

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Бурда Анна Іванівна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

Тип подружньої взаємодії як чинник задоволеності шлюбом

053 «Психологія»
«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ А. І. Бурда

Науковий керівник (консультант) Склярова Ганна Олександрівна,
кандидат психологічних наук

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОДРУЖНЬОЇ ВЗАЄМОДІЇ ТА ЗАДОВОЛЕННОСТІ ШЛЮБОМ.....	7
1.1. Поняття, особливості подружньої взаємодії.....	7
1.2. Задоволеність шлюбом та чинники, що на неї впливають.....	14
1.3. Теорії, що розглядають типи подружньої взаємодії та чинники задоволеності шлюбом	23
Висновки до розділу 1.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПІВ ПОДРУЖНЬОЇ ВЗАЄМОДІЇ ТА ЇХ ВПЛИВУ НА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ.....	34
2.1. Організація та методики дослідження задоволеності шлюбом ...	34
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів щодо впливу типу подружньої взаємодії на задоволеність шлюбом	40
Висновки до розділу 2.....	69
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПОДРУЖНЬОЇ ВЗАЄМОДІЇ ІЗ МЕТОЮ ЗБІЛЬШЕННЯ ЗАДОВОЛЕННОСТІ ШЛЮБОМ	72
3.1. Тренінг із опанування нових, більш ефективних способів взаємодії у шлюбі.....	72
3.2. Рекомендації щодо підвищення рівня задоволеності у шлюбі.....	93
Висновки до розділу 3.....	103
ВИСНОВКИ.....	105
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	109
ДОДАТКИ	119

ВСТУП

Сучасне суспільство, вражене стрімкими змінами та викликами, докладає надзвичайні зусилля для розуміння та підтримки стійких та задовільних сімейних взаємодій. Одним із ключових елементів сімейного благополуччя є якісна подружня взаємодія, що визначає рівень задоволеності шлюбом. Психологи, соціологи та фахівці в галузі сімейних відносин активно досліджують різні аспекти цього питання, спрямовуючи зусилля на вивчення типів подружньої взаємодії та їх вплив на стан сімей.

Вивчення психологічних типів подружньої взаємодії та задоволеності шлюбом неможливе без звернення до робіт визначених учених, які віддавали свою увагу цьому важливому аспекту людського життя. Ключовими дослідниками, які внесли вагомий внесок у цю галузь, є Д. Готтман, Р. Стернберг, С. Джонсон, Д. Боулбі, М. Боуен, Е. Берна, Г. Чепмен, Д. Гоулман, С. Минухин, Ч. Фішман, К. Седих, А. Шлиппе, Й. Швайцер, Т. Зозуль, Т. Кемпер, Д. Сімпсон, Б. Кемпбелл, Е. Бершайд, А. Маслоу, Д. Деліс, Е. Ейдемільер, В. Юстицкіс та Р. Стернберг, Г. Айзенка, А. Волкова, Ю. Альошина, Л. Гозман, О. Дубровська, С. Купріянов, Д. Олсоном, В. Левкович, О. Зуськова, В. Бойко, А. Кочарян, А. Добрович, В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко, Г. Грем, Р. Фрейзер, Д. Нефф, А. Каммінгс, Т. Лірі та інші видатні науковці. Їх роботи відзначаються глибоким розумінням внутрішньої динаміки подружнього спілкування та визначенням основних чинників, що впливають на стабільність та якість взаємодії між подружжям.

Наукова актуальність даної дипломної роботи полягає у важливості розуміння впливу різних типів подружньої взаємодії на задоволеність шлюбом. В сучасному суспільстві, де сімейні відносини зазнають впливу різноманітних чинників, вивчення механізмів, що лежать в основі успішних чи проблематичних шлюбів, стає надзвичайно актуальним завданням.

Здійснення емпіричного дослідження впливу типів подружньої взаємодії на задоволеність шлюбом, та аналіз його результатів, може внести

новітні знання в галузь сімейної психології. Розкриття та розуміння різних типів взаємодії в шлюбі, та їх впливу на задоволеність шлюбом, може сприяти розробці практичних рекомендацій спрямованих на поліпшення міжособистісних відносин та підтримку сімейного благополуччя.

Об'єктом дослідження є задоволеність шлюбом.

Предметом дослідження є типи подружньої взаємодії та їх вплив на задоволеність шлюбом.

Мета дослідження: здійснити теоретико-методологічний та емпіричний аналіз типів подружньої взаємодії та визначити їх вплив на задоволеність шлюбом.

Завдання дослідження включають:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми задоволеності шлюбом.
2. Визначити чинники, що впливають на задоволеність шлюбом.
3. Класифікувати типи подружньої взаємодії, розкрити їхні основні характеристики.
4. Емпірично дослідити взаємозв'язок між типами подружньої взаємодії та задоволеністю шлюбом.
5. Розробити рекомендації та стратегії з покращення взаємодії у шлюбних відносинах, з метою підвищення рівня задоволеності шлюбом у шлюбних партнерів.

Методи дослідження:

Теоретичні: Для досягнення поставлених завдань у нашому дослідженні ми використовуватимемо різноманітні теоретичні методи. До них відносяться: літературний аналіз, до якого входить огляд теорій і підходів, розгляд класифікацій та типологій, мета-аналіз наукових досліджень, систематизація, узагальнення. Ці теоретичні методи дозволяють розглянути психологічні аспекти подружньої взаємодії з різних точок зору, надаючи глибоке розуміння досліджуваної теми.

Емпіричні: Для досягнення поставлених завдань у нашому дослідженні ми використовуватимемо метод опитування (тестування). Цей метод надасть нам можливість зібрати кількісні дані про типи подружньої взаємодії та рівень задоволеності шлюбом учасників нашого дослідження. Були використані такі методики: опитувальник "Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях" (Ю. Альошина, Л. Гозман та О. Дубровська), методика діагностики подружніх взаємин (В. Левкович та О. Зуськова), тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. Столін, Т. Романова та Г. Бутенко), методика "Діагностика міжособистісних взаємин" (Т. Лірі).

Методи математичної статистики: Для аналізу впливу типів подружньої взаємодії на рівень задоволеності шлюбом використовуються методи математичної статистики, зокрема кореляційний аналіз. Ці методи допоможуть нам встановити статистичні зв'язки між досліджуваними змінними та зрозуміти вплив типів подружньої взаємодії на задоволеність шлюбом.

Наукова новизна

Уперше:

- досліджено вплив різних типів подружньої взаємодії на рівень задоволеності шлюбом на основі емпіричних даних, зібраних у процесі дослідження;
- проведено порівняльний аналіз чинників, що визначають задоволеність шлюбом, у різних типах подружньої взаємодії;
- розроблено тренінгову програму для покращення подружньої взаємодії, спрямовану на підвищення задоволеності шлюбом.

Удосконалено:

- підходи до вивчення подружньої взаємодії через деталізацію типології взаємодії між подружжям з акцентом на їхній вплив на емоційний стан та загальну задоволеність стосунками;

- методи дослідження та інтерпретації результатів впливу типів взаємодії подружжя на їхню задоволеність шлюбом через застосування комплексного психодіагностичного підходу;
- рекомендації щодо підвищення рівня задоволеності у шлюбі через психокорекційні заходи, зокрема індивідуальні та групові форми роботи з подружжям.

Теоретичне значення. Дослідження додасть нові дані до вже існуючого корпусу знань в галузі психології та сімейних відносин, розширюючи розуміння взаємодії між партнерами та її вплив на задоволеність шлюбом, загальний сімейний контекст.

Практичне значення. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на поліпшення якості подружньої взаємодії та підвищення рівня задоволеності шлюбом. Розроблені нами рекомендації допоможуть психологам, родинним консультантам та сімейним психотерапевтам ефективніше працювати з подружжями, покращуючи їх взаємодію та позитивно впливаючи на рівень задоволеності шлюбом.

Апробація результатів дослідження – тези на тему “Чинники задоволеності шлюбом”, представлені на конференції: Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). Київ: Університет "КРОК", 2023.

Структура роботи. Дипломна робота містить вступ, три розділи, поділені на підрозділи, висновки до підрозділів, загальні висновки, список використаних джерел, додатки. Загальний обсяг 151 сторінок, основний обсяг 106 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОДРУЖНЬОЇ ВЗАЄМОДІЇ ТА ЗАДОВОЛЕННОСТІ ШЛЮБОМ

1.1. Поняття, особливості подружньої взаємодії.

Подружня взаємодія – це складний та невід'ємний аспект міжособистісних відносин, який визначає спілкування та взаємовідносини між подружжям. Це поняття об'єднує в собі різноманітні форми, типи та вираження взаємодії, що відбуваються між чоловіком та жінкою, та складають спільний соціальний простір шлюбу.

Однією з ключових характеристик взаємодії в шлюбі є спільна діяльність та спільний досвід, що формують основу для партнерського взаєморозуміння. Подружжя взаємодіє у різних сферах життя, спільно вирішуючи побутові завдання, плануючи майбутнє та ділячись спільними інтересами. Ця взаємодія є суттєвою для побудови спільного життя та формування родини.

Поняття взаємодії не тільки описує повсякденні аспекти спільного життя подружжя, але й визначає його емоційний компонент. Взаємодія включає в себе емоційний обмін, взаємопідтримку та розв'язання конфліктів. Вона може виявлятися у вигляді спільного переживання радощів і труднощів, а також в спільному вирішенні проблем та досягненні цілей [17; 27].

Взаємодія в шлюбі відрізняється від інших міжособових взаємодій через ряд унікальних особливостей та контекстуальних чинників, які характеризують цей вид відносин.

Взаємодія в шлюбі є часткою формального юридичного зв'язку між партнерами. Шлюб надає специфічну рамку для взаємодії, яка включає в себе взаємні права, обов'язки, а також соціокультурні та релігійні вимоги. Цей контекст визначає унікальність взаємодії в шлюбі порівняно з іншими відносинами. Подружжя часто залучаються до спільних проєктів, планують майбутнє та діляться відповідальністю за побутові та сімейні питання [17; 20].

Партнери в шлюбі часто діляться власними почуттями, мріями, та планами на майбутнє. Емоційна інтимність взаємодії в шлюбі може бути більш глибокою порівняно з іншими міжособовими відносинами. Партнери в шлюбі взаємодіють як рівноправні учасники, приймаючи спільні рішення та вирішуючи конфлікти в контексті взаєморозуміння та взаємопідтримки. Шлюб зазвичай передбачає довгостроковий зв'язок між партнерами, що відрізняється від короткострокових міжособових взаємодій. Взаємодія в шлюбі спрямована на тривале і стає спільне життя, що вносить особливий вимір у характер відносин [2].

Отже, взаємодія в шлюбі визначається спільною діяльністю та спільним плануванням, часто супроводжується глибоким емоційним зв'язком, зазвичай, характеризується довготривалістю. Зазначені аспекти підкреслюють унікальність та специфічність взаємодії в шлюбі порівняно з іншими міжособовими відносинами, роблячи її важливою темою для дослідження в рамках соціології та психології [71].

Подружня взаємодія піддається впливу різноманітних чинників, які визначають характер і якість відносин між партнерами. Ці чинники можуть бути комплексними і взаємопов'язаними. Ось деякі ключові чинники, що впливають на подружню взаємодію.

Комунікація. Якість і ефективність спілкування визначає, наскільки партнери розуміють один одного, висловлюють свої потреби та вирішують конфлікти. Непорозуміння, неефективна комунікація, відсутність слухання можуть призвести до збільшення конфліктів і відстані між партнерами [7; 13; 26; 81].

Емоційний інтелект. Здатність розпізнавати та керувати власними емоціями, а також розуміти та відповідати на емоції партнера є важливою для збереження позитивної взаємодії. Накопичення стресу, невирішених конфліктів та негативних емоцій може призвести до вибухів чи відсутності емоційного зв'язку [22; 78].

Взаємна підтримка. Здатність партнерів надавати підтримку один одному у важкі часи та відчувати підтримку в повсякденних справах. З часом партнери можуть відчувати емоційну відстань, особливо якщо не приділяють достатньо уваги підтримці та зближенню [61].

Довіра і вірність. Взаємна довіра та вірність є основою стабільних та здорових подружніх відносин.

Сексуальна інтимність. Здорова сексуальна взаємодія є важливою складовою задоволення від взаємин та підтримує емоційне зближення. Проблеми в інтимній сфері, відсутність спільної різноманітності чи невдоволення сексуальною стороною взаємин можуть призвести до напруги та конфліктів [47; 63; 64; 71; 81].

Розподіл ролевих обов'язків і відповідальності. Як рівномірно розподілені обов'язки та відповідальність між партнерами, впливає на загальну якість подружньої взаємодії. З народженням дітей або приєднанням нових членів до сім'ї, можуть виникати нові виклики та конфлікти у вихованні та розподілі обов'язків [3; 12; 75]. Завантажений графік, робочі обов'язки та інші зобов'язання можуть призвести до відсутності часу для спільних занять та якісного відпочинку разом. Зміни в ролях та обов'язках можуть виникнути з віком, наприклад, із виходом на пенсію [40; 46; 79].

Відсутність чіткої розподіленої відповідальності та ролей може призвести до конфліктів та невпевненості в тому, що очікується від кожного партнера.

Фінансова стабільність. Стабільність в фінансах може впливати на загальний рівень стресу та комфорту у відносинах. Економічна ситуація в країні або регіоні може впливати на рішення про одруження чи народження дітей, особливо у випадках, коли економічна стабільність визначає життєві можливості сім'ї. Проблеми з грошима, невизначеність у фінансовому плануванні можуть викликати стрес та суперечки в подружній взаємодії [27; 57].

Сімейні установки. суттєво впливають на подружнє життя, визначаючи основні структури та цінності, які формують взаємини між партнерами. Ці установки впливають на підходи до комунікації, вирішення конфліктів, розподіл обов'язків та способи виявлення емоцій. Вони можуть створювати або ускладнювати ситуації, в яких формується взаєморозуміння та підтримка, а також впливати на розуміння індивідуальних потреб та очікувань у подружньому житті. Таким чином, сімейні установки є ключовим фактором у формуванні якісних та тривалих відносин у подружжі [11; 14].

Спільні цілі та цінності. Якщо партнери мають спільні цілі та цінності, це сприяє взаєморозумінню та єднанню. Якщо партнери мають різні цінності, цілі та очікування від життя, це може призвести до конфліктів і незгод [26; 49; 79].

Спосіб вирішення конфліктів. Спосіб вирішення конфліктів та управління ними визначає, наскільки здоровою є взаємодія в шлюбі. Конфлікти є неодмінною частиною будь-яких відносин, але з часом пари можуть навчитися ефективніше вирішувати конфлікти та доходити до компромісів [1; 32; 48; 55; 56; 63].

Здоров'я (ментальне та фізичне). Здоров'я та самопідтримка партнерів впливає на їхню здатність брати участь у взаємодії та надавати підтримку один одному [54].

Цей перелік чинників, які впливають на взаємодію в шлюбі, не є вичерпним, і кожна пара може відчувати вплив інших різних чинників в залежності від своєї унікальної ситуації життя.

Окремо хочеться згадати **соціокультурні чинники**, які грають значущу роль у формуванні та розвитку подружніх відносин. До соціокультурних впливів належать, зокрема, культурні, соціальні, економічні, релігійні та інші.

Культурні норми і цінності можуть визначати очікування відносно ролей, обов'язків і правил у подружніх відносинах. Різні культури мають свої унікальні погляди на сімейні цінності та ідеали.

Релігійні переконання можуть визначати вимоги та очікування до поведінки в шлюбі. Релігійні обряди і церковні традиції можуть також впливати на ритуали та церемонії, пов'язані з подружніми відносинами.

Рівень соціальної мобільності може впливати на вибір партнера і на розвиток сімейних відносин. Статус і клас можуть мати важливе значення в багатьох культурах [57]. Соціокультурні стереотипи щодо ролей чоловіка та жінки в сім'ї можуть визначати очікування стосовно обов'язків і функцій кожного партнера [27; 49; 71].

В сучасному світі багато пар представляють різні культури, що може впливати на унікальність і взаєморозуміння в подружніх відносинах. Спільне вирішення питань міжкультурного характеру може вимагати додаткових навичок та відкритості.

Використання соціальних мереж може впливати на зв'язок між партнерами, їхній рівень довіри, а також може створювати нові виклики через порівняння з іншими парами [10; 73].

Рівень освіти може впливати на цінності, інтереси та погляди партнерів, а також на їхні можливості для особистого і професійного розвитку [6; 78].

Зазначені соціокультурні чинники формують контекст, в якому розгортаються подружні відносини, і можуть взаємодіяти між собою, створюючи унікальну динаміку в різних сім'ях.

Сучасні засоби масової інформації та технології можуть впливати на уявлення про ідеали подружнього життя, а також на способи спілкування і взаємодії між партнерами. Важливо враховувати, що позитивний або негативний вплив технологій на подружню взаємодію залежить від того, як вони використовуються та регулюються партнерами [26; 71]. Технології надають нові можливості для зв'язку між партнерами, навіть якщо вони знаходяться далеко друг від друга. Відеодзвінки, текстові повідомлення та соціальні мережі дозволяють підтримувати зв'язок та обмінюватися інформацією в режимі реального часу. Інтернет та спеціальні додатки сприяють спільному плануванню подій, роботи графіків та обов'язків [75]. Це

дозволяє партнерам ефективно організовувати свої розклади та спільні події. Існують додатки та ресурси, спрямовані на покращення подружньої взаємодії, такі як додатки для пар, які допомагають створювати спільні списки, відслідковувати події та обмінюватися емоціями. Технології можуть допомагати знаходити інтереси, які об'єднують партнерів, наприклад, за допомогою спільних відеоігор, серіалів чи онлайн-курсів [55].

Деякі пари використовують технології для покращення комунікації під час конфліктних ситуацій, наприклад, за допомогою спеціальних додатків для вирішення конфліктів або онлайн-терапії. Інтернет дозволяє парам взаємодіяти у спільних навчальних процесах або спільно вивчати нові інтереси, що сприяє розвитку взаємних інтересів. Партнери можуть легше зберігати зв'язок, навіть якщо фізично вони далеко один від одного. Це може бути корисним, наприклад, в умовах географічної віддаленості або подорожей [46].

