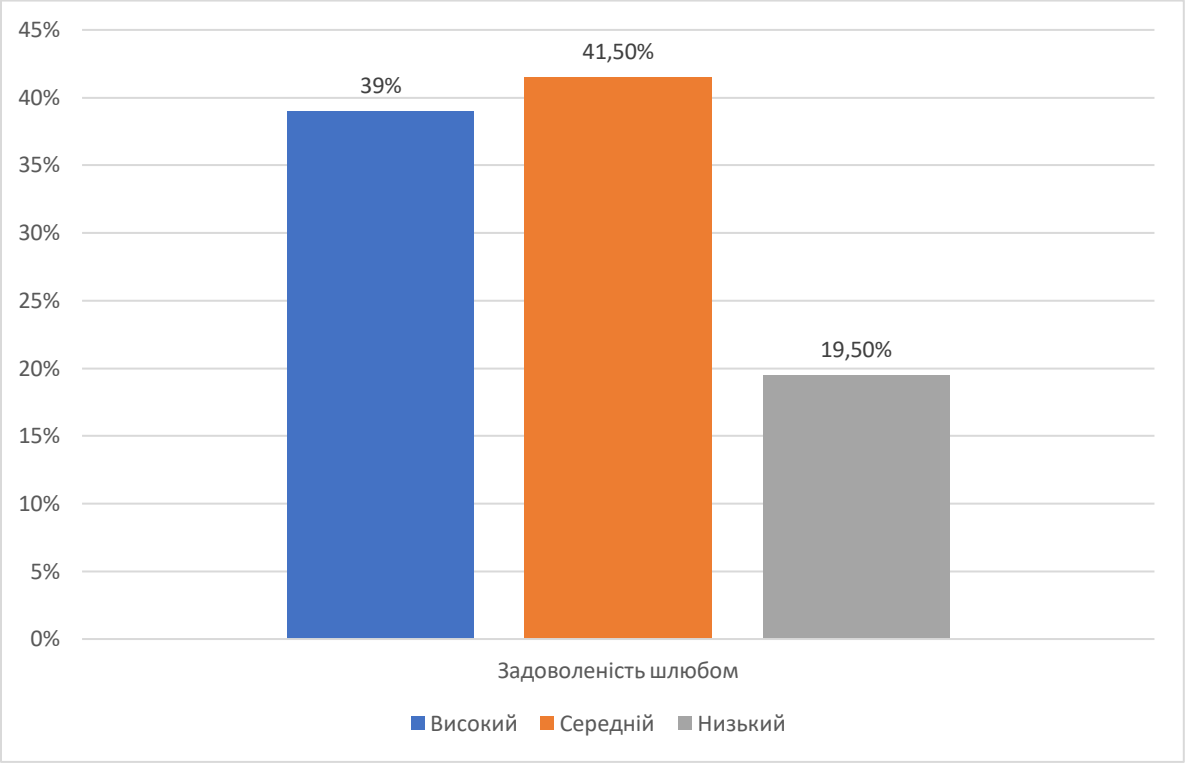

Рисунок 2.1. Розподіл респондентів за рівнем задоволеності шлюбом

Отримані емпіричні результати свідчать, що у переважної більшості досліджуваних (80,5 % вибірки) спостерігається високий або середній рівень задоволеності шлюбом, що вказує на загалом позитивну суб'єктивну оцінку подружніх взаємин. Такий розподіл результатів дозволяє говорити про відносно сприятливий психологічний клімат у більшості подружніх пар, достатній рівень психологічного комфорту, емоційної стабільності та прийняття партнера у шлюбі. Задоволеність шлюбом у цьому контексті виступає індикатором гармонійності взаємин, узгодженості очікувань і здатності партнерів підтримувати конструктивну взаємодію у повсякденному житті.

Особи з високим рівнем задоволеності шлюбом зазвичай характеризуються стійким позитивним емоційним ставленням до подружніх стосунків, відчуттям надійності та стабільності шлюбу, високим рівнем довіри й взаємної підтримки. Для них притаманне переживання емоційної близькості, почуття значущості партнера та усвідомлення спільності життєвих цілей і цінностей. Такі респонденти, як правило, демонструють узгодженість очікувань щодо ролей у шлюбі, здатність до конструктивного вирішення проблем і позитивне сприйняття труднощів як спільних завдань, що потребують кооперації.

Середній рівень задоволеності шлюбом, зафіксований у 41,5 % респондентів, може свідчити про відносно стабільні та функціональні подружні взаємини, які водночас не позбавлені окремих труднощів або періодів напруження. Для цієї групи характерним є поєднання загалом позитивного ставлення до шлюбу з наявністю певних проблем у сфері міжособистісної комунікації, розподілу сімейних ролей, узгодження індивідуальних потреб або подолання конфліктних ситуацій. У таких подружніх парах задоволеність шлюбом може мати ситуативний характер і змінюватися залежно від зовнішніх обставин, рівня стресового навантаження чи актуальних життєвих подій.

Низький рівень задоволеності шлюбом, виявлений у 19,5 % досліджуваних, вказує на наявність вираженого психологічного та емоційного дискомфорту у подружніх взаєминах. Для цієї групи респондентів характерні незадоволеність якістю спілкування, зниження почуття емоційної близькості, дефіцит підтримки або накопичення нерозв’язаних конфліктів. Низька задоволеність шлюбом часто супроводжується напруженими моделями взаємодії, емоційним відчуженням партнерів, взаємними претензіями або невідповідністю очікувань щодо шлюбу й ролей у ньому. У довготривалій перспективі такі особливості можуть сприяти подальшій дестабілізації подружніх стосунків і зниженню психологічного благополуччя обох партнерів.

Таким чином, результати за методикою «Задоволеність шлюбом» свідчать про переважання середнього та високого рівнів задоволеності шлюбом у досліджуваній вибірці, що створює сприятливі умови для подальшого аналізу зв'язку цього показника з моделями подружньої взаємодії. Водночас наявність майже п'ятої частини респондентів із низьким рівнем задоволеності підтверджує актуальність дослідження психологічних чинників і моделей взаємодії, які можуть впливати на якість подружніх стосунків.

Наступним кроком, з метою виявлення домінувальних моделей взаємодії між подружжям у досліджуваній вибірці було застосовано методику діагностики подружньої взаємодії «Типи подружньої взаємодії». Методика дозволяє визначити переважаючий тип взаємодії у шлюбі, який відображає характер комунікації, емоційного реагування, розподілу відповідальності та способів розв'язання спільних проблем. За результатами обробки даних було виокремлено п'ять основних типів подружньої взаємодії. Розподіл респондентів за домінувальними типами взаємодії представлено на рисунку 2.2.

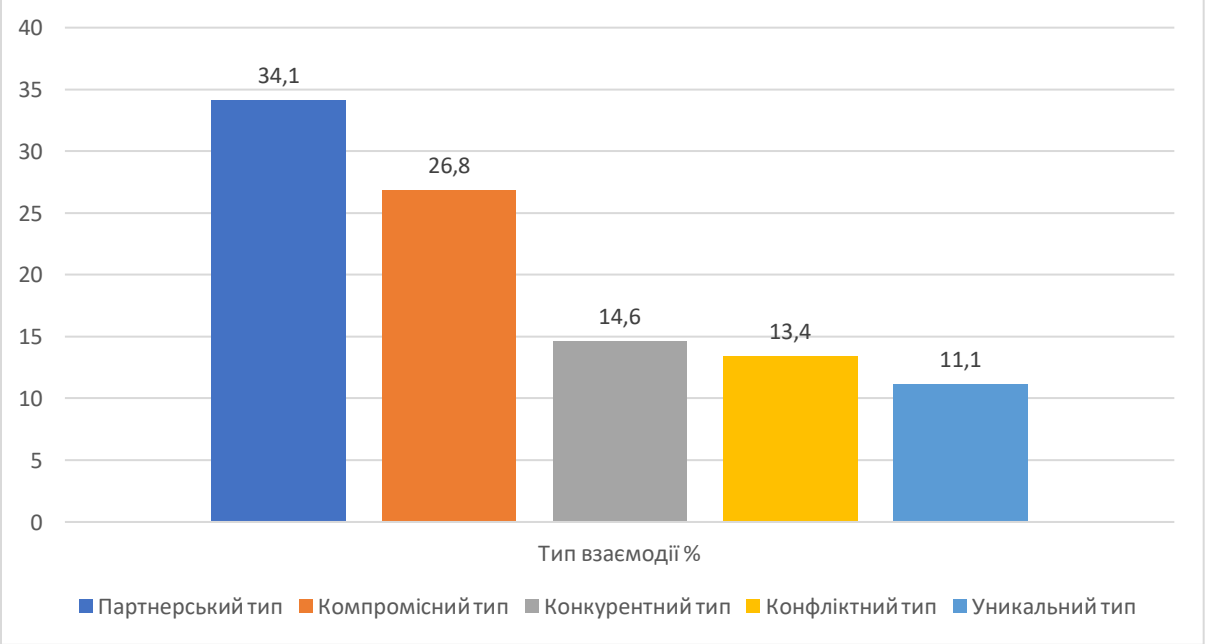

Рисунок 2.2. Розподіл респондентів за типами подружньої взаємодії

Аналіз отриманих емпіричних даних переконливо свідчить, що у досліджуваній вибірці переважають конструктивні типи подружньої взаємодії, що загалом можна розглядати як сприятливий психологічний чинник функціонування подружніх стосунків. Домінування адаптивних моделей взаємодії вказує на наявність у більшості подружніх пар ресурсів для підтримання стабільних взаємин, подолання труднощів і збереження психологічного благополуччя у шлюбі.