Однак використання технологій може також створювати виклики, такі як надмірна залежність від гаджетів, відчуження під час спільного часу, а також можливість конфліктів через використання соціальних мереж [32; 52].

Важливо наголосити, що зміни в подружній взаємодії є нормальною частиною життя. Ці зміни можуть бути результатом впливу наведених вище та інших чинників, таких як розвиток особистості партнерів, нові життєві обставини, зміни в структурі сім'ї, етапи життя, а також зовнішні впливи [26].

На початковому етапі відносин партнери переживають фазу закоханості, де все нове і захоплююче. Комунікація часто є інтенсивною, а емоційна зближеність висока. З часом, коли подружні відносини стають більш стабільними, партнери стикаються з необхідністю управління рутинними обов'язками та вирішенням повсякденних питань [51]. Зміни в сімейному стані, народження дітей, зміна місця роботи чи місця проживання може внести значні корективи у взаємодію партнерів. Подружжя, як особистості, зростають та розвиваються, можуть змінюватися і їхні потреби, інтереси та цінності. Це може вплинути на динаміку подружнього

відношення. Також певні етапи, такі як кризи середнього віку або кризи ідентичності, можуть викликати стрес у відносинах та призвести до переосмислення цінностей і цілей [26; 52; 79].

Інтимність та сексуальна взаємодія також можуть зазнавати змін з часом. Деякі пари можуть зіткнутися з викликами в цій галузі, а інші можуть відкривати нові аспекти свого сексуального життя. На деяких етапах життя партнери можуть виявляти більшу взаємопідтримку та солідарність в управлінні життєвими викликами, такими як виховання дітей чи догляд за літніми батьками [63; 71].

Слід зазначити, що подружня взаємодія в шлюбі може суттєво впливати на психологічне та фізичне здоров'я кожного партнера. Здоров'я сім'ї тісно пов'язане з якістю взаємин між подружжям.

Сімейні пари спільно стикаються з життєвими стресорами. Якщо подружня взаємодія є конструктивною, то це сприяє використанню ефективних стратегій для подолання стресу. Позитивна подружня взаємодія може стати важливим ресурсом емоційної підтримки [72]. Відчуття безпеки та взаємного розуміння, здатність партнерів підтримувати один одного під час труднощів, подолання криз і вирішення конфліктів може сприяти психічному благополуччю. Взаємне розуміння щодо спільних цілей та задоволення від досягнення їх може позитивно впливати на самопочуття та задоволення життям [53]. Ефективна комунікація та взаєморозуміння сприяють вирішенню конфліктів, що допомагає уникнути негативного впливу на психічне здоров'я [13; 50].

Спільне прийняття рішення про здоровий спосіб життя, який включає заняття спортом чи правильне харчування, здатність партнерів дбати один про одного, спільно здійснювати медичний догляд, може сприяти фізичному здоров'ю обох партнерів. Регулярний відпочинок, спільні розваги, взаємне розуміння та задоволення в інтимних відносинах можуть сприяти релаксації та відновленню фізичної енергії. Позитивна подружня взаємодія може допомагати знижувати рівень стресу, що, в свою чергу, сприяє гарному

фізичному самопочуттю [74]. Взаємодія в шлюбі є важливим елементом загального благополуччя кожного партнера. Позитивні взаємини створюють сприятливі умови для підтримки психологічного і фізичного здоров'я обох членів сім'ї [48; 57].

1.2. Задоволеність шлюбом та чинники, що на неї впливають.

Задоволеність шлюбом відображає ступінь задоволеності особи її шлюбним життям і партнерськими стосунками. Це психологічний стан, в якому особа вважає свій шлюб належним, приємним та задовільним. Задоволеність шлюбом є ключовим показником якості сімейного життя та взаємин між подружжям. Рівень задоволеності шлюбом залежить від різних факторів, таких як особистісні характеристики, якість комунікації в парі, рівень спільного вирішення конфліктів та багато інших.

Психологічні аспекти задоволеності шлюбом охоплюють широкий спектр факторів, які визначають емоційну та психічну гармонію в парі. Це включає в себе не лише емоційний зв'язок та взаєморозуміння між партнерами, а й рівень взаємної підтримки, спільний розвиток, вирішення конфліктів та спільні цілі. Психологічна злагода у шлюбі створює основу для стабільних та задовільних сімейних відносин, сприяючи особистісному зростанню та взаємному щастю партнерів.

Вплив задоволеності шлюбом на якість сімейних відносин та індивідуального щастя є надзвичайно значущим. Задоволеність шлюбом створює позитивний клімат у сімейному середовищі, сприяючи глибшому взаєморозумінню, взаємопідтримці та емоційному зв'язку між партнерами. Як результат, це сприяє збереженню та підтримці стабільних сімейних відносин. Крім того, задоволеність шлюбом впливає на індивідуальне щастя кожного партнера, оскільки задоволеність від партнерства та родинного життя є важливою складовою загального психологічного благополуччя. Особистості, що відчують задоволеність від свого шлюбу, зазвичай відчують більшу емоційну стабільність, мають більше внутрішнього

спокою та задоволення життям, що впливає на їх загальне щастя та задоволення [23; 32].

Додатково можна врахувати, що задоволеність шлюбом також може мати великий вплив на розвиток дітей, які виростають у такій сім'ї. Дослідження показують, що діти, що бачать позитивні та здорові сімейні відносини, мають вищий рівень емоційної стабільності та соціальної адаптації.

Існує цілий ряд чинників, які впливають на задоволеність шлюбом. До найбільш важливих з них можна віднести:

Емоційний зв'язок у шлюбних відносинах є основною складовою успішного та задовільного партнерства. Він охоплює широкий спектр емоційних проявів та взаємодій, що відбуваються між подружжям. Цей зв'язок не лише виявляється у взаємному розумінні та співпереживанні, але й у глибокій емоційній близькості, що виникає зі спільного переживання радості, смутку, тривоги та інших почуттів. Він також передбачає здатність підтримувати партнера у складних ситуаціях, відчувати зв'язок на рівні душевної інтимності та відкрито висловлювати свої емоції та потреби. Емоційний зв'язок утворює міцну основу для спільного росту, розвитку та подальшого зміцнення відносин, що допомагає подружжям подолати труднощі та насолоджуватися взаємними моментами щастя та радості [8; 25; 28; 42].

Взаємне розуміння – це ключовий психологічний чинник, який має значний вплив на задоволеність шлюбом. Це взаємне відчуття, коли кожен з партнерів може розуміти і сприймати почуття, потреби та бажання іншого. Це створює відчуття взаємного порозуміння та сприяє підтримці в складних ситуаціях. Взаємне розуміння передбачає не лише здатність почути, але й справжнє слухання партнера, врахування його точки зору та почуттів, інтерес до переживань партнера, і готовність змінювати свою поведінку відповідно до цього розуміння. Коли партнери відчують, що їхні почуття та думки розуміються та поважаються, це сприяє відчуттю зв'язку та близькості.

Взаємне розуміння допомагає партнерам відчувати себе підтриманими та відчутими, що збільшує їхню задоволеність від взаємин та зміцнює їхні стосунки [4; 16; 70].

Співпереживання – це ключовий психологічний чинник, який має значний вплив на задоволеність шлюбом. Це здатність партнерів відчувати та співпереживати один одному у різних життєвих ситуаціях.

Співпереживання передбачає емпатію та вміння поставити себе на місце партнера, сприймаючи і відчуваючи його емоції, радість або сум, безпеку або тривогу. Важливо, щоб кожен з партнерів був здатний зрозуміти, що відбувається у внутрішньому світі іншої людини, і відчути ті ж самі емоції [3].

Співпереживання також передбачає активне виявлення підтримки та заспокоєння у важкі часи. Це може бути виявлено співчуванням, обіймами, розмовами або будь-яким іншим способом, що вказує на те, що партнер підтримує і розуміє вас.

У відносинах, де існує високий рівень співпереживання, партнери відчуються підтриманими, важливими та зрозумілими. Це зміцнює взаємне співрозуміння та створює відчуття безпеки та довіри в парі. Така емоційна підтримка сприяє поглибленню зв'язку між партнерами та підвищує їхню задоволеність від взаємин [8; 70].

Підтримка також є одним з ключових психологічних чинників, що впливають на задоволеність шлюбом. Підтримка може виявлятися у різних формах: емоційній, практичній, інформаційній тощо. Емоційна підтримка включає в себе вислуховування та прийняття почуттів партнера, співпереживання йому у радості та смутку, а також підтримку у вирішенні емоційних проблем. Практична підтримка може полягати у виконанні рутинних обов'язків, допомозі в складних ситуаціях або наданні матеріальної підтримки. Інформаційна підтримка передбачає надання порад та підтримки у прийнятті рішень [8; 9; 31].

Підтримка в шлюбі допомагає партнерам відчувати себе важливими, захищеними та впевненими у взаємних відносинах. Підтримка також створює відчуття спільності та взаємної налаштованості. Вона сприяє покращенню спілкування, розвитку довіри та відкритості у відносинах, що, в свою чергу, підвищує загальну якість і задоволеність шлюбом. Таким чином, підтримка виступає ключовим елементом успішних та щасливих шлюбних відносин [8; 76; 77].

Спільні цілі та цінності є важливим психологічним чинником, що впливає на задоволеність шлюбом. Цілі та цінності, які пара ділить, створюють основу для спільної мети та спільної спрямованості, що може зміцнювати взаємне розуміння та зближувати партнерів. Спільні цілі можуть бути різноманітними: це можуть бути кар'єрні досягнення, матеріальне благополуччя, плани щодо сім'ї (наприклад, планування дітей або виховання), освітні та особисті розвиткові цілі тощо. Спільні цілі надають парі спільний сенс і напрямок, створюючи відчуття командної роботи та взаємодопомоги [16; 59].

У той же час, спільні цінності є важливою основою для сімейних відносин. Це можуть бути спільні переконання, вірування, погляди на життя, моральні принципи, етичні стандарти та інші аспекти, які є важливими для кожного партнера. Маючи спільні цілі та цінності, партнери відчуваються злагодженими та зближеними, що сприяє загальному задоволенню від відносин. Вони більш готові підтримувати один одного, працювати разом над спільними цілями та ділитися радістю від їх досягнення [43; 65].

Комунікаційні навички є критично важливим психологічним чинником, який має значний вплив на задоволеність шлюбом. Якщо партнери вміють ефективно спілкуватися, вони здатні вирішувати конфлікти, виражати свої почуття та потреби, розуміти один одного та підтримувати взаємне розуміння.

Ключовими аспектами комунікаційних навичок є слухання та висловлювання. Слухання вимагає активного прийняття інформації від

партнера, врахування його точки зору та почуттів без переривання чи відволікання. Здатність висловлювати свої думки та почуття з розумінням та емпатією допомагає партнерам вирішувати конфлікти та виражати свої потреби [22].

До інших важливих елементів комунікаційних навичок входить вміння виражати свої почуття "я-повідомленнями" (наприклад, "я відчуваю себе сумнівним, коли..."), уникати докорів та звинувачень, використання невербальних засобів спілкування (таких як жести, тон голосу, міміка) для підсилення спілкування та розуміння.

Погана комунікація може призвести до непорозумінь, конфліктів та відчуття відстані між партнерами. Натомість, ефективна комунікація сприяє розв'язанню конфліктів, встановленню більш глибокого зв'язку та зближує партнерів [4; 58].

Самооцінка та самосприйняття грають важливу роль у відносинах і можуть значно впливати на задоволеність шлюбом. Ці психологічні чинники визначають, як людина сприймає себе, свої можливості, достоїнства та недоліки, а також власні досягнення та неуспіхи.

Висока самооцінка та позитивне самосприйняття сприяють більшій впевненості в собі, здатності до взаємодії з іншими та вирішенню конфліктів у стосунках. Однак низька самооцінка або негативне самосприйняття можуть призвести до проблем у відносинах [21; 28; 81]. Наприклад, люди з низькою самооцінкою можуть бути більш вразливими до критики та конфліктів, а також можуть уникати відкритої комунікації з партнером.

У шлюбних відносинах позитивна самооцінка може сприяти взаємній підтримці та розвитку відносин. Люди, які цінують і люблять себе, зазвичай легше відкриваються для інтимних зв'язків та можуть бути більш толерантними до недоліків свого партнера [19; 66].

Стресостійкість виступає важливим психологічним чинником, що може суттєво впливати на задоволеність шлюбом. Вона визначається

здатністю людини ефективно реагувати на стресові ситуації, зберігаючи свою психічну та емоційну стабільність.

У відносинах, стрес може виникати з різних причин, від фінансових труднощів до конфліктів з партнером або проблем у сім'ї. Якщо обидва партнери мають високу стресостійкість, вони можуть краще подолувати труднощі, зберігаючи гармонію та взаєморозуміння у відносинах [58].

Стресостійкість також може впливати на ефективність комунікації в парі. Партнери, які можуть ефективно керувати своїми емоціями та стресом, зазвичай мають здатність спілкуватися відкрито та спокійно, не перекручуючи факти чи не викриваючи свої почуття. Це сприяє збереженню взаєморозуміння та запобігає конфліктам.

Крім того, стресостійкість може впливати на здатність партнерів підтримувати один одного в трудні часи. Якщо обидва партнери мають високий рівень стресостійкості, вони можуть бути взаємопідтримуючими і сприяти психологічному благополуччю один одного під час стресових подій або життєвих труднощів [45; 77].

Спільне соціальне середовище впливає на задоволеність шлюбом, оскільки воно створює контекст, в якому партнери взаємодіють та вирішують різноманітні аспекти свого життя. Коли партнери мають спільні інтереси, це може зміцнювати зв'язок між ними та сприяти відчуттю єдності. Проведення часу разом у розважальних заходах або культурних подіях створює позитивні спільні спогади та зміцнює бажання бути разом [62]. Підтримка від родини та друзів також може мати велике значення для задоволеності шлюбом. Позитивне ставлення близьких людей до пари може зміцнювати взаємну підтримку та відчуття безпеки. Крім того, культурні норми та очікування можуть впливати на способи вираження інтимності, роль в сім'ї, розвиток кар'єри та інші аспекти життя, що також може впливати на задоволеність шлюбом. Загалом, спільне соціальне середовище створює контекст, у якому формується та розвивається взаєморозуміння, підтримка та зв'язок в парі, що впливає на загальну задоволеність від шлюбу [10; 29].

Фінансова стабільність впливає на задоволеність шлюбом в значний спосіб, оскільки фінансові аспекти життя можуть стати джерелом стресу та конфліктів у відносинах. Коли пара має стабільний фінансовий стан, вони зазвичай відчувають більшу впевненість у своєму майбутньому та можуть зосередитися на інших аспектах їхнього життя та відносинах [69]. З іншого боку, фінансові проблеми, такі як борги, недостатність коштів для покриття рахунків або нестабільний дохід, можуть призвести до напруги, стресу та незгоди в парі.

Фінансова стабільність також може впливати на розподіл обов'язків і ролей у відносинах. Наприклад, якщо один партнер змушений більше працювати або приймати на себе більшу фінансову відповідальність, це може призвести до нерівності у відносинах та викликати конфлікти. Однак, коли пара має здатність ефективно управляти своїми фінансами та розробляти спільні фінансові цілі, це може сприяти відчуттю спільності та взаємодопомоги. Крім того, спільне планування фінансового майбутнього може створити відчуття безпеки та співпраці, що позитивно впливає на відносини [16; 39; 67].

Соціальна підтримка впливає на задоволеність шлюбом, бо вона надає парі додаткові ресурси та засоби для подолання труднощів і зміцнення відносин. Соціальна підтримка може включати в себе підтримку від родичів, друзів, колег або інших членів спільноти [10; 33].

Перш за все, позитивні стосунки з родиною можуть створювати емоційну підтримку для пари. Взаємодія з батьками та іншими родичами може надати парі не лише практичну допомогу в складних ситуаціях, але й підтримку у вирішенні конфліктів, сприяти зміцненню відносин та створенню єдності [76].

Крім того, підтримка від друзів і колег може забезпечити парі додатковий ресурс для вирішення проблем та подолання труднощів. Можливість поділитися своїми думками та емоціями з близькими друзями

допомагає зменшити стрес та відчуття ізоляції, що може виникати в складних життєвих ситуаціях [43; 62].

Культурні норми та очікування впливають на задоволеність шлюбом, оскільки вони визначають прийняті в суспільстві ролі, стандарти поведінки та очікування щодо сімейного життя. У різних культурах і соціальних групах можуть існувати різні очікування щодо того, як повинні функціонувати сімейні відносини, які ролі повинні виконувати партнери та яким має бути розподіл обов'язків у сім'ї. Наприклад, деякі культури можуть ставити більший акцент на традиційні гендерні ролі, де чоловік відповідає за забезпечення сім'ї, а жінка більше відповідальна за догляд за дітьми та домогосподарством. У таких культурах пари можуть відчувати тиск відповідати цим стандартам, що може викликати стрес та конфлікти, особливо якщо вони не відповідають особистим переконанням або потребам [10]. Крім того, культурні очікування можуть впливати на способи вираження інтимності, виховання дітей, розподіл фінансових ресурсів та багато інших аспектів сімейного життя. Якщо партнери відчують протиріччя між культурними очікуваннями та власними цінностями, це може створити напругу та конфлікти в їхній відносинах [28]. У той же час, врахування культурних норм та очікувань може допомогти парам зберегти взаємоповагу, зрозуміти потреби та очікування одне одного, а також знайти способи адаптації та компромісу, які відповідають їхній унікальній ситуації. Тому важливо, щоб пари усвідомлювали і враховували вплив культурних норм та очікувань на їхні відносини та працювали над тим, щоб зберігати гармонію та задоволеність у своєму шлюбі [34; 62].