Найбільш поширеним у вибірці є партнерський (кооперативний) тип подружньої взаємодії, який було виявлено у 34,1 % респондентів. Для цього типу характерні взаємна підтримка, довіра, відкритість у спілкуванні, орієнтація на співпрацю та спільне розв'язання проблемних ситуацій. Подружні пари з партнерським типом взаємодії, як правило, демонструють високий рівень узгодженості дій, гнучкість у розподілі ролей і готовність враховувати потреби та позиції одне одного. Саме така модель взаємодії створює сприятливі умови для формування психологічно безпечного середовища в сім'ї, розвитку емоційної близькості та підтримання високого рівня задоволеності шлюбом, що узгоджується з сучасними теоретичними уявленнями про адаптивні подружні стосунки.

Друге місце за поширеністю посідає компромісний тип взаємодії, який виявлено у 26,8 % респондентів. Цей тип свідчить про прагнення партнерів до взаємних поступок, збереження рівноваги у взаєминах і уникання відкритої конфронтації. Компромісна модель дозволяє знижувати інтенсивність конфліктів і підтримувати відносну стабільність у шлюбі, особливо в ситуаціях розбіжностей інтересів або поглядів. Водночас тривале домінування компромісного типу взаємодії може супроводжуватися частковим пригніченням індивідуальних потреб або емоцій, що в окремих випадках призводить до зниження глибини емоційної близькості та накопичення прихованого невдоволення.

Поряд із конструктивними моделями у вибірці представлено й менш адаптивні типи подружньої взаємодії. Так, у 14,6 % досліджуваних домінує конкурентний тип взаємодії, який характеризується прагненням відстоювати власні інтереси,

схильністю до домінування, суперництва та жорсткого захисту особистої позиції. У подружніх стосунках такий тип взаємодії може призводити до зростання напруження, погіршення якості комунікації та формування атмосфери психологічного протистояння, особливо у стресових або кризових ситуаціях.

Конфліктний тип взаємодії, виявлений у 13,4 % респондентів, свідчить про наявність частих суперечок, високої емоційної реактивності та труднощів у конструктивному розв'язанні проблем. Для подружніх пар із таким типом взаємодії характерне накопичення негативних емоцій, взаємних звинувачень і невирішених протиріч, що істотно підвищує ризик зниження задоволеності шлюбом і порушення психологічної рівноваги у сімейній системі.

Найменш представленим у досліджуваній вибірці є уникальний тип взаємодії, який зафіксовано у 11,1 % респондентів. Цей тип проявляється у схильності ігнорувати проблеми, уникати відкритого обговорення складних або конфліктних питань і знижувати рівень емоційної залученості у взаєминах. Хоча уникальна модель може тимчасово зменшувати емоційне напруження та дозволяти уникнути відкритих конфліктів, у довготривалій перспективі вона сприяє емоційному відчуженню партнерів, накопиченню нерозв'язаних проблем і зниженню якості подружніх стосунківОтже, результати за методикою «Типи подружньої взаємодії» засвідчують, що у досліджуваній вибірці домінують партнерські та компромісні моделі взаємодії, які загалом є психологічно адаптивними. Разом із тим майже 39 % респондентів демонструють деструктивні або потенційно ризиковані типи взаємодії (конкурентний, конфліктний, уникальний), що підтверджує актуальність подальшого аналізу їхнього зв'язку з рівнем задоволеності шлюбом.

Наступним, з метою дослідження особливостей комунікативної взаємодії між подружжям було використано опитувальник «Подружнє спілкування», який дає змогу оцінити рівень відкритості, взаєморозуміння, емоційної підтримки та ефективності спілкування у шлюбі. Комунікативний компонент розглядається як один із ключових чинників, що забезпечує стабільність подружніх взаємин і впливає

на рівень задоволеності шлюбом. За результатами обробки даних респондентів було розподілено на три групи відповідно до рівня розвитку подружнього спілкування: високий, середній та низький. Розподіл респондентів за рівнями подружнього спілкування представлено на рисунку 2.3.

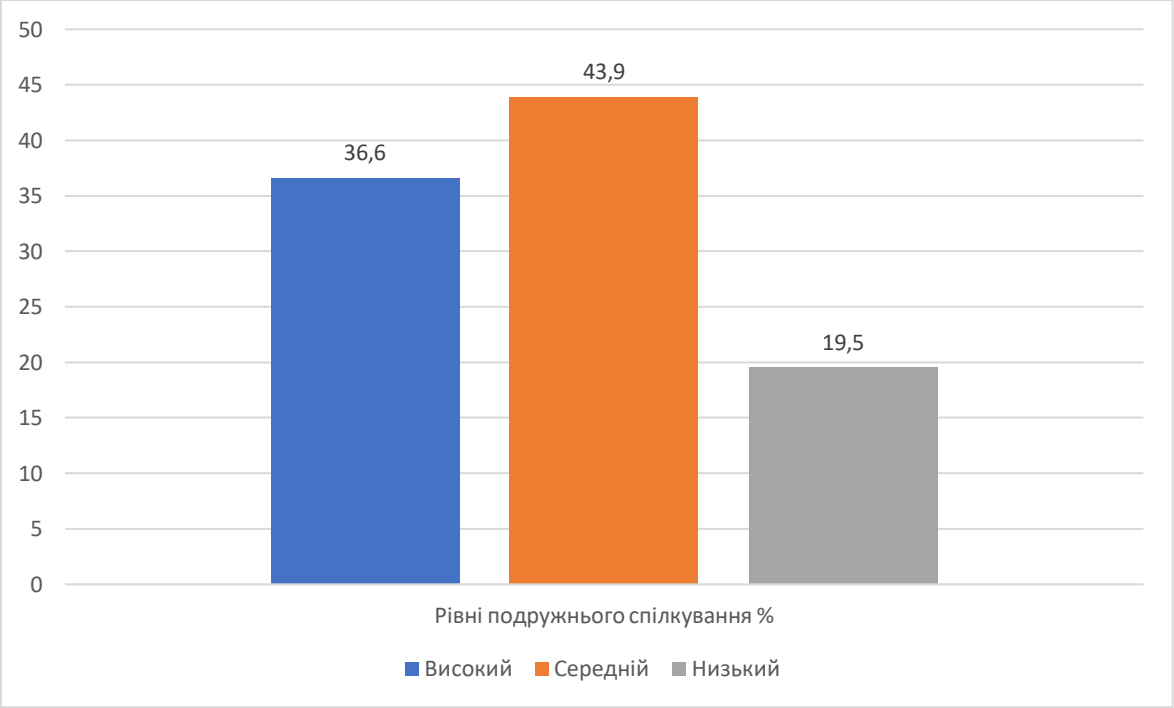

Рисунок 2.3. Розподіл респондентів за рівнем подружнього спілкування

Аналіз отриманих емпіричних даних свідчить, що у більшості досліджуваних подружніх пар (80,5 % вибірки) зафіксовано високий або середній рівень подружнього спілкування, що вказує на загалом достатній рівень комунікативної взаємодії у шлюбі. Такий результат дозволяє зробити висновок про наявність у більшості респондентів сформованих базових навичок міжособистісної комунікації, необхідних для підтримання стабільних і функціональних подружніх стосунків.

Респонденти з високим рівнем подружнього спілкування характеризуються відкритістю у взаєминах, здатністю до щирого й конструктивного діалогу, готовністю обговорювати як повсякденні, так і проблемні питання, а також умінням

надавати й приймати емоційну підтримку. Для таких подружніх пар притаманна висока чутливість до емоційного стану партнера, взаєморозуміння та прагнення до узгодження позицій. Подібний стиль спілкування сприяє зміцненню емоційної близькості, формуванню атмосфери довіри й психологічної безпеки, що є важливою умовою позитивного сприйняття шлюбу та підвищення рівня задоволеності подружніми взаєминами.

Середній рівень подружнього спілкування, виявлений у 43,9 % респондентів, свідчить про відносно стабільну, але не завжди достатньо ефективну комунікацію між партнерами. Для цієї групи характерне поєднання конструктивних і менш продуктивних комунікативних стратегій: з одного боку, партнери здатні підтримувати повсякденний діалог і вирішувати частину спільних питань, з іншого – можуть виникати труднощі у відкритому вираженні почуттів, проговоренні конфліктних ситуацій або глибшому емоційному розумінні один одного. Така особливість спілкування може призводити до ситуативного напруження у взаєминах і впливати на загальний рівень задоволеності шлюбом, особливо в умовах підвищеного стресу чи кризових життєвих подій.

Низький рівень подружнього спілкування, зафіксований у 19,5 % досліджуваних, вказує на наявність виражених комунікативних бар’єрів у подружніх стосунках. Для цих респондентів характерні труднощі у відкритому обговоренні проблем, зниження емоційної підтримки, недостатня здатність до активного слухання або тенденція до уникання спілкування у складних ситуаціях. Подібний рівень комунікації створює умови для накопичення невисловлених претензій, зростання напруження та емоційної дистанції між партнерами, що з часом може сприяти збільшенню кількості конфліктів і поступовому зниженню якості подружніх взаємин.

Отже, результати за опитувальником «Подружнє спілкування» демонструють, що у досліджуваній вибірці переважають середній і високий рівні розвитку подружнього спілкування, що свідчить про загалом достатній рівень комунікативної

взаємодії у шлюбі. Водночас наявність майже п'ятої частини респондентів із низьким рівнем подружнього спілкування підтверджує значущість комунікативного чинника у формуванні моделей подружньої взаємодії та його вплив на задоволеність шлюбом.

На останок, з метою вивчення особливостей поведінки подружжя у конфліктних ситуаціях було застосовано методику К. Томаса – Р. Кілмана, яка дозволяє визначити домінувальні стилі реагування особистості на конфлікти. У контексті подружніх взаємин дана методика є особливо інформативною, оскільки спосіб розв'язання конфліктів безпосередньо впливає на якість комунікації, емоційний клімат сім'ї та рівень задоволеності шлюбом. За результатами опрацювання відповідей респондентів було визначено п'ять основних стилів поведінки у конфліктних ситуаціях: співпраця, компроміс, пристосування, уникання та суперництво. Розподіл респондентів за домінувальними стилями поведінки у конфлікті представлено на рисунку 2.4.

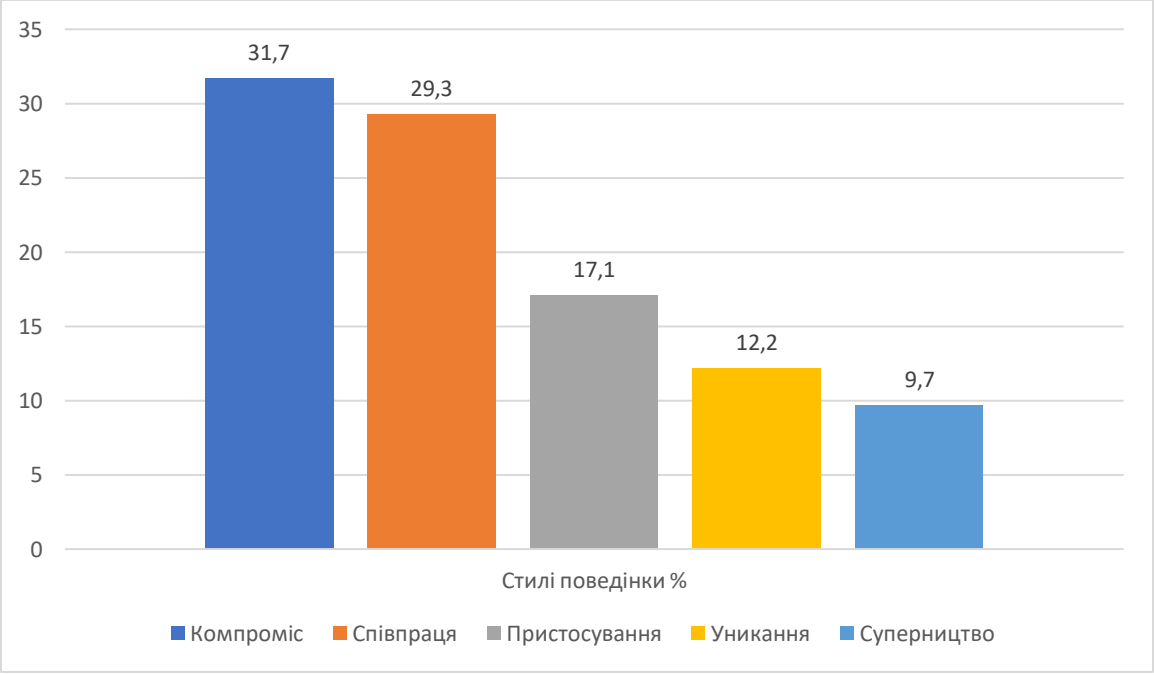

Рисунок 2.4. Розподіл респондентів за стилями поведінки у конфліктних ситуаціях

Аналіз отриманих результатів свідчить, що у досліджуваній вибірці переважають відносно конструктивні стилі поведінки у конфліктних ситуаціях, що загалом можна розглядати як позитивний психологічний ресурс подружніх взаємин. Домінування таких стилів вказує на наявність у більшості респондентів сформованих навичок регуляції міжособистісних конфліктів і прагнення зберігати стабільність та цілісність подружніх стосунків навіть за наявності суперечностей.

Найбільш поширеним стилем поведінки у конфлікті виявився стиль компромісу, який було зафіксовано у 31,7 % респондентів. Це свідчить про орієнтацію значної частини подружніх пар на взаємні поступки, готовність частково відмовлятися від власних вимог заради досягнення прийнятного для обох партнерів рішення. Такий стиль дозволяє зменшувати гостроту конфліктів, запобігати їх ескалації та підтримувати відносну рівновагу у взаєминах. Водночас компроміс не завжди забезпечує повне задоволення потреб кожного з партнерів, що в довготривалій перспективі може супроводжуватися прихованим невдоволенням або відчуттям нереалізованих очікувань, особливо за умови частого застосування цього стилю без глибшого опрацювання причин конфлікту.

Другим за поширеністю є стиль співпраці, який виявлено у 29,3 % респондентів. У психологічній науці цей стиль вважається найбільш адаптивним і продуктивним у контексті подружніх стосунків, оскільки передбачає орієнтацію на спільне розв’язання проблем, врахування інтересів обох партнерів і пошук рішень, які максимально задовольняють кожного з них. Домінування стилю співпраці пов’язане з високим рівнем комунікативної культури, емоційної зрілості, здатністю до емпатії та взаємної поваги у шлюбі. Такий стиль сприяє не лише ефективному подоланню конфліктів, а й зміцненню емоційної близькості, довіри та довготривалої стабільності подружніх взаємин.

Стиль пристосування, виявлений у 17,1 % респондентів, відображає схильність одного з партнерів поступатися власними інтересами, потребами або

позицією заради збереження стосунків і уникнення відкритого конфлікту. У короткостроковій перспективі цей стиль може сприяти зниженню напруження та підтриманню зовнішньої гармонії у шлюбі. Проте його систематичне використання часто супроводжується внутрішнім психологічним дискомфортом, відчуттям нерівності у стосунках і накопиченням незадоволених потреб, що з часом може призводити до зниження рівня задоволеності шлюбом та емоційного виснаження партнера, який постійно пристосовується.

Менш поширеними у досліджуваній вибірці є стиль уникання (12,2 %) та стиль суперництва (9,7 %). Уникання характеризується тенденцією ігнорувати конфліктні ситуації, відкладати їх вирішення або уникати обговорення проблемних питань. Хоча така стратегія може тимчасово знижувати емоційне напруження, у довготривалій перспективі вона сприяє накопиченню нерозв’язаних суперечностей, зростанню прихованої напруги та емоційному відчуженню партнерів. Стиль суперництва, у свою чергу, пов’язаний з орієнтацією на відстоювання власних інтересів, прагненням до домінування та контролю у взаєминах. Його використання підвищує ризик ескалації конфліктів, посилення негативних емоцій і може суттєво погіршувати психологічний клімат подружніх стосунків.

Отже, результати за методикою К. Томаса – Р. Кілмана свідчать, що більшість досліджуваних подружніх пар схильні використовувати конструктивні або відносно адаптивні стилі поведінки у конфліктних ситуаціях. Водночас наявність респондентів із домінуванням уникального та конкурентного стилів підтверджує доцільність подальшого аналізу взаємозв’язку між стилями конфліктної поведінки, моделями подружньої взаємодії та рівнем задоволеності шлюбом.