Емоційна стабільність відіграє ключову роль у задоволеності шлюбом, оскільки вона впливає на спосіб, яким партнери сприймають та реагують на різні життєві ситуації та взаємодіють один з одним. Коли обидва партнери мають високий рівень емоційної стабільності, вони здатні краще управляти своїми емоціями, розуміти власні почуття та почуття партнера, і ефективно вирішувати конфлікти. Люди з високою емоційною стабільністю зазвичай

мають здатність зберігати спокій у стресових ситуаціях, не дозволяючи емоціям переважити розумове реагування. Це дозволяє їм краще керувати своїм рівнем стресу та реагувати більш конструктивно на проблеми відносин. Крім того, емоційна стабільність сприяє позитивній емоційній атмосфері в парі. Партнери з високою емоційною стабільністю здатні створювати здоровий емоційний клімат, де домінує взаємне розуміння, підтримка та взаємна допомога. Це сприяє покращенню загального самопочуття кожного партнера та зміцненню відносин. Навпаки, низький рівень емоційної стабільності може призвести до частого конфлікту, неспокою та незадоволеності відносинами. Партнери можуть мати складнощі у вирішенні конфліктів та взаєморозумінні через перебої в контролі над своїми емоціями [4; 42].

Самоствердження і автономія є важливими чинниками, що впливають на задоволеність шлюбом. Самоствердження означає здатність виражати власні потреби, думки та почуття в межах взаємовідносин, не боячись втратити підтримку чи схвалення партнера. Автономія відображає рівень незалежності та самостійності у прийнятті рішень та керуванні своїм життям. Коли обидва партнери відчують себе самостійними та можуть вільно виражати себе відповідно до своїх потреб, це сприяє більш глибокому розумінню одне одного та збереженню індивідуальності відносин [59]. Самостійність дозволяє кожному партнерові розвиватися як особистості, що стимулює особисті та професійні досягнення, а також зберігає інтерес до партнера. Однак, коли один з партнерів відчуває себе недостатньо самостійним або не може вільно висловлювати свої думки та почуття, це може призвести до незадоволеності шлюбом. Недостатня самоствердження може призвести до уникнення конфліктів або пригнічення власних потреб, що веде до збереження невирішених проблем у відносинах [9; 14; 65].

Оптимізм та позитивний настрій відіграють важливу роль у задоволеності шлюбом, оскільки вони сприяють створенню позитивної емоційної атмосфери в парі та сприяють покращенню загального

самопочуття. Коли обидва партнери мають оптимістичний погляд на життя та віру в успіх своїх відносин, це сприяє виникненню відчуття надії та впевненості у майбутньому разом [16]. Оптимізм допомагає переживати труднощі як тимчасові перешкоди, які можна подолати, а не як непереборні проблеми, що сприяє розвитку ресурсів у вирішенні конфліктів та перешкод. Позитивний настрій в парі сприяє збереженню гармонії та розуміння. Коли партнери позитивно налаштовані, вони частіше знаходять способи бачити в ситуаціях щось хороше та сприймати один одного з повагою та довірою. Навпаки, негативний настрій та песимістичний погляд можуть впливати на задоволеність шлюбом, створюючи напругу та розбіжності в уявленнях про майбутнє. Якщо партнери перебувають у стані негативу, це може призвести до погіршення комунікації, зниження мотивації та загальної невдоволеності відносинами [14; 43].

Ці всі чинники взаємодіють між собою і відіграють важливу роль у формуванні якісних та стабільних сімейних відносин.

1.3. Теорії, що розглядають типи подружньої взаємодії та чинники задоволеності шлюбом.

В психології і сімейній терапії існує багато теорій, які вивчають типи та закономірності взаємодії партнерів та задоволеність шлюбом. Так, деякі з них розглядають структуру і динаміку сімейних відносин, інші – мотивацію взаємодії між партнерами, причини вступу людини у стосунки. Також, виділяють наукові концепції, котрі не надають класифікації взаємодії, або прямо не пояснюють її причини та динаміку, проте допомагають глибше зрозуміти певні ключові моменти взаємодії осіб у шлюбі, чинники, що впливають на обрання того, чи іншого типу взаємодії та на задоволеність шлюбом.

Для дослідження типів подружньої взаємодії та їх впливу на задоволеність шлюбом було вирішено спиратися на теорію соціального обміну та теорію сімейних систем. Ці дві теорії найкраще відображають

складність міжособистісних стосунків у шлюбі, оскільки вони поєднують індивідуальні та системні підходи до аналізу взаємодії подружжя.

Теорія соціального обміну (Social Exchange Theory).

Теорія соціального обміну є однією з ключових теорій соціальної психології, яка виникла в середині 20-го століття і розвивалася завдяки внескам таких вчених, як Д. Гоманс, Р. Емерсон, Д. Тібо та інших. Основними ідеями теорії є раціональність, обмін ресурсами та взаємодія між індивідами.

Теорія базується на ідеї, що люди взаємодіють, обмінюючись ресурсами. Ресурси можуть бути матеріальними (гроші, подарунки), соціальними (підтримка, увага) або іншими. Індивіди у своїх взаємодіях мають тенденцію максимізувати свої вигоди і мінімізувати затрати. Основний принцип – дії, які приносять більше користі, є більш привабливими [23; 31].

Теорія соціального обміну використовує концепцію вартості, що визначається індивідом особисто. Тобто, те, що може бути важливим для одного, може не мати такого значення для іншого. Взаємодія відбувається в умовах, коли індивіди визнають можливість обміну та відчують, що такий обмін може бути вигідним для них.

Подружжя взаємодія розглядається через призму обміну ресурсами між партнерами. Стабільність взаємин залежить від того, наскільки обидва партнери вважають, що обмін є вигідним [37; 74]. Партнери в процесі взаємодії оцінюють вигідність отриманих ресурсів та затрати на їхнє отримання. Раціональність вибору партнера базується на тому, що взаємовигідний обмін ресурсами є ключовим [23].

Конфлікти можуть виникати, коли відбувається нерівномірний обмін ресурсами. Негативна динаміка може виникнути, якщо один партнер відчуває, що він не отримує достатньо вигідних ресурсів в обмін на свої зусилля [31].

Теорія соціального обміну надає інструмент для розуміння динаміки взаємодії в подружніх відносинах через призму раціонального обміну

ресурсами. Розглядаючи подружню взаємодію як форму соціального обміну, можна краще розуміти, як партнери сприймають вартість та вигідність своїх стосунків.

В теорії соціального обміну, подружня взаємодія розглядається як обмін ресурсами між партнерами, де кожен партнер вносить вклад і отримує вигоди від взаємовідносин. В залежності від того, які ресурси вносяться та які вигоди отримуються, виділяються різні типи подружньої взаємодії [23; 74]. До них входять:

Економічний обмін. Такий тип подружньої взаємодії визначається вкладками, які кожен партнер робить для забезпечення економічного добробуту та комфорту в подружній взаємодії.

Партнери в економічному обміні можуть бути фінансово взаємозалежними, спираючись на спільне управління фінансами та внески у спільні витрати. У взаємодії цього типу партнери можуть домовлятися про конкретний розподіл фінансових обов'язків, таких як оплата рахунків, утримання сім'ї, інвестування тощо. Кожен партнер відчуває відповідальність за свій внесок у сімейний бюджет, що може створювати взаємозалежність та спільну відповідальність за фінансовий добробут. Партнери можуть йти на компроміси та знаходити спільні рішення щодо фінансових питань, враховуючи потреби обох сторін, розвиток стратегій економлення, обговорення планів на майбутнє та спільне фінансове планування. Партнери можуть обговорювати та визначати спільні фінансові цілі, такі як покупка житла, освіта дітей, підготовка до пенсії тощо [38].

Недоліки у фінансовому обміні можуть призводити до стресу та конфліктів, особливо якщо партнери мають різні погляди на управління грошима.

Емоційний обмін. Цей тип взаємодії покликаний враховувати інтимні та емоційні потреби кожного партнера та створювати сприятливий клімат для підтримки емоційного здоров'я.

Партнери в емоційному обміні виражають свою любов та тепло один до одного. Це може включати в себе словесні висловлення, фізичні жести, вираження подяки та інші форми виявлення позитивних емоцій. Партнери надають емоційну підтримку один одному у важкі моменти, а також демонструють розуміння та співчуття [4; 38].

Партнери активно досліджують та вивчають емоційний світ один одного, спільно розбираючись у своїх почуттях та допомагаючи вирішувати емоційні конфлікти. Емоційний обмін включає в себе спільне виявлення радості та вдячності за позитивні події та досягнення партнера. Партнери відкрито діляться своєю вразливістю та допомагають один одному з розвитком емоційної стійкості. Партнери вирішувати конфлікти намагаючись зрозуміти почуття один одного та шукати компромісні рішення [38]. Цей тип взаємодії визнає важливість емоційного благополуччя та надає можливість партнерам активно допомагати один одному у розвитку та підтримці емоційних потреб.

Соціальний обмін. Цей тип взаємодії фокусується на вкладі у спільні соціальні аспекти, такі як статус, престиж, соціальні контакти та інші соціальні ресурси.

Партнери в соціальному обміні можуть вносити вклад у збільшення соціального статусу та престижу один одного, наприклад, шляхом участі в спільних заходах або статусних подіях, обмінюватися соціальними контактами, підтримувати один одного в кар'єрному зростанні, обмінюючи інформацією, з'єднуючи зі своєю професійною мережею та надаючи поради.

Участь у спільних соціальних заходах та подіях може входити в соціальний обмін, допомагаючи партнерам насолоджуватися спільними інтересами та діяльностями. Партнери можуть обмінюватися підтримкою та допомогою в різних соціальних справах або в участі в громадських ініціативах, можуть навчати один одного соціальним навичкам, що сприяє поліпшенню комунікації та взаєморозумінню. Соціальний обмін може

включати в себе взаємопідтримку у соціальних сферах, таких як освіта, культура, релігія тощо [38].

Інтелектуальний обмін. У теорії соціального обміну, такий тип подружньої взаємодії визначається обміном знаннями, ідеями та інтелектуальними ресурсами між партнерами. Цей тип взаємодії покликаний підтримувати когнітивний розвиток та спільне інтелектуальне збагачення.

Партнери активно займаються спільною інтелектуальною діяльністю, такою як обговорення книг, фільмів, наукових статей або беруть участь у спільних проектах. Взаємний обмін ідеями та різними точками зору допомагає партнерам розширювати свій інтелектуальний образ та розуміння світу. Інтелектуальний обмін сприяє розвитку критичного мислення, оскільки партнери розглядають різні точки зору та аналізують інформацію. Партнери можуть спільно навчатися, брати участь у курсах, тренінгах або навіть вивчати нові мови разом.

Часовий обмін. Цей тип подружньої взаємодії визначається обміном часом та зусиллями між партнерами. Він відображає важливість вкладу часу та енергії для підтримки та зміцнення відносин.

Партнери активно витрачають час разом, приділяючи увагу спільним інтересам та діяльностям, спільно проводять відпочинок беруть участь у різноманітних активностях. Часовий обмін включає в себе взаємну допомогу в щоденних обов'язках, таких як приготування їжі, прибирання чи догляд за дітьми. Це допомагає партнерам насолоджуватися часом разом.

Часовий обмін може включати в себе підтримку у трудових зусиллях партнера, наприклад, в участі у професійних заходах чи наданні психологічної підтримки. Партнери активно планують своє майбутнє разом, витрачаючи час на обговорення спільних цілей та планів. Він може включати в себе обговорення того, як кожен партнер витрачає свій час і чим займається.

Сексуальний обмін. Цей тип взаємодії відображає важливість задоволення сексуальних потреб у відносинах та розглядається через призму соціального обміну. Партнери взаємно задоволені сексуальним обміном, що

створює позитивне емоційне середовище. Важливо, щоб партнери були згодні та розуміли один одного в питаннях сексуальної взаємодії, спілкувалися відкрито щодо своїх сексуальних побажань та фантазій. Партнери можуть працювати над розвитком та вдосконаленням своїх сексуальних навичок для спільного задоволення. Активне планування та обговорення сексуальних активностей сприяє взаємному комфорту та задоволенню. Партнери надають взаємну підтримку та допомогу у вирішенні сексуальних питань, сприяючи розвитку інтимності та згуртованості в парі через фізичну близькість. Цей тип взаємодії визнає важливість сексуальної сфери у відносинах і покликаний забезпечувати взаємне задоволення та розуміння в партнерському відношенні [47; 81].

Для дослідження задоволеності шлюбом ця теорія є надзвичайно актуальною, оскільки дозволяє пояснити, чому подружні стосунки можуть як зміцнюватися, так і руйнуватися. Якщо один із партнерів відчуває, що його внесок перевищує отримані вигоди, це може спричинити незадоволеність і напруження у стосунках. З іншого боку, коли обмін є збалансованим, це сприяє стабільності та емоційній задоволеності обох сторін.

Теорія соціального обміну дозволяє детально дослідити механізми взаємодії між партнерами, звертаючи увагу на рівновагу у взаємному обміні ресурсами, що є ключовим чинником задоволеності шлюбом. Вона дає можливість через кількісні методики, такі як опитувальники Лірі або тест Століна, виміряти рівень суб'єктивного задоволення і побачити, як цей баланс впливає на загальну картину стосунків.

Теорія сімейних систем (Family Systems Theory).

Теорія сімейних систем є комплексним підходом до вивчення та розуміння внутрішньої динаміки сім'ї. Вона була розроблена на зламі 20-го століття, зокрема М. Боуеном та іншими вченими. Сім'я розглядається як взаємодіюча система, де кожен її член взаємодіє з іншими, а зміна в поведінці одного члена може призвести до реакцій інших.

Системи сімейної динаміки прагнуть до гомеостазу, тобто стабільності та рівноваги. Спроби одного члена вносити зміни можуть викликати реакції інших для відновлення стабільності. Сім'я має субсистеми – групи членів, які взаємодіють між собою. Це можуть бути батьки, діти, брати, сестри тощо. Зміни в одній субсистемі можуть впливати на інші [20; 35].

Теорія визнає круги взаємодії в сім'ї: індивідуальні, партнерські, батьківські, сімейні. Кожен з цих кругів взаємодії має свої особливості та впливає на загальну динаміку. Сімейна система підтримує ідею колективної відповідальності за стан взаємин. Розв'язання конфліктів та покращення стосунків потребує зусиль всіх членів сім'ї [20].

Теорія сімейних систем враховує передачу рольових моделей та шаблонів взаємодії через покоління. Партнери можуть відтворювати відносини, які були характерні для їхніх батьків чи попередніх поколінь. Сімейні ритуали та звичаї розглядаються як важливий елемент взаємодії. Вони можуть підтримувати стабільність та створювати позитивну атмосферу в сім'ї [35; 78].

Теорія сімейних систем надає глибокий розуміння того, як взаємодія в сім'ї впливає на подружню взаємодію. Вона допомагає розглядати взаємини в контексті всієї сім'ї та розуміти, як зміни в одному сегменті можуть відобразитися на всій системі взаємодії.

Розглядаючи типи подружньої взаємодії в шлюбі та задоволеність шлюбом, можна використати різні класифікації та теорії, які розроблені в галузях психології, соціології та сімейної терапії.

В теорії сімейних систем виділяються різні типи подружньої взаємодії [80]. Основні типи взаємодії в рамках сімейної системи включають наступні.

Співпраця (Collaboration). Психологічні характеристики цього типу подружньої взаємодії "в теорії сімейних систем включають партнерство та спільну роботу, активну взаємодію та комунікацію, спільні цілі та плани, довіру та підтримку, гнучкість та адаптацію, а також позитивний розгляд відносин. Цей тип взаємодії характеризується бажанням партнерів

працювати разом як команда, взаємною довірою та психологічною підтримкою. Спільна робота над спільними цілями та планами сприяє здоровому функціонуванню сімейної системи, де партнери мають позитивний погляд на свої відносини та вміють адаптуватися до змін.

Конфлікт (Conflict). Психологічні характеристики типу подружньої взаємодії "Конфлікт" включають різні погляди та інтереси, що можуть призводити до суперечок та протистоянь між партнерами. Цей тип взаємодії характеризується емоційною напруженістю, яка виявляється у вираженні роздратування, розчарування та інших негативних емоцій. Конфлікт також може призводити до нестійкості та турбулентності в сімейній системі, впливаючи на загальний психологічний клімат в сім'ї. Необхідно наголосити на неефективній комунікації під час конфлікту, що ускладнює вирішення проблем. Вирішення конфлікту важливо для встановлення компромісних рішень та поліпшення сімейних відносин. Що важливо врахувати, конфліктні ситуації можуть послужити можливістю для особистісного зростання партнерів та вдосконалення навичок комунікації в сімейному контексті.

Взаємозалежність (Enmeshment). Психологічні характеристики цього типу подружньої взаємодії включають нестачу особистих меж між партнерами, виявляючи емоційну зв'язаність та взаємозалежність. У таких відносинах індивідуальність може бути загублена, а партнери активно обмінюються рольовими функціями, враховуючи потреби один одного. Сильна емоційна зв'язаність супроводжується страхом втрати та може викликати конфлікти. Для поліпшення взаємодії важливо розвивати межі та зберігати баланс між близькістю та індивідуальністю. Взаємозалежні відносини можуть вимагати уваги до розвитку особистості та створення здорового емоційного середовища в сім'ї.

Відділення (Disengagement). Психологічні характеристики типу подружньої взаємодії "Відділення" включають чіткі межі між партнерами, мінімальну емоційну зв'язаність, вільний розвиток особистості, можливість індивідуального розвитку, сприяння індивідуальному росту та навіть

самостійне прийняття рішень. Такий підхід дозволяє кожному партнерові мати власний шлях життя та взаємодіяти в сімейних аспектах, зберігаючи при цьому незалежність. Відділення може також сприяти спільному розвитку шляхом праці над сімейними цілями та завданнями, при цьому підтримуючи помірковане залучення та мінімізацію конфліктів щодо втручання в особисту сферу партнера. Цей тип взаємодії підкреслює важливість незалежності та можливості індивідуального росту в сімейних відносинах, одночасно забезпечуючи можливість спільного просування вперед через відділену, але згуртовану, подружню взаємодію.