2.3. Дослідження рівня задоволеності шлюбом та його зв’язку з моделями взаємодії

З метою виявлення взаємозв'язків між рівнем задоволеності шлюбом і психологічними характеристиками подружньої взаємодії було проведено кореляційний аналіз емпіричних даних. Аналіз здійснювався із застосуванням кореляційного коефіцієнта Спірмена (р), що є доцільним у разі роботи з порядковими шкалами та дозволяє виявити напрям і силу взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Таблиця 2.1

Кореляційні зв'язки між показниками задоволеності шлюбом та характеристиками подружньої взаємодії

Показники	ЗШ	Пв	Кв	К	У	ПС	СК
ЗШ	1,00	0,62**	-0,48**	0,55**	-0,41*	0,58**	0,46*
Пв	0,62**	1,00	-0,52**	0,49**	-0,44*	0,51**	0,39*
Кв	-0,48**	-0,52**	1,00	-0,36*	0,57**	-0,40*	-0,33*
К	0,55**	0,49**	-0,36*	1,00	-0,28	0,61**	0,42*
У	-0,41*	-0,4**4	0,57**	-0,28	1,00	-0,31*	-0,29
ПС	0,58**	0**,51	-0,40*	0,61**	-0,31*	1,00	0,47**
СК	0,46*	*0,39	-0,33*	0,42*	-0,29	0,47**	1,00

Примітки. Подано статистично значущі кореляційні зв'язки (* – зв'язок значущий на рівні $p \leq 0,05$), (** – зв'язок значущий на рівні $p \leq 0,01$). Умовні скорочення: ЗШ - Задоволеність шлюбом; Пв - Партнерська взаємодія; Кв - Конфліктна взаємодія; К – Компроміс; У – Уникання; ПС - Подружнє спілкування; СК - Співпраця у конфлікті.

Подані результати кореляційного аналізу переконливо свідчать про існування цілісної системи статистично значущих взаємозв'язків між рівнем задоволеності шлюбом і провідними моделями подружньої взаємодії, що емпірично підтверджує

ключові теоретичні положення, викладені в першому розділі магістерської роботи. Отримані дані дозволяють розглядати задоволеність шлюбом не як ізольований суб'єктивний показник, а як результат складної взаємодії комунікативних, поведінкових і емоційно-регулятивних механізмів подружніх стосунків.

Зокрема, виявлено позитивний кореляційний зв'язок середньої сили між рівнем задоволеності шлюбом і партнерським типом подружньої взаємодії (p = 0,62). Це означає, що зі зростанням орієнтації подружжя на співпрацю, взаємну підтримку, узгодження позицій і рівноправність у прийнятті рішень підвищується суб'єктивна оцінка якості шлюбу. Партнерська модель взаємодії створює умови для формування психологічної безпеки, довіри та емоційної близькості, що, у свою чергу, сприяє стабільності подружніх стосунків і відчуттю задоволеності спільним життям. Отриманий результат узгоджується з положеннями сучасних системних і комунікативних підходів, відповідно до яких саме кооперативні моделі взаємодії виступають адаптивним ресурсом шлюбу.

Важливим є також позитивний кореляційний зв'язок між задоволеністю шлюбом і рівнем подружнього спілкування (p = 0,58). Це свідчить про те, що відкритість комунікації, здатність до щирого обміну думками й почуттями, емоційна підтримка та вміння вести конструктивний діалог є ключовими психологічними чинниками шлюбного благополуччя. Ефективне подружнє спілкування дозволяє партнерам своєчасно обговорювати проблеми, знижувати емоційну напруженість і запобігати накопиченню нерозв'язаних конфліктів, що позитивно відображається на суб'єктивному переживанні задоволеності шлюбом.

Водночас кореляційний аналіз виявив негативний зв'язок між задоволеністю шлюбом і конфліктним типом подружньої взаємодії (p = –0,48), а також зі стратегією уникання у конфліктних ситуаціях (p = –0,41). Це означає, що підвищення рівня напруженості у взаєминах, частота відкритих або прихованих конфліктів, емоційна реактивність та схильність уникати обговорення проблем супроводжуються зниженням суб'єктивної оцінки якості шлюбу. Конфліктні та уникальні моделі

взаємодії перешкоджають формуванню емоційної близькості, сприяють накопиченню негативних переживань і можуть призводити до поступового емоційного відчуження партнерів.

Разом із тим встановлено позитивний взаємозв'язок між задоволеністю шлюбом і компромісним стилем взаємодії (p = 0,55), а також зі стратегією співпраці у конфлікті (p = 0,46). Це свідчить про те, що здатність подружжя до взаємних поступок, гнучкості у відстоюванні власних позицій і орієнтації на спільний пошук рішень є важливими психологічними умовами підтримання позитивного ставлення до шлюбу. Хоча компроміс не завжди забезпечує повне задоволення потреб обох партнерів, він дозволяє зберігати баланс інтересів і стабільність взаємин, що позитивно позначається на рівні задоволеності шлюбом.

Окремої уваги заслуговує той факт, що подружнє спілкування має тісні позитивні зв'язки з компромісом (p = 0,61) та співпрацею у конфлікті (p = 0,47). Це вказує на інтегративну роль комунікативного чинника у структурі подружньої взаємодії. Саме ефективна комунікація виступає психологічним механізмом, який опосередковує вибір конструктивних стилів поведінки у конфліктних ситуаціях і сприяє формуванню партнерських моделей взаємодії.

Таким чином, результати кореляційного аналізу дозволяють зробити висновок, що задоволеність шлюбом формується у тісному взаємозв'язку з характером подружньої взаємодії, якістю спілкування та способами розв'язання конфліктів. Конструктивні, партнерські та кооперативні моделі взаємодії виступають психологічними ресурсами шлюбного благополуччя, тоді як конфліктність і уникання – чинниками ризику зниження задоволеності шлюбом. Отримані емпіричні дані створюють ґрунтовне підґрунтя для подальшої розробки психологічних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію подружніх стосунків і підвищення якості сімейного життя.

Висновки до другого розділу

У другому розділі магістерської роботи було здійснено емпіричне дослідження особливостей моделей подружньої взаємодії та їхнього зв'язку з рівнем задоволеності шлюбом. Реалізація поставлених завдань дала змогу отримати цілісне уявлення про психологічні чинники, що визначають якість подружніх стосунків у досліджуваній вибірці.

Результати, отримані за методикою «Задоволеність шлюбом», засвідчили, що у більшості респондентів переважають середній та високий рівні задоволеності шлюбом, що свідчить про загалом позитивну оцінку подружніх взаємин та відносно сприятливий психологічний клімат у сім'ях. Водночас наявність значної частки осіб із низьким рівнем задоволеності підтверджує існування психологічних труднощів у подружніх стосунках та актуалізує необхідність їх подальшого аналізу.

Аналіз типів подружньої взаємодії показав, що у досліджуваній вибірці домінують партнерські та компромісні моделі взаємодії, які характеризуються орієнтацією на співпрацю, взаємну підтримку та спільне розв'язання проблем. Разом із тим у частини респондентів було виявлено конкурентні, конфліктні та уникальні типи взаємодії, що можуть виступати чинниками ризику зниження психологічного благополуччя та задоволеності шлюбом.

Дослідження особливостей подружнього спілкування засвідчило, що ефективна комунікація є важливим психологічним ресурсом шлюбних стосунків. Переважання середнього й високого рівнів подружнього спілкування вказує на здатність більшості респондентів до відкритого діалогу та взаєморозуміння, тоді як низький рівень спілкування супроводжується комунікативними бар'єрами та емоційним відчуженням у подружжі.

Аналіз стилів поведінки у конфліктних ситуаціях за методикою К. Томаса – Р. Кілмана показав, що більшість досліджуваних схильні використовувати компроміс і співпрацю як відносно конструктивні способи розв'язання конфліктів. Водночас

виявлення уникального та конкурентного стилів у частини респондентів свідчить про наявність неадаптивних стратегій реагування, які можуть ускладнювати подружню взаємодію та негативно впливати на задоволеність шлюбом.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем задоволеності шлюбом і характеристиками подружньої взаємодії. Було встановлено, що задоволеність шлюбом позитивно пов'язана з партнерським типом взаємодії, ефективним подружнім спілкуванням, компромісом і співпрацею у конфліктних ситуаціях, тоді як конфліктна взаємодія та стратегія уникання мають негативний зв'язок із цим показником. Отримані результати підтверджують положення про визначальну роль конструктивних моделей взаємодії у формуванні шлюбного благополуччя.

Таким чином, емпіричні дані другого розділу доводять, що рівень задоволеності шлюбом значною мірою залежить від характеру моделей подружньої взаємодії, якості спілкування та стилів поведінки у конфліктних ситуаціях. Зазначені результати створюють науково обґрунтоване підґрунтя для розробки психологічних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію подружньої взаємодії та підвищення задоволеності шлюбом, що буде представлено у третьому розділі магістерської роботи.

РОЗДІЛ ІІІ. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ ВЗАЄМОДІЇ ПОДРУЖЖЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ

3.1. Психологічні умови формування конструктивних моделей взаємодії подружжя

Формування конструктивних моделей взаємодії подружжя є складним і багатофакторним процесом, що зумовлюється сукупністю особистісних, міжособистісних та соціально-психологічних умов. Конструктивні моделі взаємодії забезпечують ефективне функціонування подружньої системи, сприяють підтриманню емоційної близькості, стабільності стосунків і високого рівня задоволеності шлюбом. У сучасній психологічній науці такі моделі розглядаються як результат цілеспрямованого розвитку психологічних ресурсів подружжя та усвідомленої роботи над якістю взаємин.