Адаптація (Adaptation). Психологічні характеристики цього типу подружньої взаємодії включають гнучкість та адаптивність партнерів у взаємодії. Цей підхід передбачає спільну роботу над розв'язанням проблем, виявлення відкритості до змін та активну комунікацію для спільного розуміння і прийняття рішень. Партнери, які узгоджують свої дії, спрямовані на збереження стабільності в сімейних відносинах, демонструючи сприйнятливості до потреб один одного. Вони розвивають спільні стратегії для вирішення проблем та підтримання гармонії в сімейному житті. Адаптивна взаємодія також передбачає здатність ефективно та спільно пристосовуватися до нових обставин. Цей тип взаємодії базується на взаєморозумінні, відкритості до нового та здатності до спільної роботи. Його основна ідея полягає в тому, щоб разом справлятися з викликами, зберігаючи здоровий та гармонійний сімейний контекст.

Ці типи взаємодії визначають різні аспекти відносин в рамках сімейної системи та можуть впливати на її функціонування.

Ця теорія розглядає шлюб як складну, динамічну систему, де кожен партнер є частиною цілого, і зміни в одному елементі цієї системи впливають на всю систему в цілому. Теорія сімейних систем підкреслює, що взаємодія між партнерами відбувається в контексті ширшої сімейної структури, де кожен виконує певну роль і вносить свій вклад у стабільність або дестабілізацію системи.

У рамках цієї теорії особливу увагу приділяється комунікації між партнерами, їхній здатності до вирішення конфліктів та підтримці взаєморозуміння. Важливо розуміти, що шлюб – це не сума індивідуальних характеристик партнерів, а цілісна система взаємодії, де кожен партнер впливає на іншого. Конфлікти, непорозуміння або неправильна комунікація можуть негативно впливати на стабільність системи, що з часом призводить до зниження задоволеності шлюбом.

Теорія сімейних систем надає більш глибокий системний підхід до дослідження подружніх відносин, дозволяючи побачити не лише індивідуальні особливості партнерів, а й динаміку їхньої взаємодії у різних ситуаціях, зокрема у конфліктних. Положення, висловлені в цій теорії, емпірично можуть бути перевірені за допомогою таких методик, як методика Левковича та Зуськової та опитувальник Альошиної. Ці інструменти дозволяють виявити системні проблеми у стосунках, які можуть призводити до незадоволеності шлюбом, зокрема проблеми у вирішенні конфліктів або нерівномірний розподіл обов'язків у шлюбі.

Поєднання цих двох теорій дозволяє комплексно оцінити подружні стосунки: з одного боку, через об'єктивний баланс обміну ресурсами між партнерами (теорія соціального обміну), а з іншого боку, через здатність шлюбної системи функціонувати як гармонійне ціле (теорія сімейних систем). Використання відповідних методик дозволяє глибше дослідити динаміку стосунків і виявити ключові чинники, що впливають на задоволеність шлюбом.

Висновки до розділу 1.

Подружня взаємодія є складним явищем, що включає в себе широкий спектр аспектів та взаємодій між членами сім'ї. Вона визначається як система взаємодії, що складається зі спільних дій та взаємовідносин між чоловіком і жінкою, що ведуть спільне господарство та виховують дітей. Чинники, що впливають на подружню взаємодію, є різноманітними. До них можна

віднести такі: комунікація, емоційний інтелект, взаємна підтримка, довіра і вірність, сексуальна сфера, розподіл рольових обов'язків і відповідальності, фінансова стабільність, сімейні установки, спільні цілі та цінності, способи вирішення конфліктів, психологічне та фізичне здоров'я, соціокультурні чинники, новітні технології та засоби масової інформації, етапи сім'ї, життєві стреси та кризи.

Чинники, які впливають на подружню взаємодію, можуть бути різноманітні і включають в себе як особисті якості та характеристики кожного з партнерів, так і внутрішні та зовнішні умови, в яких знаходиться сімейна пара. Враховуючи всі ці аспекти, подружня взаємодія може бути динамічною та змінюватися в залежності від різних факторів, що впливають на життя сім'ї. Таким чином, розуміння та аналіз цих чинників допомагає краще зрозуміти природу та динаміку взаємодії між подружжям.

В ході аналізу теорій взаємодії людей в міжособистісних стосунках, було розглянуто теорію сімейних систем М. Боуена та теорію соціального обміну, яка розвивалася завдяки внескам таких вчених, як Д. Гоманс, Р. Емерсон, Д. Тібо та інших. Були розглянуті різні типи подружньої взаємодії в контексті цих теорій, а також проведений аналіз ключових рис і особливостей кожного типу.

Основна ідея теорії сімейних систем М. Боуена полягає в тому, що сім'я функціонує як єдина емоційна система, де взаємодія між членами сім'ї залежить від рівня емоційної диференціації кожного індивіда. Ця теорія підкреслює, що здатність окремих членів сім'ї зберігати емоційну незалежність та самоконтроль у стресових ситуаціях сприяє стабільності сімейних відносин.

Теорія соціального обміну базується на тому, що взаємодія між людьми, в тому числі подружжям, регулюється оцінкою "витрат" і "вигод". Кожен партнер прагне отримати максимальну вигоду з мінімальними затратами, що визначає рівень задоволеності шлюбом і подружньою взаємодією.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПІВ ПОДРУЖНЬОЇ ВЗАЄМОДІЇ ТА ЇХ ВПЛИВУ НА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ

2.1. Організація та методики дослідження задоволеності шлюбом.

Метою емпіричного дослідження є вивчення типів подружньої взаємодії та їх впливу на рівень задоволеності шлюбом. Ця тема є актуальною, оскільки подружня взаємодія відіграє ключову роль у формуванні гармонійних стосунків, що безпосередньо впливає на суб'єктивне відчуття щастя та задоволеності в шлюбі. Дослідження передбачає виявлення специфічних патернів поведінки та комунікації між партнерами, які сприяють або, навпаки, ускладнюють підтримку позитивних стосунків у подружньому житті.

Значущість цього дослідження полягає як у його теоретичному, так і практичному внеску. З теоретичної точки зору, воно поглиблює розуміння чинників, що впливають на шлюбну задоволеність, та дозволяє уточнити існуючі моделі подружньої взаємодії. Це сприяє розвитку сучасної психології сім'ї та шлюбних стосунків. Практичне значення полягає в можливості застосування отриманих даних у консультуванні подружніх пар, розробці корекційних програм для покращення взаємодії між партнерами та зниженні рівня конфліктів у шлюбі.

В дослідженні були використані такі методики:

- Авторська анкета (Додаток А);
- Опитувальник "Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях" розроблений Ю. Альошиною, Л. Гозманом та О. Дубровською (Додаток Б);
- Методика діагностики подружніх взаємин В. Левкович та О. Зуськової (Додаток В);
- Тест-опитувальник задоволеності шлюбом розроблений психологами В. Століним, Т. Романовою та Г. Бутенко (Додаток Г);

- Методика "Діагностика міжособистісних взаємин" розроблена канадським психологом Т. Лірі (Додаток Д).

У рамках проведеного дослідження була розроблена спеціальна анкета для респондентів, яка включала питання, спрямовані на отримання основної інформації про учасників. Анкета дозволила зібрати дані про вік, стать, тривалість шлюбу, наявність дітей, соціально-економічний статус та інші важливі демографічні характеристики. Це забезпечило можливість аналізу зв'язку між цими факторами та рівнем задоволеності шлюбом, а також типами подружньої взаємодії, що вивчалися у ході дослідження.

Для дослідження задоволеності шлюбом та типів подружньої взаємодії були обрані кілька методик, які дозволяють комплексно оцінити як міжособистісні відносини, так і конкретні аспекти взаємодії в шлюбі. Вибір цих методик ґрунтується на двох ключових теоріях: теорії соціального обміну та теорії сімейних систем, що найкраще відображають динаміку подружніх відносин та їхній вплив на задоволеність шлюбом.

Теорія соціального обміну підкреслює, що подружні стосунки базуються на принципах взаємного обміну ресурсами – емоційними, соціальними та матеріальними. Вона вказує, що задоволеність шлюбом визначається тим, наскільки партнери відчують рівновагу між тим, що вони вкладають у стосунки, і тим, що отримують натомість. Для оцінки цієї рівноваги була використана методика "Діагностика міжособистісних взаємин" Т. Лірі. Вона дозволяє дослідити типи взаємодії між партнерами, що впливають на рівень задоволеності від стосунків. Також, тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко) дає можливість кількісно оцінити суб'єктивне відчуття балансу та взаємної підтримки в шлюбі.

Теорія сімейних систем (Family Systems Theory) розглядає сім'ю як комплексну систему, де взаємодія одного партнера неминуче впливає на іншого та на систему в цілому. Задоволеність шлюбом залежить від ефективності функціонування цієї системи, зокрема, від здатності партнерів

вирішувати конфлікти і підтримувати гармонійні відносини. У цьому контексті було доцільно використовувати методику діагностики подружніх взаємин (В. Левкович, О. Зуськова), яка дозволяє глибше дослідити систему комунікацій та взаємодії в подружніх стосунках. Крім того, опитувальник "Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях" (Ю. Альошина, Л. Гозман, О. Дубровська) сприяє вивченню моделей поведінки партнерів у конфліктних ситуаціях, що є важливим аспектом сімейної системи.

Таким чином, обрані методики дозволяють через призму теорії соціального обміну та теорії сімейних систем отримати цілісну картину типів подружньої взаємодії та їхнього впливу на задоволеність шлюбом.

Опитувальник "Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях" розроблений Ю. Альошиною, Л. Гозманом та О. Дубровською. Мета методики – визначення домінуючих стратегій поведінки подружжя під час конфліктної взаємодії.

Опитувальник складається з 32 тверджень, що описують можливі дії та реакції подружжя під час сварки. Респондент повинен позначити твердження, які відповідають поведінці його чоловіка/дружини.

Твердження згруповані у 8 шкал:

1. Прагнення домінувати
2. Образа, негативізм
3. Поступливість
4. Конструктивне рішення
5. Уникнення
6. Примирення
7. Дитячі реакції
8. Агресія

За результатами визначається провідна стратегія поведінки кожного з подружжя у конфліктних ситуаціях. Це дозволяє проаналізувати характер взаємодії подружньої пари під час конфліктів та розробити рекомендації щодо оптимізації їх спілкування [44]. Цей опитувальник є зручним

психодіагностичним інструментом для вивчення особливостей конфліктної поведінки в подружніх стосунках.

Цей опитувальник був вибраний через його здатність дослідити одну з найважливіших складових шлюбних стосунків – поведінку партнерів у конфліктних ситуаціях. Конфлікти є невід'ємною частиною будь-яких стосунків, але те, як саме партнери їх вирішують, має значний вплив на загальну гармонію в шлюбі. Ця методика дозволяє визначити, які стратегії використовують партнери для вирішення конфліктів: чи йдуть вони на компроміс, чи, можливо, намагаються уникнути конфронтацій, або ж навпаки, схильні до ескалації конфлікту. У контексті теорії сімейних систем, успішне вирішення конфліктів є ключовим фактором стабільності шлюбної системи. Методика Альошиної допомагає виявити слабкі місця в системі взаємодії, що можуть призвести до дестабілізації відносин та зниження задоволеності шлюбом.

Методика діагностики подружніх взаємин В. Левкович та О. Зуськової – це опитувальник, призначений для вивчення характеру взаємин у шлюбі. Мета методики – визначити ступінь задоволеності основними аспектами шлюбних взаємин, а саме:

1. Задоволеність взаєминами в цілому.
2. Психотерапевтична функція сім'ї.
3. Виховна функція сім'ї.
4. Господарсько-побутова функція сім'ї.
5. Соціальна активність подружжя.
6. Сексуальна сумісність.
7. Особистісна ідентифікація з партнером.

Опитувальник складається з 60 тверджень, згрупованих за вказаними шкалами. Респондент оцінює ступінь згоди чи незгоди з ними. Обробка результатів за шкалами дозволяє виявити проблемні зони у взаєминах.

Це методика була обрана для дослідження тому, що вона дозволяє комплексно оцінити типи взаємодії між подружніми партнерами, звертаючи

увагу на такі аспекти, як спільне вирішення проблем, взаємопідтримка, здатність до компромісу. Ця методика дає глибше розуміння сімейної системи як цілісної структури, де кожен партнер впливає на іншого. З точки зору *теорії сімейних систем*, шлюб – це взаємопов'язана система, де порушення в одній ланці можуть спричинити проблеми в інших. Методика Левковича та Зуськової допомагає виявити, наскільки ефективно функціонує система взаємодії подружжя, чи можуть партнери знаходити спільну мову в різних ситуаціях, і як це впливає на загальну задоволеність шлюбом.

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом розроблений психологами В. Століним, Т. Романовою та Г. Бутенко для вивчення суб'єктивної задоволеності основними аспектами подружніх взаємин. Мета тесту – виявити проблемні сфери в шлюбних стосунках та оцінити загальний рівень задоволеності ними. Тест-опитувальник містить 24 твердження, що відображають задоволеність такими аспектами:

- Спілкування та взаєморозуміння
- Спільне проведення дозвілля
- Сексуальні стосунки
- Розподіл ролей та обов'язків
- Виховання дітей
- Матеріальний рівень життя

Результати дають уявлення про основні причини незадоволеності шлюбом [5; 6; 36; 40; 50; 64; 72].

Градація результатів опитувальника включає кілька категорій:

- 0–16 балів – абсолютно неблагополучна сім'я,
- 17–22 бали – неблагополучна сім'я,
- 23–26 балів – скоріш неблагополучна,
- 27–28 балів – перехідна зона,
- 29–32 бали – швидше благополучна,
- 33–38 балів – благополучна сім'я,
- 39–48 балів – абсолютно благополучна сім'я.

Цей тест-опитувальник був вибраний через його спрямованість на оцінку саме суб'єктивної задоволеності шлюбом. Цей тест дозволяє не лише кількісно оцінити загальний рівень задоволеності стосунками, а й виявити різні фактори, що впливають на цей показник, зокрема емоційну близькість, рівень взаєморозуміння, підтримку між партнерами. В контексті **теорії соціального обміну**, цей опитувальник дає можливість оцінити, наскільки партнери відчують себе "винагородженими" в шлюбі, чи відповідають їх очікування отриманому відносному обміну емоціями, увагою, підтримкою. Високий рівень задоволеності свідчить про те, що обмін є рівноцінним і взаємовигідним, тоді як низький може вказувати на дисбаланс у стосунках.

Методика "Діагностика міжособистісних взаємин" розроблена канадським психологом Т. Лірі для вивчення уявлень людини про себе та значущих інших. Методика являє собою опитувальник з 128 тверджень, які респондент повинен оцінити з погляду наявності або відсутності певних якостей, рис характеру у:

1. Себе
2. Ідеального чоловіка (дружини)
3. Реального чоловіка (дружини)
4. Батька
5. Матері

Аналіз відповідей дозволяє побудувати психологічні профілі уявлень респондента про себе, партнера, батьків за 8 шкалами міжособистісних відносин.

Методика використовується для: дослідження уявлень в сім'ї, підбору сумісних подружніх пар, вивчення особливостей міжособистісної взаємодії [12; 44].

Ця методика була обрана для дослідження тому, що вона дозволяє детально вивчити типи взаємодії між подружніми партнерами. В основі цього інструменту лежить вивчення міжособистісних відносин через певні патерни поведінки, що класифікуються за віссю домінування–підкорення та

дружелюбності–ворожості. Це дозволяє побачити, як партнери взаємодіють один з одним у різних ситуаціях: хто проявляє ініціативу, хто частіше приймає рішення, хто прагне підтримки або проявляє ворожість. З точки зору теорії соціального обміну, цей опитувальник допомагає виявити, наскільки ефективно партнери обмінюються емоційними ресурсами, чи відчують вони рівновагу в своїй взаємодії. Якщо один із партнерів переважає або навпаки, часто відчуває себе підкореним, це може негативно впливати на загальну задоволеність шлюбом. Таким чином, цей інструмент допомагає оцінити важливий аспект динаміки стосунків – емоційний баланс.

Вибірка дослідження складалась із 44 учасників, серед яких 31 жінка та 13 чоловіків. З них – 8 пар. У дослідженні взяли участь лише ті, хто самотійно виявив бажання, що пояснює нерівномірний розподіл за статтю, оскільки чоловіки рідше виявляють готовність проходити подібні опитування. Віковий діапазон учасників коливався від 18 до 65 років. Для зручності проведення дослідження методики були перенесені у формат Google форм і розіслані через інтернет усім, хто висловив зацікавлення в участі. Це забезпечило широкий географічний охоплення вибірки та дозволило залучити людей різного віку та соціального статусу.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів щодо впливу типу подружньої взаємодії на задоволеність шлюбом.

Дослідження, проведене на вибірці з 44 респондентів, було спрямоване на вивчення впливу типів подружньої взаємодії на задоволеність шлюбом.

Аналіз результатів за авторською анкетною.

До категорії 18–25 років належало 2 особи (4,5%), до категорії 26–35 років – 27 осіб (61,4%), до категорії 36–45 років – 12 осіб (27,3%), до категорії 46–55 років – 2 особи (4,5%), а до вікової групи 56–65 років – 1 особа (2,3%) (рис. 2).

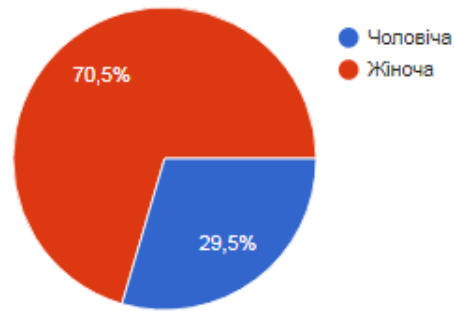


Рис. 1. Процентне відношення статі респондентів.

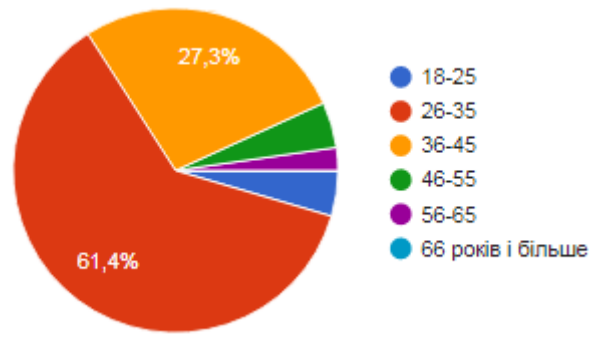


Рис. 2. Відсотковий розподіл респондентів за віковою ознакою.

Стаж шлюбу в учасників варіювався від 2 до 30 років. Троє учасників перебували в шлюбі 2 та 12 років (по 6,8%), двоє учасників мали шлюбний стаж 3 та 16 років (по 4,5%), чотири учасники мали стаж у 4, 5, 6 та 11 років (по 9,1%), і по одному учаснику зазначили стаж у 9, 10, 13, 14, 15, 17, 20, 29 та 30 років (по 2,3%).

Кількість дітей в родинях учасників розподілилась наступним чином: 11 учасників (25%) не мали дітей, 20 осіб (45,5%) мали одну дитину, 11 учасників (25%) мали двох дітей, трьох дітей мав один респондент (2,3%), чотирьох дітей мав один респондент (2,3%).

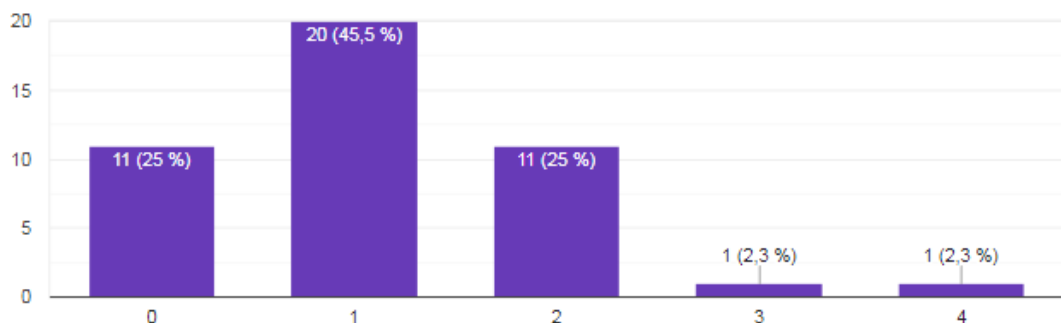


Рис. 3. Кількість дітей в родинях учасників дослідження.

Відповіді, щодо освітнього рівня респондентів вибірки, показали, що 86,4% опитаних мали повну вищу освіту, 9,1% – неповну вищу освіту, і лише 4,5% мали середню освіту. За місцем проживання 81,8% учасників мешкають у міських районах, а 18,2% – у сільській місцевості (рис.4).

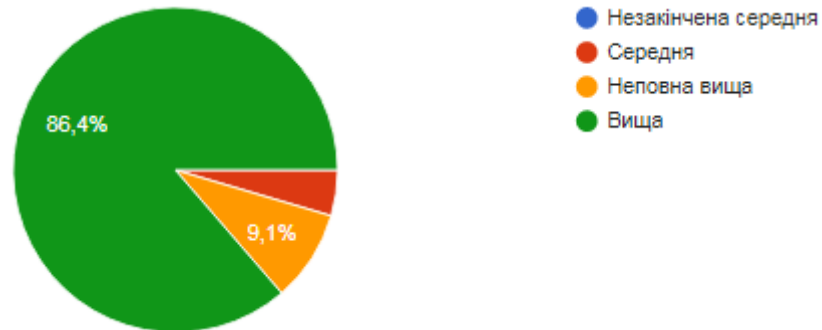


Рис. 4. Відсотковий розподіл відповідей респондентів щодо питання про їх освітній рівень.

На питання про те, чи вважають учасники дохід своєї сім'ї достатнім для забезпечення основних потреб, 61,4% респондентів відповіли "так, він достатній", 25% відповіли "скоріше так, аніж ні", 9,1% зазначили, що дохід "не дуже достатній", і 4,5% вважають дохід "зовсім не достатнім"(рис. 5). Більшість респондентів (61,4%) вважають дохід своєї сім'ї достатнім для покриття основних потреб, що може свідчити про стабільність та відсутність фінансового стресу в багатьох родинах. Однак, 9,1% респондентів вказали, що їхній дохід є недостатнім, а це може вказувати на наявність певних фінансових труднощів, що можуть впливати на загальний рівень задоволеності шлюбом.

Тип бюджету в родинах також був різним: 59,1% сімей мають спільний бюджет, 4,5% родин ведуть окремі бюджети для кожного члена, а 36,4% зазначили, що у них частково спільний, частково окремий бюджет (рис.6). 59,1% респондентів ведуть спільний бюджет, що може свідчити про високий рівень довіри та співробітництва у подружніх стосунках. Однак 36,4% сімей мають частково окремі бюджети, що може відображати потребу в певній фінансовій незалежності, а також специфічні домовленості в управлінні

коштами. Ведення окремих бюджетів (4,5%) може свідчити про прагнення до більшої індивідуальної свободи у фінансовій сфері.

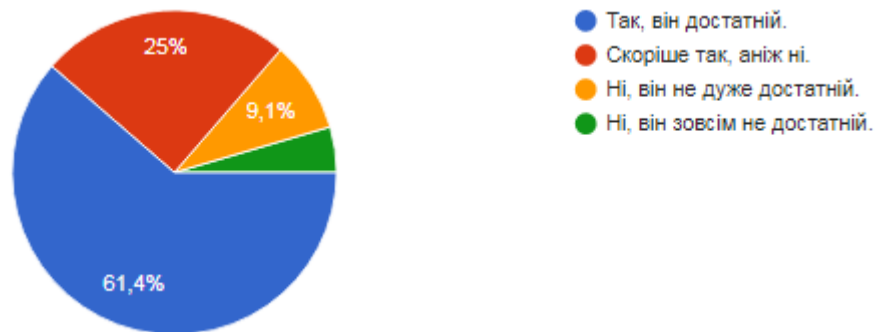


Рис. 5. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів щодо задоволеності доходом сім'ї.

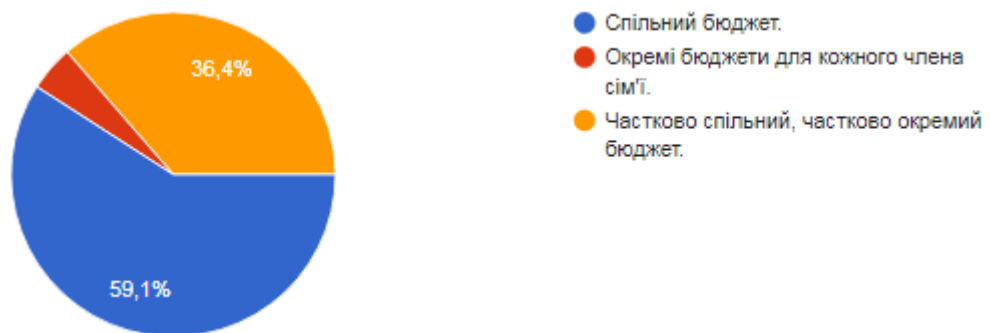


Рис. 6. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів щодо типу бюджету в сім'ї.

Щодо задоволеності шлюбом, 88,6% учасників відповіли, що вони задоволені своїм шлюбом, тоді як 11,4% висловили незадоволення (рис.7). На питання "Як часто ви відчуваєте задоволення від вашого шлюбу/подружжя?" відповіді розподілились так: рідко – 11,4%, помірно – 11,4%, часто – 34,1%, завжди – 43,2%. Високий відсоток задоволених респондентів (88,6%) вказує на те, що переважна більшість подружніх пар відчуває позитивні емоції від шлюбу. Однак частина респондентів (11,4%) висловлює незадоволення, що може свідчити про проблеми у спілкуванні, взаємодії або інші аспекти сімейного життя. Часте відчуття задоволення від шлюбу (34,1%) і постійне (43,2%) можуть свідчити про стабільність та емоційну підтримку в більшості подружніх пар.

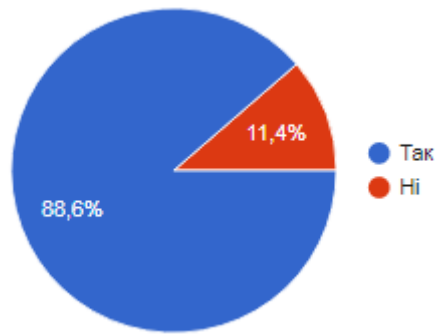


Рис. 7. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів на питання про задоволеність шлюбом.

Час, проведений з партнером без дітей або інших зовнішніх зобов'язань, також різнився: майже кожен день його проводять 22,7% учасників, кілька разів на тиждень – 20,5%, раз на тиждень – 9,1%, рідко, лише кілька разів на місяць – 22,7%, а 25% зазначили, що практично ніколи не проводять час разом. Лише 22,7% респондентів проводять час із партнером майже кожен день, тоді як 25% зазначили, що практично не мають можливості проводити час разом. Це може свідчити про відсутність якісного часу для взаємодії у чверті сімей, що, ймовірно, може впливати на задоволеність стосунками. Частота спільного проведення часу може бути важливим фактором підтримки близькості та емоційного зв'язку між партнерами.

Рівень співробітництва та підтримки від партнера респонденти оцінили наступним чином: 2,3% вважають його "дуже поганим", 6,8% – "поганим", 18,2% – "середнім", 34,1% – "добрим", і 38,6% – "дуже добрим". Високий рівень співробітництва та підтримки з боку партнера (72,7% оцінюють його як "добрий" або "дуже добрий") свідчить про наявність ефективних комунікаційних навичок та взаєморозуміння в більшості пар. Однак 8,1% респондентів оцінюють рівень підтримки як "поганий" або "дуже поганий", що може вказувати на емоційну відчуженість або невиконання партнерських обов'язків.

На шкалі розуміння потреб партнера, від 0 до 10, де 0 – зовсім не розуміє, а 10 – повністю розуміє потреби партнера, відповіді розподілились так: 1 бал поставили 4,5% респондентів, 2 бали – 2,3%, 3 бали – 2,3%, 4 бали

– 4,5%, 5 балів – 9,1%, 6 балів – 11,4%, 7 балів – 11,4%, 8 балів – 25%, 9 балів – 18,2%, і 10 балів – 11,4%. Більшість респондентів (54,6%) оцінили розуміння потреб партнера на 8–10 балів, що свідчить про високий рівень емоційної близькості та взаєморозуміння. Однак деякі пари (приблизно 13,6%) мають низький рівень розуміння потреб партнера (1–4 бали), що може створювати напруження в стосунках і впливати на їхню стабільність.

Рівень участі партнера у сімейних справах оцінювався наступним чином: "дуже низько" – 0%, "низько" – 9,1%, "середньо" – 25%, "високо" – 40,9%, "дуже високо" – 25%. Відкритість партнера до спільного вирішення проблем та конфліктів (шкала від 0 до 10, де 0 – зовсім немає, а 10 – завжди є) оцінили так: 0 балів – 2,3%, 1 бал – 2,3%, 2 бали – 4,5%, 3 бали – 2,3%, 4 бали – 6,8%, 5 балів – 4,5%, 6 балів – 2,3%, 7 балів – 15,9%, 8 балів – 13,6%, 9 балів – 15,9%, 10 балів – 29,5%. Більшість респондентів оцінюють участь свого партнера у сімейних справах як "високу" або "дуже високу" (65,9%), що може вказувати на активну участь партнерів у спільних обов'язках. Високі оцінки за шкалою відкритості до вирішення конфліктів (59% оцінили 8–10 балів) свідчать про готовність до співпраці та спільного пошуку рішень, що є важливим для стабільних та гармонійних стосунків.

Чи допомагає партнер досягати особистих та професійних цілей? (пропонувалося оцінити за шкалою, де 1 – зовсім ні, 5 – так) відповіли так: 1 бал – 13,6%, 2 бали – 4,5%, 3 бали – 6,8%, 4 бали – 31,8%, 5 балів – 43,2%. Загальний рівень взаєморозуміння між партнерами (шкала від 1 до 5, де 1 – дуже низько, 5 – дуже високо) оцінили так: 1 бал – 2,3%, 2 бали – 6,8%, 3 бали – 15,9%, 4 бали – 40,9%, 5 балів – 34,1%. Майже половина респондентів (43,2%) оцінюють підтримку партнера в досягненні особистих і професійних цілей на максимальному рівні (5 балів), що підкреслює важливість партнерства в індивідуальному розвитку кожного з подружжя. Однак 13,6% зазначили повну відсутність підтримки (1 бал), що може призводити до особистих розчарувань і напруги в стосунках. 75% респондентів оцінили взаєморозуміння на високому або дуже високому рівні (4 або 5 балів), що

свідчить про міцні та позитивні стосунки в більшості подружніх пар. Водночас 9,1% пар відзначили низький або дуже низький рівень взаєморозуміння, що може бути потенційним джерелом конфліктів або незадоволеності шлюбом.

Аналіз результатів дослідження впливу типу подружньої взаємодії на задоволеність шлюбом було здійснено за допомогою *тест-опитувальника задоволеності шлюбом* (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко), який дозволяє оцінити рівень благополуччя сімейних стосунків.

За результатами дослідження, із 44 респондентів один учасник (2,27%) отримав 15 балів, що свідчить про абсолютно неблагополучний шлюб. Ще один респондент (2,27%) набрав 19 балів, що вказує на неблагополуччя. П'ять респондентів (11,36%) отримали в середньому результат 24,8 балів, що відповідає скоріш неблагополучній сім'ї. Відсутні респонденти з результатами 27–28 балів, які б належали до перехідної зони. Троє респондентів (6,82%) набрали в середньому 31,3 бали, що свідчить про швидше благополучні стосунки. Ще одна частка учасників дослідження – 14 осіб (31,82%) – потрапили до категорії благополучних сімей (з середнім балом 36,3), а 20 респондентів (45,45%) мали абсолютно благополучні сім'ї (середній бал 38,6). Таким чином, переважна більшість респондентів вказали на високий рівень задоволеності своїм шлюбом. Ці результати свідчать про те, що більшість респондентів оцінюють свої шлюбні стосунки як благополучні або абсолютно благополучні. Це може вказувати на високий рівень емоційної взаємодії, підтримки та гармонії між партнерами у більшості сімей. Лише невелика частина респондентів (близько 16%) вказала на проблеми у своїх стосунках, що може свідчити про наявність конфліктів або незадоволених потреб у цих сім'ях. Відсутність респондентів у "перехідній зоні" (27–28 балів) може вказувати на те, що більшість подружніх пар чітко відносять свої стосунки до категорій благополучних або неблагополучних, без проміжних оцінок, що може свідчити про певну полярність у сприйнятті шлюбних стосунків.

Результати коефіцієнта кореляції Пірсона показали, що зв'язок між відповідями респондентів на питання анкети щодо задоволеності шлюбом і їх результатами за тест-опитувальником виявився статистично незначущим (ремп. = 0.19228, що нижче за критичні значення на рівнях значущості 0,05 та 0,01). Це свідчить про те, що об'єктивні результати тесту-опитувальника не мають сильного статистичного зв'язку з суб'єктивними відповідями респондентів про задоволеність шлюбом та про те, що респонденти мають тенденцію оцінювати свої стосунки більш оптимістично, відповідаючи на запитання анкети, тоді як об'єктивні тести показують дещо іншу картину. Тобто, респонденти, можливо, схильні прикрашати свої стосунки або не до кінця усвідомлюють проблеми, що впливають на їхнє подружнє життя. В цьому випадку, за суб'єктивними відповідями респондентів оцінка могла бути вищою, ніж за результатами тест-опитувальника.

У рамках дослідження також використовувалася *методика Т. Лірі «Діагностика міжособистісних взаємин»*, яка дозволяє оцінити різні типи міжособистісної поведінки та їхній вплив на динаміку стосунків.

За результатами тестування, середнє значення за шкалою "Домінування" склало 6,52, а за шкалою "Товариськість" – лише 0,62, що може свідчити про значну варіативність у рівнях домінування та соціальної активності серед досліджуваних.

Максимальне значення за шкалою "Домінування" в вибірці склало 17,3, що свідчить про високий рівень лідерства або контрольної поведінки у частини респондентів. Найнижче значення за цією шкалою склало -6,5, що вказує на певну підкорюваність або відсутність лідерських якостей у інших респондентів. За шкалою "Товариськість" максимальне значення було 13,9, що свідчить про високий рівень соціальної відкритості, в той час як найнижче значення (-12,9) вказує на суттєві проблеми з комунікацією чи соціальними контактами у частини респондентів.

Щодо розподілу результатів за шкалою "Домінування", 35 осіб (79,55%) мали позитивні значення, що може свідчити про схильність до

лідерства або контрольної поведінки у більшості досліджуваних. Лише 9 осіб (20,45%) мали негативні значення за цією шкалою, що вказує на менш виражені риси підкорюваності.

За шкалою "Товариськість" результати були дещо інші. Позитивні значення спостерігались лише у 18 осіб (40,91%), що свідчить про те, що менша частина вибірки схильна до активної соціальної взаємодії. Натомість у 26 осіб (59,09%) значення були негативні, що може вказувати на низький рівень соціальної активності, закритість або навіть відчуженість.

Щоб визначити вплив міжособистісних характеристик на суб'єктивну оцінку задоволеності шлюбом було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона.

Коефіцієнт кореляції між відповідями респондентів на запитання про задоволеність шлюбом та їхніми результатами за шкалою "Домінування" склав $r = 0,27885$. Це значення нижче критичного рівня для рівня значущості 0,05 ($r_{0.05} = 0,29732$), що вказує на відсутність статистично значущого кореляційного зв'язку. Це означає, що рівень домінування в подружній взаємодії не впливає суттєво на задоволеність шлюбом, і його значення не можна вважати визначальним фактором у даному контексті.

Коефіцієнт кореляції між задоволеністю шлюбом та результатами за шкалою "Товариськість" склав $r = 0,07682$, що також є нижчим за критичні значення на рівнях значущості 0,01 ($r_{0.01} = 0,38434$) та 0,05 ($r_{0.05} = 0,29732$). Це свідчить про відсутність статистично значущого зв'язку між товариськістю респондентів та їхньою задоволеністю шлюбом. Результати вказують на те, що рівень соціальної активності в шлюбі також не є визначальним чинником задоволеності стосунками.