Однією з ключових психологічних умов формування конструктивних моделей взаємодії подружжя є розвинена комунікативна компетентність партнерів, яка виступає базовим ресурсом гармонізації подружніх стосунків. Здатність до відкритого, щирого та поважного спілкування створює необхідну основу для взаєморозуміння, узгодження позицій і спільного вирішення як повсякденних, так і складних життєвих проблем. Саме через комунікацію подружжя обмінюється емоціями, смислами, очікуваннями та цінностями, формуючи спільний психологічний простір взаємин.

Конструктивна комунікація передбачає вміння уважно слухати партнера, розуміти не лише зміст висловлювань, а й емоційний підтекст повідомлень, а також готовність враховувати позицію іншого. Важливим аспектом є здатність адекватно й екологічно виражати власні почуття, потреби та переживання, не вдаючись до звинувачень або маніпуляцій. Таке спілкування сприяє формуванню атмосфери

психологічної безпеки, у якій обидва партнери можуть відкрито говорити про складні теми без страху бути відкинутими чи знеціненими. Водночас комунікативна компетентність передбачає усвідомлене уникання деструктивних форм спілкування, зокрема критики особистості партнера, знецінення його почуттів, ігнорування або емоційного відсторонення. Зазначені комунікативні патерни часто виступають тригерами конфліктів, посилюють напруження та сприяють закріпленню конкурентних або конфліктних моделей взаємодії. Натомість використання поважного тону, емпатійних висловлювань і готовність до діалогу знижують емоційну напругу та сприяють стабілізації подружніх стосунків.

Саме ефективне подружнє спілкування виступає психологічним механізмом, що опосередковує перехід від конфліктних або конкурентних моделей взаємодії до партнерських і кооперативних. Через якісну комунікацію партнери набувають здатності спільно аналізувати проблеми, домовлятися про прийнятні рішення та підтримувати одне одного у процесі подолання труднощів. У цьому контексті розвиток комунікативної компетентності є не лише умовою формування конструктивних моделей взаємодії, а й важливим напрямом психологічної допомоги та профілактики подружніх конфліктів, що безпосередньо впливає на підвищення рівня задоволеності шлюбом і психологічного благополуччя подружжя.

Важливою психологічною умовою формування конструктивних моделей взаємодії подружжя є емоційна зрілість партнерів, яка проявляється у здатності до саморегуляції, усвідомленої відповідальності за власні емоційні реакції та розуміння впливу своєї поведінки на емоційний стан і благополуччя іншого. Емоційна зрілість передбачає вміння розпізнавати власні почуття, приймати їх і керувати ними без перенесення негативних емоцій на партнера, що є особливо важливим у ситуаціях міжособистісної напруги.

Емоційно зрілі подружні пари, як правило, краще справляються зі стресовими та кризовими ситуаціями, оскільки володіють навичками внутрішньої стабілізації й не вдаються до імпульсивних або деструктивних реакцій. Здатність стримувати

емоційні спалахи, усвідомлено реагувати на складні події та зберігати повагу до партнера навіть у стані емоційного напруження створює передумови для підтримання конструктивного діалогу та запобігання ескалації конфліктів.

Важливою характеристикою емоційної зрілості є відповідальне ставлення до власної поведінки у взаєминах. Усвідомлення того, що слова й дії можуть мати значний вплив на партнера, сприяє більш обережному та зваженому вибору способів взаємодії. Емоційно зрілі партнери здатні визнавати власні помилки, брати відповідальність за завданий емоційний дискомфорт і працювати над відновленням довіри, що є важливою умовою стабільності подружніх стосунків. Розвиток емоційної зрілості сприяє формуванню моделей взаємодії, заснованих на співпраці, взаємній підтримці та прийнятті, оскільки дозволяє партнерам зберігати контакт із власними потребами та водночас враховувати потреби іншого. Такий рівень емоційної компетентності створює психологічне підґрунтя для партнерських стосунків, у яких конфлікти розв’язуються конструктивно, а взаємини сприймаються як простір для особистісного зростання та спільного розвитку.

Не менш значущою психологічною умовою є емпатія та здатність до прийняття партнера. Емпатійне розуміння емоційного стану іншого, готовність враховувати його переживання та потреби створюють підґрунтя для партнерських взаємин. Прийняття партнера таким, яким він є, знижує рівень міжособистісної напруги, мінімізує взаємні звинувачення та сприяє формуванню довіри у шлюбі. За відсутності емпатії подружні взаємини частіше набувають конфліктного або уникального характеру. Також суттєву роль у формуванні конструктивних моделей взаємодії відіграє узгодженість подружніх ролей і очікувань. Чітке або гнучке, але взаємно прийнятне розуміння ролей, відповідальності та обов’язків у шлюбі знижує ризик рольових конфліктів і фрустрації. Конструктивна взаємодія формується тоді, коли партнери здатні відкрито обговорювати свої очікування, переглядати їх відповідно до змін життєвих обставин і домовлятися про прийнятні для обох правила спільного життя.

Важливою психологічною умовою є також здатність подружжя до конструктивного розв'язання конфліктів. Використання адаптивних стратегій поведінки у конфлікті, зокрема співпраці та компромісу, сприяє збереженню емоційної близькості та попереджає накопичення негативних переживань. Конструктивні моделі взаємодії передбачають сприйняття конфлікту не як загрози стосункам, а як можливості для розвитку, уточнення потреб і поглиблення взаєморозуміння.

Окреме й надзвичайно важливе місце серед психологічних умов формування конструктивних моделей подружньої взаємодії посідає наявність спільних цінностей і життєвих цілей, а також готовність партнерів узгоджувати власні індивідуальні прагнення з інтересами подружньої пари. Ціннісно-смислова узгодженість виступає внутрішнім регулятором подружніх стосунків, визначаючи спрямованість спільної діяльності, характер взаємної підтримки та рівень психологічної згуртованості подружжя. Спільність життєвих смислів і ціннісних орієнтацій сприяє формуванню відчуття єдності та спільної ідентичності подружньої пари, що проявляється у сприйнятті шлюбу як значущої життєвої цінності. Коли партнери поділяють базові уявлення про сім'ю, відповідальність, виховання дітей, професійну самореалізацію та життєві пріоритети, зменшується кількість внутрішніх протиріч і конфліктів, пов'язаних із різними життєвими орієнтирами. Така узгодженість підвищує рівень взаєморозуміння та полегшує процес прийняття спільних рішень. Конструктивні подружні взаємини формуються тоді, коли кожен із партнерів має можливість реалізовувати власні потреби та прагнення, не порушуючи цілісності подружньої системи. Усвідомлення взаємозалежності індивідуального та спільного благополуччя сприяє розвитку партнерської позиції, заснованої на взаємній повазі й підтримці.

Спільність цінностей і життєвих цілей також посилює мотивацію до збереження та розвитку подружніх стосунків, особливо в умовах життєвих труднощів або криз. Орієнтація на спільні смисли дозволяє подружжю сприймати

тимчасові проблеми як такі, що можуть бути подолані разом, а не як загрозу стосункам. У цьому контексті стабільні партнерські моделі взаємодії формуються на основі довіри, взаємної відповідальності та прагнення до довготривалого розвитку подружніх відносин. Узгодженість цінностей і життєвих цілей є важливою психологічною передумовою формування зрілих, конструктивних моделей подружньої взаємодії, які забезпечують стійкість шлюбу, високий рівень задоволеності взаєминами та психологічне благополуччя обох партнерів.

Таким чином, формування конструктивних моделей взаємодії подружжя залежить від сукупності взаємопов'язаних психологічних умов, серед яких провідними є ефективне подружнє спілкування, емоційна зрілість, емпатія, узгодженість ролей, конструктивні стратегії розв'язання конфліктів і спільність цінностей. Усвідомлення та цілеспрямований розвиток цих умов створюють психологічне підґрунтя для підвищення якості подружніх взаємин і рівня задоволеності шлюбом, що є важливим орієнтиром для подальших психологічних рекомендацій і практичної роботи з подружніми парами.

3.2. Рекомендації для подружніх пар щодо підвищення задоволеності шлюбом

На основі результатів теоретичного аналізу та даних емпіричного дослідження можна сформулювати практично орієнтовані психологічні рекомендації для подружніх пар, спрямовані на підвищення рівня задоволеності шлюбом і оптимізацію моделей подружньої взаємодії. Запропоновані рекомендації ґрунтуються на виявлених зв'язках між задоволеністю шлюбом, типами взаємодії, особливостями подружнього спілкування та стилями поведінки у конфліктних ситуаціях.

Першочерговою та базовою рекомендацією щодо підвищення задоволеності шлюбом є цілеспрямований розвиток ефективного подружнього спілкування, яке

виступає фундаментом конструктивної взаємодії між партнерами. Подружнім парам доцільно приділяти систематичну увагу відкритому й регулярному обговоренню власних почуттів, потреб, очікувань, переживань і труднощів, що виникають у процесі спільного життя. Відкрита комунікація дозволяє своєчасно виявляти проблемні зони у взаєминах, запобігати накопиченню невисловлених образ і знижувати рівень прихованого напруження, яке з часом може трансформуватися у відкриті конфлікти або емоційне відчуження. Важливою складовою ефективного подружнього спілкування є здатність партнерів не лише чітко й коректно висловлювати власну позицію, а й активно слухати одне одного. Активне слухання передбачає уважне ставлення до слів партнера, уточнення змісту сказаного, вияв емпатії та готовність зрозуміти емоційний стан іншого. У процесі спілкування подружжю доцільно утримуватися від деструктивних форм комунікації, таких як критика особистості партнера, знецінення його почуттів, узагальнення або захисні реакції, які посилюють конфронтацію й ускладнюють взаєморозуміння.

Ефективним інструментом підвищення якості подружнього спілкування є використання техніки «я-повідомлень», яка дозволяє висловлювати власні почуття й потреби без звинувачення партнера. Формулювання висловлювань у формі «я відчуваю…», «мені важливо…», «я потребую…» знижує ймовірність захисних реакцій і сприяє створенню безпечного простору для діалогу. Доповненням до цієї техніки є уточнення почутого та перефразування слів партнера, що дозволяє уникнути неправильних інтерпретацій і демонструє зацікавленість у взаємному розумінні.

Корисною практикою для подружніх пар є також спільне підбиття підсумків розмови, під час якого партнери узагальнюють почуте, фіксують досягнуті домовленості та визначають подальші кроки щодо вирішення обговорюваної проблеми. Такий підхід сприяє структурованості спілкування, підвищує відчуття спільної відповідальності за взаємини та зменшує ймовірність повторення одних і тих самих конфліктних ситуацій. Розвиток ефективного подружнього спілкування

виступає важливою психологічною умовою формування партнерських моделей взаємодії, зниження конфліктності та підвищення рівня задоволеності шлюбом. Цілеспрямована робота над якістю комунікації дозволяє подружжю не лише ефективніше вирішувати поточні проблеми, а й поглиблювати емоційну близькість, зміцнювати довіру та підтримувати психологічне благополуччя у шлюбі.

Значущою психологічною умовою підвищення задоволеності шлюбом є формування партнерської моделі подружньої взаємодії, яка ґрунтується на принципах рівноправності, взаємної поваги, відповідальності та співпраці. У межах такої моделі кожен із партнерів визнається повноцінним і значущим учасником подружніх стосунків, а відносини вибудовуються не на засадах домінування чи підпорядкування, а на взаємному врахуванні потреб, інтересів і життєвих цілей.

Подружнім парам доцільно сприймати шлюб як спільний життєвий проєкт, у якому обидва партнери несуть відповідальність за емоційний клімат, стабільність взаємин і якість спільного життя. Такий підхід передбачає активну залученість кожного з подружжя до процесу прийняття рішень, готовність брати участь у розв’язанні спільних завдань і усвідомлення власного внеску у розвиток стосунків. Сприйняття шлюбу як спільної справи знижує ймовірність взаємних звинувачень і сприяє формуванню відчуття «ми», що є важливою умовою подружньої єдності.

Важливим аспектом партнерської моделі взаємодії є узгодження рішень і спільне планування, що стосуються як повсякденних питань, так і стратегічних життєвих цілей. Обговорення фінансових, побутових, професійних і сімейних аспектів життя дозволяє партнерам уникати прихованих очікувань і знижує ризик виникнення конфліктів, пов’язаних із нерівномірним розподілом відповідальності. Спільне планування сприяє підвищенню передбачуваності взаємин і зміцненню відчуття стабільності у шлюбі.

Не менш важливою складовою партнерської моделі є готовність надавати взаємну підтримку у складних життєвих ситуаціях. Емоційна, інструментальна та психологічна підтримка з боку партнера допомагає подружжю ефективніше

справлятися зі стресом, життєвими кризами та зовнішніми викликами. Усвідомлення того, що партнер є надійною опорою, підвищує рівень довіри, знижує тривожність і сприяє формуванню позитивного емоційного фону у взаєминах. Формування партнерської моделі взаємодії сприяє зміцненню почуття єдності, взаємної довіри та відповідальності у подружніх стосунках, що безпосередньо відображається на рівні задоволеності шлюбом. Орієнтація на співпрацю, рівноправність і взаємну підтримку дозволяє подружнім парам не лише ефективніше вирішувати поточні проблеми, а й створювати стабільні, психологічно благополучні взаємини, здатні до розвитку й адаптації в умовах життєвих змін.

Важливою психологічною рекомендацією щодо підвищення задоволеності шлюбом є усвідомлене та зріле ставлення подружжя до конфліктів, а також цілеспрямований розвиток конструктивних стратегій їх розв'язання. У межах сучасних психологічних підходів конфлікт у подружніх стосунках розглядається не як безумовна загроза шлюбу, а як закономірний елемент взаємодії, що сигналізує про наявність нерозв'язаних потреб, розбіжностей у поглядах, очікуваннях або цінностях партнерів. Усвідомлення цієї функції конфлікту дозволяє знизити рівень тривожності й уникнути деструктивних реакцій, пов'язаних зі страхом втрати стосунків. Подружнім парам доцільно формувати адаптивне ставлення до конфліктних ситуацій, уникаючи їх повного заперечення або, навпаки, надмірної емоційної ескалації. Рекомендується надавати перевагу стратегіям співпраці та компромісу, які передбачають врахування інтересів обох партнерів, готовність до діалогу та спільний пошук рішень. Використання цих стратегій сприяє не лише зниженню напруження, а й поглибленню взаєморозуміння, оскільки дозволяє партнерам краще усвідомити потреби одне одного.

Водночас важливо уникати деструктивних форм конфліктної поведінки, зокрема суперництва, жорсткого відстоювання власної позиції, маніпуляцій або тривалого ігнорування проблем. Такі стратегії можуть тимчасово знижувати напруження або створювати ілюзію контролю над ситуацією, однак у довгостроковій

перспективі вони сприяють накопиченню негативних емоцій, зростанню взаємної недовіри та зниженню задоволеності шлюбом.

Ефективним підходом до розв'язання конфліктів є обговорення проблемних ситуацій у спокійній та безпечній емоційній атмосфері, коли обидва партнери готові до діалогу. Доцільно зосереджувати увагу не на пошуку винного, а на аналізі суті проблеми та можливих шляхів її вирішення. Пошук взаємоприйнятних рішень, узгодження конкретних дій і визначення подальших кроків дозволяють подружжю перейти від емоційного протистояння до співпраці. Особливого значення набуває фокус на майбутніх діях, а не на взаємних претензіях щодо минулого. Орієнтація на спільне подолання труднощів сприяє відновленню почуття контролю над ситуацією, зниженню негативного емоційного фону та підтриманню стабільності подружніх взаємин. Таким чином, розвиток конструктивних стратегій розв'язання конфліктів є важливою умовою збереження емоційної близькості, підвищення довіри та загальної задоволеності шлюбом.

Окрему увагу доцільно приділяти розвитку емоційної близькості та взаємної підтримки. Партнерам рекомендується знаходити час для спільної діяльності, що має позитивне емоційне забарвлення, підтримувати один одного у періоди стресу та життєвих змін, демонструвати увагу й турботу у повсякденних дрібницях. Регулярне емоційне підкріплення стосунків сприяє зміцненню прихильності та підвищенню суб'єктивної цінності шлюбу.

Суттєвим чинником задоволеності шлюбом є узгодження подружніх ролей і очікувань. Подружнім парам рекомендується відкрито обговорювати уявлення про сімейні обов'язки, відповідальність, професійну реалізацію та баланс між особистими й спільними потребами. Гнучкість у розподілі ролей і готовність до їх перегляду відповідно до змін життєвих обставин знижують ризик рольових конфліктів і сприяють гармонізації взаємин. Важливим напрямом підвищення задоволеності шлюбом є розвиток індивідуальної відповідальності за якість взаємин. Кожному з партнерів доцільно усвідомлювати власний внесок у подружні стосунки,

працювати над розвитком емоційної саморегуляції, емпатії та навичок конструктивної взаємодії. Усвідомлення того, що якість шлюбу залежить від зусиль обох партнерів, сприяє формуванню зрілої позиції у взаєминах.

У разі накопичення труднощів або зниження задоволеності шлюбом подружнім парам доцільно звертатися по професійну психологічну допомогу. Сімейне консультування або психотерапія можуть стати ресурсом для усвідомлення деструктивних моделей взаємодії, розвитку нових способів комунікації та відновлення емоційної близькості.