Для подальшого аналізу впливу міжособистісних характеристик на задоволеність шлюбом був проведений кореляційний аналіз між результатами за шкалами "Домінування" та "Товариськість" за методикою Т. Лірі і результатами респондентів за тестом-опитувальником задоволеності шлюбом.

Коефіцієнт кореляції між результатами тесту задоволеності шлюбом і шкалою "Домінування" склав $r = 0.1286$. Це значення є нижчим за критичні значення на рівні значущості 0,05 ($r_{0.05} = 0.29732$) та на рівні 0,01 ($r_{0.01} = 0.38434$). Тому гіпотеза H_0 про відсутність статистично значущого кореляційного зв'язку між цими параметрами приймається. Це означає, що домінуюча поведінка в подружніх взаєминах не є суттєвим фактором, який впливає на рівень задоволеності шлюбом, згідно з отриманими даними.

Коефіцієнт кореляції між результатами тесту задоволеності шлюбом і шкалою "Товариськість" склав $r = 0.01407$. Це значення також є значно нижчим за критичні значення на рівні значущості 0,05 ($r_{0.05} = 0.29732$) та 0,01 ($r_{0.01} = 0.38434$), що свідчить про відсутність статистично значущого зв'язку між товариськістю та рівнем задоволеності шлюбом. Таким чином, товариськість у взаєминах також не має прямого впливу на подружнє благополуччя.

Отримані дані вказують на те, що ключові параметри міжособистісної взаємодії, такі як домінування та товариськість, не мають статистично значущого впливу на рівень задоволеності шлюбом. Незважаючи на те, що у вибірці домінувала активна соціальна взаємодія та лідерська поведінка, ці фактори не можна вважати визначальними для подружнього благополуччя.

Результати кореляційного аналізу свідчать про відсутність статистично значущого зв'язку між показниками домінування та товариськості (за методикою Т. Лірі) і задоволеністю шлюбом (за тестом-опитувальником В. Століна, Т. Романової, Г. Бутенко). Це означає, що поведінкові характеристики, такі як лідерство, домінування або товариськість, не є ключовими факторами, які визначають задоволеність шлюбом.

Відсутність кореляції може свідчити про те, що задоволеність шлюбом визначається більш складними комбінаціями факторів, які не обмежуються лише міжособистісними характеристиками, як це визначено методикою Т. Лірі. Наприклад, емоційна підтримка, спільні інтереси, рівень взаємної поваги та довіри можуть мати більший вплив на подружнє благополуччя.

На основі проведеного дослідження можна зробити висновок, що вплив міжособистісних характеристик, такі як домінування та товариськість, не є основними факторами, що визначають задоволеність шлюбом. Відсутність статистично значущого зв'язку між цими характеристиками та задоволеністю стосунками вказує на те, що інші чинники, такі як емоційна взаємопідтримка, спільні життєві цінності та гармонійне вирішення конфліктів, ймовірно, відіграють більш важливу роль у формуванні задоволеності шлюбом.

У дослідженні використовувалася **методика діагностики подружніх взаємин В. Левковича та О. Зуськової**. Ця методика дозволяє оцінити тип подружньої взаємодії за допомогою аналізу співвідношення оцінки себе і партнера, а також оцінки партнера та очікувань від нього. Окрім цього, досліджувалися частота конфліктів, мотивація респондентів та їхніх партнерів, а також проблемні сфери у взаєминах. Методика була обрана через її здатність комплексно аналізувати ключові аспекти взаємодії між подружжям та їхній вплив на задоволеність шлюбом, що є важливим для оцінки гармонії в стосунках.

Показники типу пари 1, що базуються на співвідношенні оцінки себе і партнера, продемонстрували, що 20 респондентів (45,45%) мали стабільну сім'ю, а решта 24 людини (54,55%) виявили проблемні сімейні стосунки, або такі, що наближаються до руйнування. Такі дані свідчать про те, що понад половина опитаних осіб не відчують задоволення від власних стосунків або мають серйозні труднощі в їх підтримці.

Тип пари 2, що характеризує співвідношення між оцінкою партнера і очікуванням від нього, виявив схожі результати: 25 осіб (56,82%) мали стабільні стосунки, а 19 респондентів (43,18%) вказали на проблеми у своїх взаєминах. Таким чином, частина респондентів відчуває дисонанс між тим, як вони бачать свого партнера і тим, що вони очікують від нього, що може бути причиною незадоволеності шлюбом.

Аналіз частоти конфліктів у шлюбі показав, що більшість пар (30 осіб або 68,18%) рідко стикаються з конфліктами. Однак, іноді конфлікти

виникають у 9 респондентів (20,45%), і лише 5 осіб (11,36%) відзначили часті конфлікти. Така статистика свідчить про те, що для переважної більшості респондентів конфлікти не є постійною складовою подружніх взаємин, проте навіть рідкісні конфлікти можуть негативно впливати на загальний рівень задоволеності шлюбом.

Рівень мотивації респондентів до підтримки та розвитку шлюбних стосунків виявився досить високим: 33 респонденти (75%) мали хороший рівень мотивації. Однак, у 11 осіб (25%) рівень мотивації був низьким, що свідчить про можливі труднощі у продовженні взаємин. Мотивація партнерів також показала високі показники: 36 осіб (81,82%) оцінили її як хорошу, а 8 респондентів (18,18%) вказали на низький рівень мотивації своїх партнерів. Висока мотивація респондентів і їх партнерів вказує на прагнення зберегти відносини, що є позитивним аспектом навіть при наявності проблем.

Аналіз проблемних сфер у шлюбі показав, що лише один респондент (2,27%) не виявив жодних проблем у стосунках. Найбільш поширеними проблемними сферами виявилися ролі в родині (43,18%), спілкування (43,18%), культура спілкування (54,55%) та інформативність (54,55%). Проблеми з дозвіллям виявилися у половини респондентів (50%), тоді як захист "Я" став проблемою для 22 осіб (50%). Матеріальні потреби були проблемними лише для 6 респондентів (13,64%), що вказує на те, що фінансові питання не є основною причиною проблем у шлюбі, тоді як рольові конфлікти і труднощі у комунікації є більш значущими факторами.

Середні значення за самооцінкою респондентів склали 0,58, тоді як оцінка партнерів була трохи вищою – 0,67. Очікування від партнерів у середньому дорівнювали 0,60. Мінімальні та максимальні значення за цими параметрами варіювалися наступним чином: самооцінка респондентів в діапазоні від -0,75 до 1,58, оцінка партнерів – від -0,33 до 1,58, очікування від партнерів – від -0,11 до 1,44.

Коефіцієнт кореляції Пірсона між відповіддю респондента на запитання про задоволеність шлюбом (суб'єктивна оцінка) та типом пари 1

склав $\text{гемп.} = -0.32686$, що є значущим на рівні $p \leq 0,05$. Це свідчить про те, що чим більше респонденти оцінюють свою сім'ю як проблемну, тим менший рівень задоволеності шлюбом вони мають. Коефіцієнт кореляції між задоволеністю шлюбом і типом пари 2 склав $\text{гемп.} = -0.41072$, що вказує на ще сильніший зв'язок і є значущим на рівні $p \leq 0,01$. Таким чином, співвідношення між оцінкою партнера та очікуванням від нього є одним із ключових факторів задоволеності шлюбом.

Кореляційний аналіз частоти конфліктів і задоволеності шлюбом показав коефіцієнт $\text{гемп.} = -0.31574$, що є значущим на рівні $p \leq 0,05$. Це свідчить про те, що часті конфлікти значно знижують рівень задоволеності шлюбом.

Коефіцієнти кореляції між задоволеністю шлюбом (за тестом-опитувальником задоволеності шлюбом) і типом пари 1 склали $\text{гемп.} = -0.0053$, що свідчить про відсутність значущого кореляційного зв'язку. Однак, для типу пари 2 кореляція становила $\text{гемп.} = -0.32166$, що є значущим на рівні $p \leq 0,05$. Частота конфліктів також корелювала з рівнем задоволеності шлюбом ($\text{гемп.} = -0.32945$, $p \leq 0,05$).

Отримані результати свідчать про те, що тип подружньої взаємодії суттєво впливає на задоволеність шлюбом. Зокрема, виявлено, що респонденти, які мають стабільні відносини з партнерами (тип пари 2), демонструють вищий рівень задоволеності шлюбом, тоді як проблемні сім'ї, де співвідношення оцінки себе і партнера або оцінки партнера і очікувань від нього є негативним, мають нижчий рівень задоволеності. Частота конфліктів також є вагомим фактором, який знижує рівень задоволеності.

Високий рівень мотивації як респондентів, так і їхніх партнерів є важливим фактором, що сприяє підтримці відносин, навіть у випадках наявності конфліктів або проблемних сфер. Проблемні сфери взаємин, такі як ролі в сім'ї, комунікація та культура спілкування, є важливими елементами, що потребують уваги для покращення якості подружніх відносин.

Загалом, дослідження демонструє важливість стабільних стосунків, низької частоти конфліктів і високого рівня мотивації для підтримки високого рівня задоволеності шлюбом.

Аналіз результатів дослідження, проведеного за допомогою методики «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» (Ю. Альошина, Л. Гозман, О. Дубровська), дозволяє глибше зрозуміти типи подружньої взаємодії та їхній вплив на задоволеність шлюбом. У дослідженні взяли участь 44 респонденти.

За результатами опитування, загальна виразність конфліктів у шлюбі варіюється від мінімального позитивного значення $+0,1$ до максимального негативного $-1,1$. Для подальшого аналізу конфліктів використовувалася градація, де від -2 до -1 оцінюється активна конфліктна реакція, від -1 до 0 – пасивна конфліктна реакція, від 0 до 1 – пасивна неконфліктна, і від 1 до 2 – активна неконфліктна реакція. Результати показали, що високий рівень конфліктності спостерігається у 4 респондентів (9,1%), середній бал яких становив $-1,1$. Ці люди демонструють активну конфліктну реакцію, що проявляється в боротьбі за домінування, ревнощах або сильних розбіжностях щодо сімейних питань. Цей рівень конфліктності може мати значний негативний вплив на задоволеність шлюбом, оскільки такі реакції часто загострюють напругу між партнерами. У 17 респондентів (38,6%) виявлено низький рівень конфліктності, їхній середній бал становив $-0,21$, що вказує на переважання пасивної конфліктної реакції. Такі пари можуть уникати активної конфронтації, проте їхня нездатність ефективно вирішувати конфлікти також може впливати на загальний рівень задоволеності шлюбом. Варто також зазначити, що одна людина (2,3%) продемонструвала повну відсутність конфліктів із позитивним балом $+0,6$, що вказує на гармонійні стосунки з активною неконфліктною реакцією. Цей респондент, ймовірно, володіє високим рівнем комунікації та співпраці, що допомагає уникати конфліктів або швидко їх вирішувати без негативних наслідків для стосунків. У 14 респондентів (31,8%) було зафіксовано дуже низький рівень

конфліктності із середнім балом $+0,24$. Це свідчить про пасивну неконфліктну реакцію, коли партнери можуть уникати загострення конфліктів, проте їхня взаємодія залишається стабільною та передбачуваною. Нарешті, у 8 респондентів (18,2%) середній рівень конфліктності склав $-0,7$, що вказує на наявність певної пасивної конфліктної реакції. Такі люди схильні уникати активної боротьби, проте конфлікти все ж виникають, що може негативно впливати на задоволеність шлюбом.

Розглянемо сфери, у яких респонденти найчастіше виявляли конфлікти або, навпаки, гармонію. У сфері відносин з родичами та друзями значення варіюються від $-1,4$ до $+0,8$, із середнім показником $-0,29$. Конфліктна реакція спостерігається у 30 респондентів (68,2%), їхній середній бал становить $-0,52$, що свідчить про наявність напруженості або розбіжностей у їх взаєминах. Неконфліктна реакція була виявлена у 14 респондентів (31,8%), із середнім балом $+0,14$, що вказує на більш гармонійні стосунки.

У сфері виховання дітей значення варіюються від $-1,4$ до $+0,8$, із середнім показником $-0,14$. Конфліктна реакція була у 23 респондентів (52,3%), їхній середній бал склав $-0,5$, тоді як неконфліктна реакція була у 21 респондента (47,7%), середній бал $+0,27$. Це свідчить про те, що виховання дітей часто є джерелом конфліктів, але для багатьох пар це питання все ж вирішується без значних загострень.

Щодо автономії одного з партнерів, середній показник становив $-0,18$. Конфліктна реакція виявлена у 27 респондентів (61,4%) із середнім балом $-0,45$, а неконфліктна реакція у 17 респондентів (38,6%) із середнім балом $+0,26$. Це свідчить про те, що питання автономії одного з партнерів часто викликає розбіжності, але для деяких пар це не є серйозною проблемою.

При порушенні ролевих очікувань середнє значення склало $-0,37$, причому 30 респондентів (68,2%) продемонстрували конфліктну реакцію із середнім балом $-0,69$, а 14 респондентів (31,8%) – неконфліктну реакцію із середнім показником $+0,18$. Це свідчить про те, що невідповідність ролевих очікувань є значним джерелом напруженості в багатьох шлюбах.

У випадку неузгодженості норм поведінки середнє значення становить -0,2, при цьому конфліктна реакція виявлена у 27 респондентів (61,4%) із середнім балом -0,52, а неконфліктна реакція – у 17 респондентів (38,6%) із середнім балом +0,33. Взаємне порушення норм поведінки є доволі поширеним джерелом конфліктів, але частина пар успішно уникає їх загострення.

При домінуванні одного з подружжя середнє значення склало -0,31. Конфліктна реакція спостерігається у 30 респондентів (68,2%) із середнім балом -0,61, тоді як неконфліктна реакція виявлена у 14 респондентів (31,8%) із середнім показником +0,38. Це свідчить про те, що питання домінування є доволі частою причиною напруженості у відносинах, проте для частини пар воно не є критичним.

Щодо ревнощів, середній показник дорівнює -0,04. Конфліктна реакція була у 21 респондента (47,7%), із середнім балом -0,56, а неконфліктна реакція виявлена у 23 респондентів (52,3%) із середнім балом +0,41. Це показує, що ревнощі є менш поширеним джерелом серйозних конфліктів, проте для деяких пар вони залишаються проблемою.

Нарешті, у сфері розбіжностей щодо грошей середнє значення становить -0,22. Конфліктна реакція спостерігається у 27 респондентів (61,4%) із середнім балом -0,55, а неконфліктна реакція у 17 респондентів (38,6%) із середнім показником +0,32. Фінансові питання залишаються доволі частим джерелом конфліктів, проте деякі пари все ж здатні ефективно їх вирішувати.

Отже, аналіз результатів опитування свідчить про наявність як конфліктних, так і неконфліктних сфер у шлюбах респондентів. Найбільш поширеними джерелами конфліктів є домінування, порушення ролевих очікувань і фінансові питання. Водночас, деякі пари демонструють гармонійні взаємини, що сприяє підвищенню їхньої задоволеності шлюбом. Загалом, результати дослідження свідчать про те, що конфлікти у шлюбах учасників дослідження є поширеними, але їхній характер та інтенсивність

значно варіюються. Активні конфліктні реакції можуть суттєво погіршувати якість стосунків, тоді як пасивна неконфліктна взаємодія не завжди гарантує гармонію, навіть якщо конфлікти не набувають гострих форм.

Одним із важливих винятків у дослідженні є сфера неузгодженості норм поведінки, яка показала статистично значущий кореляційний зв'язок із задоволеністю шлюбом (тем. = 0.31194, $p \leq 0,05$). Це вказує на те, що несумісність очікувань щодо поведінки може мати серйозний вплив на задоволеність стосунками, підкреслюючи важливість узгодження норм і ролевих очікувань між партнерами.

Таким чином, аналіз показує, що найвагомішими чинниками, які впливають на задоволеність шлюбом, є емоційна близькість, сексуальна задоволеність та спільна діяльність подружжя. Водночас, матеріальні аспекти мають менший вплив. Щодо конфліктів, їхня частота не є визначальним фактором для загальної задоволеності шлюбом, однак важливу роль відіграють способи, якими подружжя вирішує ці конфлікти, а також рівень узгодженості норм і ролевих очікувань між партнерами.

Загальний аналіз результатів восьми пар, які приймали участь, показав, що типи взаємодії подружжя мають суттєвий вплив на задоволеність шлюбом.

Загалом у дослідженні брали участь пари з тривалістю шлюбу від 2 до 11 років, з переважним віком учасників від 26 до 45 років. Рівень освіти в більшості випадків виявився вищим або неповним вищим, що свідчить про певний культурний та соціальний рівень респондентів. Проте, незалежно від рівня освіти, пари демонструють різні моделі поведінки, що впливають на їхню задоволеність шлюбом.

Показники домінування та товариськості за методикою Лірі варіюються між партнерами, що вказує на різні моделі лідерства в стосунках і соціальну активність. В парах, де відзначено більшу рівновагу між показниками домінування і товариськості, спостерігалася більша гармонія та задоволеність шлюбом. Зокрема, пари 1, 3, 4 та 7 мали загалом стабільні

стосунки та високу задоволеність, що можна пояснити врівноваженим типом взаємодії, де обидва партнери приймають однакову міру відповідальності за стосунки.

З іншого боку, у випадках, де були яскраво виражені різниці в домінуванні, як у парах 2, 5 та 6, з'являлися певні проблемні сфери, зокрема в конфліктах на тлі ролей у родині та неузгодженості очікувань партнерів. Наприклад, у парі 6, високий рівень домінування чоловіка (16,6) супроводжувався значно нижчим показником товарищкості дружини (-4), що свідчить про потенційні конфлікти через відмінності у способах соціальної взаємодії та підтримки. Водночас це позначилося на низькому рівні задоволеності шлюбом у чоловіка (26), тоді як дружина оцінювала шлюб як благополучний (43).

Результати тесту задоволеності шлюбом (В. Столін та ін.) також показали цікаві закономірності: незважаючи на певні конфлікти чи дисбаланс у спілкуванні, пари 1, 3, 4, 7 та 8 все ще демонстрували високий рівень загальної задоволеності. Це може свідчити про наявність компенсаторних механізмів у стосунках, де подружжя успішно долає труднощі або конфлікти через позитивні аспекти взаємодії, такі як мотивація підтримувати стосунки та вміння адаптуватися до очікувань один одного.