Таким чином, підвищення задоволеності шлюбом є реальним і досяжним результатом за умови цілеспрямованої та усвідомленої роботи подружжя над якістю власних взаємин. Ключовими напрямами такої роботи виступають розвиток ефективного подружнього спілкування, формування партнерських моделей взаємодії, оволодіння конструктивними стратегіями розв’язання конфліктів і поглиблення емоційної близькості між партнерами. Саме поєднання цих компонентів створює психологічне підґрунтя для гармонійного функціонування подружньої системи та задоволення базових емоційних і міжособистісних потреб кожного з подружжя.

Реалізація зазначених рекомендацій сприяє зміцненню довіри, взаємної підтримки та почуття єдності у подружніх стосунках, що позитивно впливає на суб’єктивну оцінку якості шлюбу. Усвідомлене ставлення до взаємин, готовність до співпраці та спільного подолання труднощів дозволяють подружжю не лише зменшувати інтенсивність конфліктів, а й трансформувати їх у ресурс особистісного та сімейного розвитку. У довготривалій перспективі системна робота над подружніми взаєминами сприяє підвищенню психологічного благополуччя партнерів, зростанню емоційної стабільності, відчуттю безпеки та задоволеності спільним життям. Це, своєю чергою, забезпечує більшу стійкість шлюбу до зовнішніх стресових впливів і життєвих криз, сприяючи збереженню та розвитку подружніх стосунків у цілому.

3.3. Напрями психологічного консультування та профілактики подружніх конфліктів

Ефективне психологічне консультування подружніх пар і профілактика подружніх конфліктів ґрунтуються на розумінні психологічних механізмів виникнення міжособистісної напруженості, а також на врахуванні індивідуальних і діадних особливостей подружжя. Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження засвідчують, що деструктивні моделі взаємодії, порушення комунікації та неадаптивні стратегії поведінки у конфлікті є ключовими чинниками зниження задоволеності шлюбом, що зумовлює необхідність цілеспрямованої психологічної допомоги та превентивної роботи.

Одним із провідних напрямів психологічного консультування є діагностика моделей подружньої взаємодії та комунікативних особливостей пари. На початковому етапі роботи психологу доцільно виявити домінувальні типи взаємодії, стилі спілкування та конфліктної поведінки кожного з партнерів, а також зони найбільшої напруженості у стосунках. Усвідомлення подружжям власних моделей взаємодії сприяє зниженню рівня взаємних звинувачень і формує мотивацію до змін.

Важливим напрямом консультування є розвиток навичок ефективної комунікації. Психологічна робота у цьому напрямі спрямована на формування вміння відкрито висловлювати почуття й потреби, активно слухати партнера, розпізнавати та коректно реагувати на емоційні сигнали іншого. Особлива увага приділяється зниженню деструктивних форм спілкування, таких як критика, знецінення, сарказм або уникання діалогу, які часто виступають тригерами подружніх конфліктів.

Наступним важливим напрямом є опрацювання конфліктної поведінки та навчання конструктивних стратегій розв’язання конфліктів. У процесі консультування подружжю допомагають усвідомити індивідуальні стилі реагування у конфліктних ситуаціях і їхній вплив на партнера та стосунки загалом. Формування

навичок співпраці та компромісу, розвиток здатності до спільного аналізу проблем і пошуку взаємоприйнятних рішень знижують інтенсивність конфліктів і запобігають їх ескалації.

Суттєвим напрямом психологічного консультування є робота з емоційною сферою подружжя. Вона передбачає розвиток емоційної саморегуляції, підвищення рівня емпатії та формування здатності розпізнавати й коректно виражати власні емоції. Психологічна підтримка у цій сфері дозволяє зменшити емоційну реактивність партнерів, що часто лежить в основі повторюваних конфліктів і взаємного відчуження.

Окрему увагу в консультуванні доцільно приділяти узгодженню подружніх ролей і очікувань. Психолог допомагає партнерам усвідомити власні уявлення про шлюб, сімейні обов’язки, відповідальність і межі особистого простору. Обговорення та перегляд рольових очікувань, особливо в умовах змін життєвих обставин, сприяють зниженню рольових конфліктів і формуванню більш гнучких та адаптивних моделей взаємодії.

Важливим профілактичним напрямом є формування у подружніх пар навичок стрес-менеджменту та діадного копінгу. Психологічна робота у цьому напрямі спрямована на розвиток здатності спільно долати стресові ситуації, підтримувати одне одного у періоди напруження та зменшувати негативний вплив зовнішніх стресорів на подружні стосунки. Розвиток діадного копінгу сприяє зміцненню емоційної близькості та знижує ризик конфліктів, зумовлених зовнішніми чинниками.

Значущим напрямом профілактики подружніх конфліктів є також психоосвітня робота з подружжям. Проведення тренінгів, консультаційних занять і тематичних семінарів, присвячених психології подружніх стосунків, дозволяє підвищити рівень психологічної культури подружжя, сформувати реалістичні очікування щодо шлюбу та запобігти закріпленню деструктивних моделей взаємодії на ранніх етапах сімейного життя.

Таким чином, психологічне консультування та профілактика подружніх конфліктів мають носити комплексний і системний характер, поєднуючи діагностику, корекцію та превентивну роботу. Орієнтація на розвиток комунікативних навичок, емоційної зрілості, конструктивних стратегій поведінки у конфлікті та узгодження подружніх ролей створює умови для формування стабільних, партнерських взаємин і підвищення задоволеності шлюбом, що є важливим завданням практичної психології сім'ї.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі магістерської роботи було здійснено узагальнення теоретичних положень і результатів емпіричного дослідження з метою обґрунтування психологічних умов і практичних шляхів оптимізації подружньої взаємодії та підвищення задоволеності шлюбом. Запропонований матеріал має прикладну спрямованість і орієнтований на використання в практиці психологічного консультування та профілактичної роботи з подружніми парами.

Визначено основні психологічні умови формування конструктивних моделей взаємодії подружжя, серед яких ключове значення мають розвиток ефективного подружнього спілкування, емоційної зрілості, емпатії, узгодженості ролей і очікувань, а також формування адаптивних стратегій розв'язання конфліктів. Обґрунтовано, що саме поєднання цих умов створює психологічне підґрунтя для переходу від деструктивних моделей взаємодії до партнерських, кооперативних і компромісних форм взаємин, які сприяють стабільності шлюбу та емоційному благополуччю подружжя.

Сформульовано практичні рекомендації для подружніх пар, спрямовані на підвищення рівня задоволеності шлюбом. Показано, що цілеспрямована робота над якістю спілкування, розвиток партнерської позиції, усвідомлене ставлення до конфліктів, підтримання емоційної близькості та відповідальне ставлення до

власного внеску у взаємини є важливими чинниками збереження й розвитку подружніх стосунків. Запропоновані рекомендації можуть бути використані подружніми парами як орієнтири для самостійної роботи над взаєминами, а також у процесі психологічного консультування.

Окреслено основні напрями психологічного консультування та профілактики подружніх конфліктів, які включають діагностику моделей взаємодії, розвиток комунікативної компетентності, формування конструктивних стратегій конфліктної поведінки, роботу з емоційною сферою подружжя, узгодження ролей і очікувань, а також розвиток навичок діадного копінгу. Підкреслено значення психоосвітньої та превентивної роботи як засобу попередження закріплення деструктивних моделей взаємодії та зниження ризику подружніх криз.

Таким чином, третій розділ магістерської роботи демонструє, що підвищення задоволеності шлюбом є можливим за умови системного й цілеспрямованого психологічного впливу, спрямованого на розвиток конструктивних моделей подружньої взаємодії. Запропоновані психологічні умови, рекомендації та напрями консультування логічно випливають із результатів емпіричного дослідження та можуть бути використані як у практичній діяльності психологів, так і в подальших наукових дослідженнях проблеми подружніх стосунків.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі було здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження проблеми моделей взаємодії подружжя та їхнього зв'язку з рівнем задоволеності шлюбом, що дозволило досягти поставленої мети та реалізувати визначені завдання дослідження.

Відповідно до першого завдання здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення моделей подружньої взаємодії та феномена задоволеності шлюбом у вітчизняній і зарубіжній психології. Установлено, що подружні взаємини розглядаються як складна динамічна система, у межах якої взаємодія партнерів визначається комунікативними, емоційними, когнітивними та поведінковими компонентами. Аналіз наукових концепцій засвідчив, що моделі взаємодії подружжя формуються під впливом особистісних характеристик партнерів, соціокультурних умов і сімейного досвіду та виступають важливим чинником психологічного благополуччя і стабільності шлюбу. Задоволеність шлюбом у психологічній науці трактується як багатовимірний суб'єктивний показник якості подружніх взаємин, тісно пов'язаний із характером подружньої взаємодії.

Реалізація другого завдання дала змогу дослідити особливості моделей взаємодії подружжя у досліджуваній вибірці та визначити їхні типологічні характеристики. Установлено, що у більшості респондентів домінують конструктивні типи подружньої взаємодії, зокрема партнерський і компромісний, які характеризуються орієнтацією на співпрацю, взаємну підтримку та узгодження позицій. Водночас у частини досліджуваних виявлено конкурентні, конфліктні та уникальні типи взаємодії, що супроводжуються підвищеним рівнем напруження, труднощами у спілкуванні та зниженням емоційної близькості між партнерами.

Відповідно до третього завдання визначено рівень задоволеності шлюбом у подружніх пар та проаналізовано його зв'язок із моделями подружньої взаємодії.

Результати емпіричного дослідження показали, що переважна більшість респондентів демонструє високий або середній рівень задоволеності шлюбом, що свідчить про загалом позитивну оцінку подружніх взаємин. Кореляційний аналіз виявив статистично значущі позитивні зв'язки між задоволеністю шлюбом і партнерськими, компромісними моделями взаємодії, високим рівнем подружнього спілкування та стратегією співпраці у конфлікті. Натомість встановлено негативні взаємозв'язки між задоволеністю шлюбом і конфліктними, конкурентними та уникальними моделями взаємодії, а також неадаптивними стилями поведінки у конфліктних ситуаціях.

У межах четвертого завдання розроблено психологічні рекомендації, спрямовані на оптимізацію моделей взаємодії подружжя та підвищення рівня задоволеності шлюбом. Обґрунтовано доцільність розвитку ефективного подружнього спілкування, формування партнерської позиції у взаєминах, удосконалення конструктивних стратегій розв'язання конфліктів, підвищення емоційної зрілості та узгодження ціннісних орієнтацій і життєвих цілей партнерів. Запропоновані рекомендації можуть бути використані у практиці психологічного консультування, профілактики подружніх конфліктів і психоосвітньої роботи з подружніми парами.

Отже, результати дослідження підтверджують, що моделі взаємодії подружжя є ключовим психологічним чинником задоволеності шлюбом, а їх оптимізація створює умови для підвищення якості подружніх стосунків і психологічного благополуччя партнерів. Отримані висновки мають як теоретичну, так і практичну значущість та можуть слугувати підґрунтям для подальших наукових досліджень проблеми подружньої взаємодії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва Г. М. Соціальна психологія. Київ : Аспект-Прес, 2001. 384 с.
2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
3. Бондарчук О. І. Соціальна психологія особистості. Київ : Каравела, 2008. 336 с.
4. Васильєва О. С. Психологія сім'ї. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 296 с.
5. Волинець Н. В. Психологія конфлікту. Київ : Каравела, 2019. 240 с.
6. Гошовський Я. О. Психологія міжособистісної взаємодії. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2010. 312 с.
7. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 384 с.
8. Журавльова Л. П. Соціальна психологія. Київ : Слово, 2015. 320 с.
9. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Психологія сім'ї. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. 278 с.
10. Карамушка Л. М. Соціальна психологія. Київ : Либідь, 2018. 456 с.
11. Кокун О. М. Психологія стресу та подолання складних життєвих ситуацій. Київ : Ніка-Центр, 2015. 308 с.
12. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Радянська школа, 1989. 608 с.
13. Максименко С. Д. Генеза особистості. Київ : КММ, 2006. 448 с.
14. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 512 с.
15. Максименко С. Д., Савчин М. В. Психологія особистості. Київ : Академвидав, 2007. 320 с.

16. Москалець В. П. Соціальна психологія особистості. Київ : Академвидав, 2013. 288 с.

17. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація, вимірювання, застосування. Київ : Вища школа, 2003. 159 с.

18. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Львів : Світ, 2019. 448 с.

19. Пов'якель Н. І. Психологія міжособистісних відносин. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 304 с.

20. Рибалка В. В. Психологія особистості. Київ : Освіта України, 2015. 416 с.

21. Савчин М. В. Психологія сім'ї. Львів : Світ, 2013. 352 с.

22. Семиченко В. А. Психологія спілкування. Київ : Магістр-S, 2004. 256 с.

23. Слюсаревський М. М. Соціальна психологія. Київ : Либідь, 2010. 400 с.

24. Татенко В. О. Соціальна психологія особистості. Київ : Либідь, 2006. 368 с.

25. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості. Київ : Либідь, 2003. 376 с.

26. Фурман А. В. Теорія міжособистісної взаємодії. Тернопіль : Економічна думка, 2014. 312 с.

27. Яценко Т. С. Психологія міжособистісних відносин. Київ : Либідь, 2004. 320 с.

28. Яценко Т. С. Активне соціально-психологічне пізнання. Київ : Либідь, 2002. 384 с.

29. Яремчук С. П. Соціально-психологічні засади сімейних відносин. Львів : Сполом, 2016. 248 с.

30. Ясько Б. А. Психологія сім'ї та шлюбу. Київ : Каравела, 2018. 272 с.

31. Amato P. R. The consequences of divorce for adults and children. Journal of Marriage and the Family. 2000. Vol. 62(4). P. 1269–1287.

32. Bandura A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs : Prentice Hall, 1986. 617 p.

33. Bodenmann G. Dyadic coping and its significance for marital functioning. Couple and Family Psychology. 2005. Vol. 19(1). P. 1–15.

34. Bradbury T. N., Fincham F. D. Attributions in marriage: Review and critique. Psychological Bulletin. 1990. Vol. 107(1). P. 3–33.

35. Bradbury T. N., Fincham F. D., Beach S. R. Research on the nature and determinants of marital satisfaction. Journal of Marriage and Family. 2000. Vol. 62(4). P. 964–980.

36. Bowen M. Family therapy in clinical practice. New York : Jason Aronson, 1978. 589 p.

37. Christensen A., Doss B. D., Jacobson N. S. Integrative behavioral couple therapy. New York : Norton, 2014. 320 p.

38. Fincham F. D., Bradbury T. N. Marital satisfaction, depression, and attributions: A longitudinal analysis. Journal of Personality and Social Psychology. 1992. Vol. 62(3). P. 457–468.

39. Gottman J. M. What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes. Hillsdale : Lawrence Erlbaum, 1994. 424 p.

40. Gottman J. M., Levenson R. W. Marital processes predictive of later dissolution. Journal of Personality and Social Psychology. 1992. Vol. 63(2). P. 221–233.

41. Gottman J. M., Silver N. The seven principles for making marriage work. New York : Crown Publishers, 1999. 273 p.

42. Hazan C., Shaver P. R. Romantic love conceptualized as an attachment process. Journal of Personality and Social Psychology. 1987. Vol. 52(3). P. 511–524.

43. Karney B. R., Bradbury T. N. The longitudinal course of marital quality and stability. Psychological Bulletin. 1995. Vol. 118(1). P. 3–34.

44. Kurdek L. A. Predicting change in marital satisfaction from husbands' and wives' conflict resolution styles. Journal of Marriage and Family. 1994. Vol. 56(1). P. 153–164.

45. Larson J. H., Holman T. B. Predictors of marital quality and stability. Family Relations. 1994. Vol. 43(2). P. 228–237.

46. Minuchin S. Families and family therapy. Cambridge : Harvard University Press, 1974. 268 p.

47. Olson D. H. Circumplex model of marital and family systems. Journal of Family Therapy. 2000. Vol. 22(2). P. 144–167.

48. Rusbult C. E. Commitment and satisfaction in romantic associations. Journal of Experimental Social Psychology. 1980. Vol. 16(2). P. 172–186.

49. Rusbult C. E., Van Lange P. A. Interdependence, interaction, and relationships. Annual Review of Psychology. 2003. Vol. 54. P. 351–375.

50. Snyder D. K. Marital satisfaction inventory–revised. Los Angeles : Western Psychological Services, 1997. 185 p.

51. Spanier G. B. Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage. Journal of Marriage and the Family. 1976. Vol. 38(1). P. 15–28.

52. Thibaut J. W., Kelley H. H. The social psychology of groups. New York : Wiley, 1959. 287 p.

53. Weiss R. L., Heyman R. E. Couples interaction patterns and marital distress. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1997. Vol. 65(2). P. 302–311.

54. Whisman M. A. The association between depression and marital dissatisfaction. Journal of Family Psychology. 2001. Vol. 15(1). P. 3–18.

55. Wile D. B. After the fight: Using your disagreements to build a stronger relationship. New York : Guilford Press, 2002. 256 p.

56. Johnson S. M. Emotionally focused couple therapy. New York : Brunner-Routledge, 2004. 384 p.

57. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer, 1984. 456 p.

58. Markman H. J., Stanley S. M., Blumberg S. L. Fighting for your marriage. San Francisco : Jossey-Bass, 2001. 304 p.

59. Reis H. T., Shaver P. Intimacy as an interpersonal process. Handbook of personal relationships. Chichester : Wiley, 1988. P. 367–389.

60. Beach S. R., Fincham F. D. Marital processes and depression. Journal of Family Psychology. 1998. Vol. 12(2). P. 145–157.