Методика В. Левковича і О. Зуськової, що дозволяє оцінити самооцінку, оцінку партнера та очікування, показала, що більшість пар мають стабільні стосунки або схиляються до стабільних (як, наприклад, пари 1, 4, 7). Проте важливо відзначити, що низькі очікування від партнера (наприклад, в парі 5) можуть вказувати на потенційне відчуження або нерівноваженість у розподілі ролей і відповідальності в сім'ї, що в подальшому може призвести до погіршення взаємин.

Окремі пари аналізувалися для глибшого розуміння індивідуальних динамік кожної пари та їхнього впливу на загальні закономірності взаємодії. Це було необхідно для виявлення різних моделей подружньої взаємодії, що

можуть бути як конструктивними, так і деструктивними, а також для розуміння, як ці моделі впливають на рівень задоволеності шлюбом.

Більшість учасників, як чоловіки, так і жінки, за результатами опитувальників демонструють високий або достатній рівень задоволеності шлюбом, хоча в деяких випадках спостерігаються ознаки проблемності в сімейних стосунках. Найчастіше зустрічаються такі проблемні сфери, як дозвілля, спілкування, ролі в родині та культура спілкування. Також було виявлено, що прояв домінування одним із партнерів часто корелює з наявністю певних труднощів у спілкуванні та вирішенні конфліктів.

Окрім цього, значущими чинниками, що впливають на задоволеність шлюбом, є сфери очікувань партнерів, їхня самооцінка, а також мотивація, яку вони демонструють у стосунках. Важливою є також мотивація партнера, оскільки низька оцінка мотивації свого партнера зазвичай асоціюється з виникненням конфліктів або проблем у подружньому житті.

Загальний висновок, що можна зробити на основі результатів, полягає в тому, що стабільність і задоволеність шлюбом значною мірою залежать від рівноваги у міжособистісних взаєминах та очікуваннях між партнерами. Важливу роль відіграють товариськість, здатність до гнучкості у ролях і мотивація обох партнерів. У парах, де спостерігаються дисбаланси в цих аспектах, частіше виникають проблеми у взаємодії та знижується задоволеність стосунками.

Аналіз отриманих результатів щодо впливу типу подружньої взаємодії на задоволеність шлюбом проводився за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона для виявлення можливого зв'язку *між загальними відомостями про респондентів та їх результатами за методикою Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко)*. Результати показали, що більшість кореляцій між ознаками, такими як стать, віковий діапазон, тривалість шлюбу, кількість дітей, рівень освіти, задоволеність фінансами, тип бюджету, частота проведення часу разом, а також різні

суб'єктивні оцінки респондентів, не виявили статистично значущого зв'язку із загальним рівнем задоволеності шлюбом.

Зокрема, кореляція між статтю респондентів та рівнем їхньої задоволеності шлюбом становила $r = -0.12508$, що свідчить про відсутність статистично значущого зв'язку (при значеннях $r_{0.01} = 0.38434$ та $r_{0.05} = 0.29732$). Аналогічні висновки були зроблені щодо вікових параметрів ($r = 0.09163$), тривалості шлюбу ($r = 0.08247$), кількості дітей ($r = -0.08539$), освіти ($r = 0.15632$), задоволеності фінансами ($r = -0.11473$) та типу бюджету ($r = -0.21987$). У всіх цих випадках приймається гіпотеза H_0 , яка стверджує відсутність статистично значущого кореляційного зв'язку між ознаками.

Також було проаналізовано вплив частоти проведення часу разом із партнером на задоволеність шлюбом. Хоча емпіричне значення коефіцієнта кореляції дорівнює $r = -0.28984$, воно не досягло рівня статистично значущого зв'язку. Подібні висновки були зроблені щодо рівня співробітництва та підтримки від партнера ($r = -0.24132$), розуміння потреб та прагнень ($r = 0.2071$), участі у сімейних справах ($r = -0.20407$), інтересу партнера до життя респондента ($r = 0.22731$), відкритості до спільного вирішення проблем ($r = 0.24283$) та допомоги у досягненні особистих та професійних цілей ($r = 0.24327$). У всіх випадках гіпотеза H_0 про відсутність статистично значущого зв'язку залишилася в силі.

Однак було виявлено одну кореляцію, яка показала статистично значущий зв'язок. Кореляція між оцінкою рівня загального взаєморозуміння між партнерами та загальним рівнем задоволеності шлюбом досягла $r = 0.40887$. Це свідчить про наявність статистично значущого зв'язку на рівні $p \leq 0,01$, що дозволяє відхилити нульову гіпотезу та підтвердити гіпотезу H_1 про наявність позитивного зв'язку між цими ознаками. Тобто, чим вищий рівень взаєморозуміння між партнерами, тим вищий рівень задоволеності шлюбом.

Аналіз результатів дослідження дозволяє оцінити вплив різних соціально-демографічних характеристик на тип подружньої взаємодії та

рівень задоволеності шлюбом, використовуючи *методику діагностики подружніх взаємин (В. Левкович, О. Зуськова)*. Застосування коефіцієнта кореляції Пірсона показало, що більшість досліджених характеристик не виявили статистично значущого кореляційного зв'язку з оцінкою типу 1 пари за цією методикою.

Зокрема, результати свідчать про відсутність статистично значущого зв'язку між статтю респондентів та типом їхньої подружньої взаємодії (ремп. = -0.00909). Аналогічно, не виявлено статистично значущого кореляційного зв'язку з такими показниками, як віковий діапазон (ремп. = 0.04455), тривалість шлюбу (ремп. = 0.07277), кількість дітей (ремп. = 0.27206), рівень освіти (ремп. = -0.12714), задоволеність фінансовим станом (ремп. = -0.06367) та тип бюджету (ремп. = 0.16395).

Проте, було виявлено статистично значущий кореляційний зв'язок між частотою спільного проведення часу та типом подружньої взаємодії (ремп. = 0.30948, $p \leq 0.05$), що свідчить про важливість якісного спільного часу для задоволеності шлюбом.

Також статистично значущий зв'язок було виявлено між відкритістю партнера до спільного вирішення конфліктів і типом пари (ремп. = -0.36329, $p \leq 0.05$). Це може свідчити про те, що подружня взаємодія значно залежить від здатності партнерів спільно вирішувати проблеми, що виникають у стосунках.

Щодо інших параметрів, таких як співробітництво та підтримка партнера, розуміння потреб і прагнень партнера, спільна діяльність, інтерес до життя партнера, допомога в досягненні цілей та загальний рівень взаєморозуміння, не було виявлено статистично значущого кореляційного зв'язку з типом подружньої взаємодії. Лише загальний рівень взаєморозуміння показав слабкий, але статистично значущий зв'язок (ремп. = -0.29809, $p \leq 0.05$), що може свідчити про те, що партнери, які краще розуміють один одного, демонструють більш гармонійну взаємодію.

Таким чином, отримані результати дозволяють зробити висновок, що, хоча більшість соціально-демографічних характеристик не мають суттєвого впливу на тип подружньої взаємодії, деякі аспекти, як-от частота спільного проведення часу та здатність партнерів спільно вирішувати конфлікти, відіграють ключову роль у формуванні задоволеності шлюбом.

Кореляції Пірсона показав різні рівні статистичної значущості між низкою загальних характеристик респондентів та результатами *методики діагностики подружніх взаємин (В. Левкович, О. Зуськова)*. Зокрема, аналіз зв'язку між статтю респондентів та оцінкою партнера й очікуваннями від нього (Тип пари 2) продемонстрував відсутність статистично значущого кореляційного зв'язку (ремп. = -0.16228, $p > 0.05$), що дозволяє прийняти нульову гіпотезу. Аналогічно, для вікового діапазону (ремп. = -0.08257), тривалості шлюбу (ремп. = -0.0359), рівня освіти (ремп. = -0.13632), задоволеності фінансами (ремп. = 0.03734), типу бюджету (ремп. = 0.10749) та оцінки спільної діяльності й участі у сімейних справах (ремп. = 0.21115) також не було виявлено статистично значущих зв'язків, оскільки отримані емпіричні значення r не перевищують критичних значень для $p \leq 0,05$ або $p \leq 0,01$.

Водночас для таких змінних, як кількість дітей (ремп. = 0.30296, $p \leq 0.05$), частота проведення часу разом (ремп. = 0.47143, $p \leq 0.01$), рівень співробітництва та підтримки партнера (ремп. = 0.49362, $p \leq 0.01$), розуміння потреб та прагнень партнера (ремп. = -0.40996, $p \leq 0.01$), інтерес партнера до життя респондента (ремп. = -0.39851, $p \leq 0.01$), відкритість до спільного вирішення конфліктів (ремп. = -0.41465, $p \leq 0.01$), допомога партнера у досягненні особистих та професійних цілей (ремп. = -0.34736, $p \leq 0.05$) та загальний рівень взаєморозуміння у парі (ремп. = -0.44421, $p \leq 0.01$), було виявлено наявність статистично значущого кореляційного зв'язку.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що частіше спільне проведення часу, підтримка і співпраця між партнерами, а також розуміння потреб одне одного мають позитивний вплив на оцінку партнера і очікування

від нього, що в свою чергу може відображати задоволеність шлюбом. Натомість негативні кореляційні зв'язки з такими характеристиками, як розуміння партнером прагнень та участь у вирішенні проблем, можуть свідчити про певні труднощі у взаємодії, які знижують рівень задоволеності у шлюбі.

Аналіз *кореляційних зв'язків між загальними відомостями респондентів та частотою конфліктів за методикою (В. Левковича та О. Зуськової)* показав різні ступені взаємозалежності. Починаючи з аналізу впливу статі на частоту конфліктів, коефіцієнт кореляції Пірсона $r_{\text{гемп}} = -0.07321$ свідчить про відсутність статистично значущого зв'язку між цими параметрами, оскільки значення $r_{\text{гемп}}$ менше за критичні рівні $r_{0.01} = 0.38434$ та $r_{0.05} = 0.29732$. Отже, гіпотеза H_0 приймається. Щодо впливу віку, результат $r_{\text{гемп}} = 0.13946$ також показав відсутність значущого кореляційного зв'язку між віком та частотою конфліктів. Це підтверджується тим, що $r_{\text{гемп}}$ менше за критичні рівні, і приймається гіпотеза H_0 .

Аналіз кореляції між тривалістю шлюбу та частотою конфліктів показав інший результат. Коефіцієнт кореляції Пірсона $r_{\text{гемп}} = 0.3493$ перевищує критичне значення для рівня значущості $p \leq 0,05$ ($r_{0.05} = 0.29732$), що свідчить про наявність статистично значущого кореляційного зв'язку, і гіпотеза H_1 приймається. Це вказує на те, що з тривалістю шлюбу частота конфліктів зростає. Ще сильніший зв'язок було виявлено між кількістю дітей і частотою конфліктів. Коефіцієнт $r_{\text{гемп}} = 0.43633$ перевищує критичне значення $r_{0.01} = 0.38434$, що дозволяє стверджувати про наявність статистично значущого зв'язку на рівні $p \leq 0,01$. Отже, більше дітей в сім'ї пов'язано з частішими конфліктами.

Наступні показники, такі як рівень освіти респондентів, не виявили статистично значущого зв'язку з частотою конфліктів ($r_{\text{гемп}} = 0.06065$). Це підтверджується прийняттям гіпотези H_0 . Аналіз впливу задоволеності фінансами на частоту конфліктів також не показав статистично значущих зв'язків ($r_{\text{гемп}} = -0.09492$), що вказує на відсутність прямого впливу

фінансового задоволення на кількість конфліктів у шлюбі. Те ж саме можна сказати про тип бюджету ($r_{\text{емп}} = 0.05738$).

Цікаві результати були отримані щодо впливу частоти проведення часу разом. Коефіцієнт кореляції Пірсона $r_{\text{емп}} = 0.35451$ вказує на наявність статистично значущого зв'язку на рівні $p \leq 0,05$, що означає, що частіше проведення часу разом пов'язане з більшою частотою конфліктів. Цей результат може свідчити про те, що більше взаємодії між партнерами може підвищувати ймовірність конфліктів.

Інші шкальні оцінки, такі як рівень співробітництва та підтримки від партнера ($r_{\text{емп}} = 0.19964$), рівень розуміння потреб партнера ($r_{\text{емп}} = -0.20662$), оцінка спільної діяльності у сімейних справах ($r_{\text{емп}} = 0.17438$), інтерес до життя партнера ($r_{\text{емп}} = -0.22613$), готовність до спільного розв'язання конфліктів ($r_{\text{емп}} = -0.27349$), підтримка у досягненні особистих та професійних цілей ($r_{\text{емп}} = -0.22404$) не показали статистично значущих зв'язків, оскільки всі значення $r_{\text{емп}}$ були меншими за критичні рівні $r_{0.01}$ та $r_{0.05}$. Аналогічно, оцінка загального рівня взаєморозуміння між партнерами ($r_{\text{емп}} = -0.29291$) також не досягла рівня значущості, і гіпотеза H_0 приймається.

Таким чином, на основі отриманих результатів можна зробити висновок, що деякі соціально-демографічні фактори, зокрема тривалість шлюбу, кількість дітей та частота проведення часу разом, мають значний вплив на частоту конфліктів у шлюбі, тоді як інші показники, такі як стать, вік, освіта, фінансове задоволення та взаєморозуміння між партнерами, не мають статистично значущого зв'язку з частотою конфліктів.

Аналіз даних за методикою "Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях" (Ю. Альошина, Л. Гозман, О. Дубровська) демонструє, що кореляційний зв'язок між основними демографічними характеристиками респондентів та загальною виразністю конфліктів у шлюбі переважно є відсутнім або незначущим. Зокрема, коефіцієнт кореляції між статтю респондентів та загальною виразністю конфліктів у парі склав $r_{\text{емп}} =$

0.23913, що не перевищує критичних значень ($r_{0.01} = 0.38434$, $r_{0.05} = 0.29732$), тому гіпотеза H_0 про відсутність статистично значущого зв'язку приймається.

Аналіз зв'язку між віковим діапазоном та виразністю конфліктів також не виявив статистично значущих результатів: $r_{\text{емп.}} = -0.0285$. Це свідчить про те, що вік респондентів не має істотного впливу на рівень конфліктності в їхніх стосунках. Подібним чином, тривалість шлюбу ($r_{\text{емп.}} = 0.11161$), кількість дітей ($r_{\text{емп.}} = -0.0235$), освіта ($r_{\text{емп.}} = -0.07803$), задоволеність фінансами ($r_{\text{емп.}} = -0.14655$) і тип бюджету ($r_{\text{емп.}} = -0.07489$) також не показали значущих кореляційних зв'язків з рівнем конфліктів у шлюбі. У всіх цих випадках приймається гіпотеза H_0 , що свідчить про відсутність статистично значущого впливу даних параметрів на рівень конфліктності в парі.

Однак, при аналізі зв'язку між оцінкою за шкалою «рівень співробітництва та підтримки від партнера» та виразністю конфліктів, отримано коефіцієнт $r_{\text{емп.}} = -0.32879$, що свідчить про наявність зворотного кореляційного зв'язку на рівні значущості $p \leq 0.05$, тобто чим вищий рівень співпраці та підтримки, тим нижчий рівень конфліктів у парі. Ще один значущий результат було отримано при аналізі відповіді на питання «Чи відчуваєте ви, що ваш партнер розуміє ваші потреби та прагнення?», де $r_{\text{емп.}} = 0.40294$, що свідчить про прямий кореляційний зв'язок на рівні $p \leq 0.01$. Це вказує на те, що кращий рівень розуміння потреб партнерів асоціюється з нижчим рівнем конфліктів.

Інші аналізовані показники, такі як спільна діяльність та участь у сімейних справах ($r_{\text{емп.}} = -0.27414$), відкритість партнера до спільного розв'язання проблем та конфліктів ($r_{\text{емп.}} = 0.34602$), а також інтерес партнера до життя респондента ($r_{\text{емп.}} = 0.32717$), показали значущі зв'язки на рівні $p \leq 0.05$. Високі оцінки за цими показниками асоціюються зі зниженим рівнем конфліктів у шлюбі. Це підкреслює важливість співпраці, відкритості до вирішення конфліктів та взаємного інтересу у стосунках для мінімізації

конфліктних ситуацій. Водночас показники, що стосуються допомоги партнера у досягненні особистих та професійних цілей (гемп. = 0.27702), та загальний рівень взаєморозуміння між партнерами (гемп. = 0.24932), не виявили значущих кореляційних зв'язків із рівнем конфліктів, що свідчить про відсутність прямого впливу цих параметрів на конфліктність у парі.

Отже, результати дослідження вказують на те, що рівень співпраці, розуміння потреб партнера, взаємний інтерес та готовність до спільного вирішення проблем відіграють важливу роль у зниженні конфліктності в шлюбі.

Аналіз результатів дослідження свідчить про відсутність статистично значущих кореляційних зв'язків між показниками, отриманими за **методикою "Діагностика міжособистісних взаємин" (Т. Лірі) та методикою діагностики подружніх взаємин (В. Левкович, О. Зуськова)**. Коефіцієнт кореляції Пірсона, обчислений між ознаками домінування респондента за методикою Т. Лірі та результатами типів подружньої взаємодії за методикою В. Левковича та О. Зуськової (оцінка себе і партнера, оцінка партнера і очікування від партнера), не перевищує критичних значень для рівнів значущості 0.01 та 0.05, що підтверджує прийняття нульової гіпотези про відсутність статистично значущого зв'язку. Зокрема, отримані емпіричні значення коефіцієнтів кореляції свідчать про слабкі або відсутні кореляційні зв'язки. Наприклад, гемп. = -0.04739 для зв'язку між показником домінування респондента та оцінкою себе і партнера, гемп. = -0.00828 для оцінки партнера і очікувань від нього, що вказує на незначний негативний зв'язок, але недостатній для його статистичної значущості.

Аналогічні результати отримано при аналізі зв'язку між домінуванням респондента та частотою конфліктів (гемп. = -0.23254) та загальною вираженістю конфліктів за методикою Ю. Альошиної, Л. Гозмана і О. Дубровської (гемп. = 0.18866), що знову не досягає критичних значень і дозволяє зробити висновок про відсутність істотного впливу домінування на конфліктність у шлюбі.

Результати аналізу також показали відсутність кореляційних зв'язків між товариськістю респондента та типами подружньої взаємодії. Наприклад, коефіцієнт кореляції між товариськістю та оцінкою себе і партнера (гемп. = -0.06317) вказує на незначний негативний зв'язок, а коефіцієнт кореляції між товариськістю та оцінкою партнера і очікуваннями (гемп. = 0.12215) демонструє слабкий позитивний зв'язок, однак обидва значення не є статистично значущими.

Крім того, відсутність кореляції виявлена між товариськістю респондента та частотою конфліктів (гемп. = -0.16515) і загальною вираженістю конфліктів (гемп. = 0.11689), що вказує на те, що товариськість також не впливає на конфліктність у подружніх стосунках.

Останній аналіз, який стосується зв'язку між загальною вираженістю конфліктів та типами подружньої взаємодії, також підтвердив відсутність статистично значущих кореляцій. Зокрема, коефіцієнт кореляції між загальною вираженістю конфліктів та оцінкою себе і партнера (гемп. = -0.12095) та між загальною вираженістю конфліктів і оцінкою партнера і очікуваннями (гемп. = -0.16945) не перевищує критичних значень для рівнів значущості 0.01 та 0.05, що дозволяє прийняти нульову гіпотезу.

Отже, проведений кореляційний аналіз не виявив статистично значущих зв'язків між досліджуваними параметрами, що свідчить про те, що типи міжособистісних взаємин і подружньої взаємодії не є взаємопов'язаними з рівнем задоволеності шлюбом у вибірці, що розглядається.

Аналіз відповідей респондентів на питання «Які конкретні аспекти взаємодії з вашим подружжям приносять вам найбільше задоволення?» свідчить про те, що основними факторами, які сприяють задоволеності шлюбом, є спільне проведення часу, відкритість, підтримка та емоційна близькість.

Значна кількість респондентів відзначає важливість комунікації в різних формах: від щоденних розмов, які сприяють глибшому розумінню

партнерів, до обговорення планів, мрій та проблем. Спілкування виступає ключовим чинником, що допомагає зміцнювати емоційний зв'язок між партнерами та створювати атмосферу взаєморозуміння та довіри.

Часто згадуються спільні активності: прогулянки, подорожі, спільний відпочинок та творчі проєкти. Ці види діяльності об'єднують подружжя, допомагають їм знаходити нові спільні інтереси та формувати загальну життєву перспективу. Партнери, які розвиваються разом через спільні проєкти або захоплення, відчують більше задоволення від взаємодії та стають більш згуртованими.

Фізична близькість, включаючи сексуальні стосунки, також відіграє важливу роль у задоволеності шлюбом. Для багатьох респондентів фізичний аспект стосунків виступає способом вираження любові, довіри та взаємоповаги, що зміцнює емоційний зв'язок між партнерами.

Ще одним важливим аспектом є підтримка та турбота, які проявляються як в емоційній, так і в практичній площині. Партнери відзначають цінність підтримки в повсякденних справах, спільному вихованні дітей та побутових питаннях. Ця підтримка створює відчуття комфорту і стабільності, що сприяє гармонійним стосункам.

Таким чином, найбільше задоволення від взаємодії в шлюбі респонденти отримують від емоційної близькості, відкритості, підтримки та спільних активностей, що дозволяє їм почуватися ближче один до одного і зміцнювати взаєморозуміння у стосунках.

На основі аналізу результатів емпіричного дослідження було виділено кілька типів подружньої взаємодії, які демонструють суттєвий вплив на задоволеність шлюбом. Ці типи сформовані на основі даних про комунікацію між партнерами, способи вирішення конфліктів, рівень емоційної близькості, довіри та взаємної підтримки. Нижче представлено детальний опис кожного типу, обґрунтування їх виділення та впливу на задоволеність шлюбом.

Гармонійний тип подружньої взаємодії є найбільш сприятливим для високої задоволеності шлюбом. Цей тип характеризується наявністю довіри між партнерами, здатністю вислухати одне одного та приймати рішення на основі взаємоповаги. Учасники дослідження, які належали до цього типу, продемонстрували найвищі показники задоволеності шлюбом. Зокрема, вони зазначали, що спільно долають труднощі, розділяють обов'язки та відчують глибокий емоційний зв'язок. Виділення цього типу ґрунтується на даних тестування, яке виявило високий рівень комунікативних і емоційних навичок у цих пар. Конструктивний підхід до конфліктів також став ключовою характеристикою цього типу.

Функціональний тип взаємодії був виділений на основі даних, які свідчать про акцент на виконанні практичних завдань у сімейному житті. Такі пари демонструють організованість у вирішенні побутових питань, але при цьому мають посередній рівень емоційної близькості. Учасники цього типу оцінювали свої взаємини як стабільні, але менш насичені емоційними переживаннями. Вибір цього типу взаємодії пояснюється тим, що такі характеристики, як відповідальність і структурованість, домінували в їхніх відповідях. Аналіз кореляцій показав, що задоволеність шлюбом у таких пар знаходиться на середньому рівні: партнери задоволені стабільністю, але можуть відчувати емоційний дефіцит.

Конфліктний тип подружньої взаємодії був визначений на основі низьких показників здатності вирішувати конфлікти та високої частоти їх виникнення. Учасники цієї групи часто зазначали, що не знаходять порозуміння у спірних питаннях, уникають відкритого обговорення проблем або, навпаки, вдаються до агресивної комунікації. Цей тип взаємодії має суттєво негативний вплив на задоволеність шлюбом. Партнери зазначали емоційне виснаження, розчарування і навіть відчуження. Виділення цього типу базується на результатах тестування, які виявили низький рівень емоційної стабільності та комунікативних навичок у цих пар.

Емоційно-залежний тип взаємодії був сформований на основі даних, які свідчать про нерівність у стосунках. У таких парах один із партнерів емоційно або фінансово залежний від іншого, що створює дисбаланс. Учасники, які демонструють цей тип взаємодії, часто повідомляли про відчуття незахищеності чи надмірної відповідальності. Задоволеність шлюбом у таких парах є варіативною та залежить від сприйняття цієї залежності: у деяких випадках вона сприймається як підтримка, в інших – як тягар. Виділення цього типу обґрунтоване аналізом відповідей, де було зафіксовано високий рівень контролю або підпорядкування у взаєминах.

Останнім типом є *дистанційний тип подружньої взаємодії*. Цей тип був виділений на основі даних, які демонструють відсутність емоційної близькості та низьку частоту спільної діяльності. Учасники цього типу частіше наголошували на тому, що уникають обговорення важливих тем або не мають потреби в глибоких взаєминах. Аналіз показав, що такі пари мають низькі показники задоволеності шлюбом, оскільки відчувають віддаленість і ізолюваність. Виділення цього типу базується на кількісних даних тестування, які виявили низький рівень взаємної підтримки.

Таким чином, виділені типи подружньої взаємодії відображають широкий спектр характеристик, які суттєво впливають на задоволеність шлюбом. Найвищі показники задоволеності демонструють пари, які належать до гармонійного типу, тоді як конфліктний і дистанційний типи суттєво знижують якість взаємин. Ця класифікація дозволяє поглибити розуміння подружньої динаміки та використати отримані дані для розробки рекомендацій із покращення взаємодії між партнерами.

Висновки до розділу 2.

Проведене дослідження підтверджує важливість різних аспектів взаємодії між подружжям для формування задоволеності шлюбом. Хоча кореляційний аналіз не виявив статистично значущих зв'язків між деякими показниками, наприклад, домінуванням чи товариськістю, основні висновки

дозволяють стверджувати, що на задоволеність шлюбом впливають інші, більш комплексні чинники.

Основні фактори, що сприяють задоволеності шлюбом, включають підтримку, відкритість у спілкуванні та спосіб вирішення конфліктів. Спільні активності, такі як прогулянки, подорожі, спільні творчі проекти або просто проведений разом вільний час, також відіграють важливу роль у зміцненні взаєморозуміння між партнерами.

Підтримка як у повсякденних справах, так і в емоційних ситуаціях створює атмосферу стабільності та безпеки, що важливо для довгострокової задоволеності стосунками.

Кореляційний зв'язок між рівнем взаєморозуміння та задоволеністю шлюбом підтвердив гіпотезу про те, що взаємна емоційна підтримка та здатність до відкритої комунікації мають ключове значення для стійкості шлюбу. У парах, де спостерігається високе взаєморозуміння, респонденти вказували на вищий рівень задоволеності відносинами.

На основі аналізу результатів було виділено кілька типів подружньої взаємодії, які демонструють різний вплив на задоволеність шлюбом. Гармонійний тип, що характеризується довірою, емоційною близькістю та конструктивною комунікацією, сприяє найвищому рівню задоволеності. Функціональний тип, орієнтований на вирішення практичних завдань, забезпечує стабільність, але супроводжується посереднім рівнем емоційної близькості. Конфліктний тип знижує задоволеність через часті суперечки, тоді як емоційно-залежний тип демонструє варіативний вплив залежно від сприйняття залежності у стосунках. Дистанційний тип, що характеризується відсутністю емоційної близькості, є найменш сприятливим для якості шлюбу.

Таким чином, найбільший вплив на задоволеність шлюбом мають емоційна підтримка, відкритість, спільний відпочинок та здатність до конструктивної комунікації. Незважаючи на відсутність статистично значущого впливу окремих міжособистісних характеристик, дослідження

підкреслює важливість гармонійної взаємодії та рівноваги в очікуваннях між партнерами.

Те, що відсутність домінування або товариськості не впливає на задоволеність шлюбом, свідчить про те, що подружжя орієнтоване не стільки на соціальні ролі або позиції, скільки на якість взаємодії, в рамках якої кожен партнер отримує підтримку і емоційне підкріплення. Водночас, те, що частота конфліктів знижує задоволеність шлюбом, можна пояснити через підвищення "витрат" у взаємодії. У стабільних шлюбах партнери намагаються підтримувати баланс між вигодами і витратами, зокрема через конструктивне вирішення конфліктів, що відповідає основним постулатам теорії соціального обміну.

Отримані дані підтверджують важливість стабільної взаємодії для підтримки гармонійних відносин у шлюбі. Високий рівень співпраці між партнерами, їхня здатність вирішувати конфлікти і розуміння потреб одне одного сприяють підтриманню здорової динаміки у сімейній системі. Це відповідає ключовим принципам теорії сімейних систем, яка наголошує на важливості взаємозв'язків між членами сім'ї.

Результати дослідження також підтверджують, що спільна участь у вирішенні проблем, гнучкість у сімейних ролях та баланс між емоційною і практичною взаємодією сприяють підтриманню стабільності та гармонії у сімейній системі. Це вказує на важливість усвідомленого підходу до взаємин, що базується на взаємопідтримці, довірі та рівновазі.

РОЗДІЛ 3

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПОДРУЖНЬОЇ ВЗАЄМОДІЇ ІЗ МЕТОЮ ЗБІЛЬШЕННЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ

3.1. Тренінг із опанування ефективних способів взаємодії у шлюбі.

Основною метою тренінгу є підвищення рівня ефективної комунікації між партнерами, опанування нових способів вирішення конфліктів, а також розвиток емоційної взаємопідтримки та емпатії. Усі ці аспекти відіграють ключову роль у формуванні здорових і гармонійних відносин, які сприяють задоволеності шлюбом та знижують ймовірність конфліктних ситуацій.

Цілі тренінгу:

1. Підвищення рівня ефективної комунікації між партнерами.

Комунікація є фундаментом будь-яких стосунків, і подружжя не є винятком. Непорозуміння між партнерами, невміння висловлювати власні потреби або слухати потреби іншої сторони часто стають причиною конфліктів і розчарування в шлюбі. Тренінг спрямований на навчання партнерів технікам ефективного спілкування, яке включає не лише правильне вираження своїх думок і емоцій, але й вміння активно слухати. Завдяки цьому партнери зможуть більш чітко розуміти потреби один одного, а також уникати помилкових інтерпретацій слів та дій свого партнера.

Навички ефективної комунікації, які будуть засвоєні на тренінгу, включають: активне слухання (приділення уваги партнеру під час розмови, підтримка зорового контакту, вміння перефразувати слова партнера для підтвердження розуміння), емпатичне висловлювання (вираження своїх емоцій та потреб без звинувачень, використовуючи "Я"-повідомлення), чітке формулювання потреб (вміння відверто говорити про те, чого партнери очікують один від одного, без надмірних припущень або маніпуляцій) [42; 43; 70; 77].

2. Опанування нових способів вирішення конфліктів.

Конфлікти в шлюбі – це неминуча частина життя, але те, як пари справляються з ними, безпосередньо впливає на якість їхніх стосунків. Неправильні моделі поведінки, такі як уникнення конфлікту, агресивна поведінка або пасивність, можуть погіршити ситуацію і призвести до серйозних проблем. Тренінг орієнтований на навчання партнерів конструктивним способам вирішення конфліктів, які допомагають уникати ескалації та зосереджуватись на спільному вирішенні проблеми [25; 39; 58].

Техніки, що будуть розглядатися на тренінгу, включають:

- Моделі ненасильницької комунікації (NVC): використання діалогів, спрямованих на розуміння почуттів і потреб кожного партнера.
- Розвиток стратегії компромісу: вміння знаходити рішення, які враховують інтереси обох сторін, та уникати домінування одного з партнерів у прийнятті рішень.
- Використання паузи: навчання тому, як робити перерву під час напружених ситуацій, щоб уникнути необдуманих висловлювань або вчинків, які можуть завдати шкоди.

Після проходження тренінгу партнери матимуть навички для більш спокійного та об'єктивного підходу до розв'язання суперечок. Вони зможуть легше обговорювати проблеми та конфлікти, досягати взаєморозуміння і уникати емоційних загострень [57; 82].

3. *Розвиток емоційної взаємопідтримки та емпатії.*

Емоційна взаємопідтримка є основою стабільних подружніх стосунків. Без неї партнери можуть відчувати себе самотніми та непочутими, навіть перебуваючи у шлюбі. Важливо, щоб обидві сторони вміли не лише приймати підтримку, але й активно її надавати, розуміючи потреби та емоції один одного. Тренінг спрямований на розвиток здатності до емпатії, яка дозволяє краще розуміти почуття партнера, відчувати його емоційний стан і відповідно реагувати.

Розвиток емоційної підтримки включає: емпатію (вміння не тільки розуміти, але й приймати емоції партнера, не заперечуючи їх і не

намагаючись змінити), психологічну підтримку (надання допомоги і підтримки під час стресових періодів, криз або викликів у житті, що зміцнює емоційний зв'язок між партнерами), підтримку в самореалізації (заохочення розвитку та досягнення цілей партнера, що сприяє зростанню обох учасників стосунків) [4; 22; 31; 68].

В результаті тренінгу партнери навчаться краще відчувати емоції один одного, підтримувати психологічний комфорт у стосунках, а також створювати атмосферу довіри та взаєморозуміння.

Основні принципи тренінгу

Тренінг із опанування нових, більш ефективних способів взаємодії у шлюбі базується на декількох ключових принципах, які забезпечують успіх навчального процесу і сприяють позитивним змінам у подружніх стосунках. Ці принципи формують основу підходу до взаємодії між партнерами та допомагають ефективніше засвоювати нові навички, що необхідні для підвищення задоволеності шлюбом.

1. Акцент на рівноправність і повагу в стосунках.

Одним із головних принципів тренінгу є створення умов, які сприяють розвитку рівноправних стосунків між партнерами. Це означає, що обидві сторони мають рівне право на висловлення своїх думок, почуттів та очікувань, а також на отримання відповідної уваги та поваги. У рамках тренінгу партнери навчаються поважати погляди одне одного, навіть якщо вони відрізняються, і працювати над спільними рішеннями, що враховують інтереси обох [16, 59].

Цей принцип включає:

- *Визнання рівних прав та обов'язків:* партнери повинні розуміти, що у стосунках немає «старших» або «молодших» – кожен має рівні можливості для вираження своїх думок.
- *Створення атмосфери поваги:* важливо підтримувати конструктивну розмову без критики, образ чи принижень, що сприяє розвитку здорових відносин.

- *Взаємна підтримка*: обидві сторони повинні бути готові не лише отримувати підтримку, а й надавати її у потрібний момент, що підсилює відчуття рівноправності [8; 15].

2. *Створення безпечного простору для відкритого діалогу.*

Ще одним важливим принципом тренінгу є забезпечення безпечного простору, де кожен із партнерів може вільно висловлювати свої думки, почуття та переживання без страху бути осудженим. Безпека та довіра є основоположними елементами, які дозволяють партнерам бути відвертими один із одним, а також сприяють глибшому взаєморозумінню.

Створення безпечного простору включає:

- *Конфіденційність*: учасники тренінгу повинні бути впевнені, що все, що вони скажуть під час занять, залишиться у рамках тренінгової групи і не буде використано проти них.

- *Відкритість до діалогу*: кожен партнер має право на вільне висловлювання своїх почуттів та думок, без ризику бути висміяним або неправильно зрозумілим.

- *Підтримка безоціночного підходу*: тренінг орієнтований на розвиток неупередженого слухання і реагування, що дозволяє партнерам почуватися безпечно під час діалогу [8; 18, 60].

3. *Фокус на практичних навичках, що можна впровадити у повсякденне життя.*

Тренінг побудований таким чином, щоб партнери отримували не лише теоретичні знання, а й практичні навички, які вони зможуть відразу застосовувати у повсякденних ситуаціях. Основна мета тренінгу – навчити пари впроваджувати ефективні методи комунікації та взаємодії у свої стосунки на регулярній основі, а не лише в рамках тренінгових занять.

Цей принцип включає:

- *Практичні вправи*: протягом тренінгу партнери виконують різні вправи та рольові ігри, які імітують типові ситуації у шлюбі. Це дозволяє їм

відпрацьовувати нові моделі поведінки та комунікації у безпечному середовищі.

- *Домашні завдання:* для закріплення отриманих знань пари отримують завдання для виконання у реальних життєвих ситуаціях. Це може бути спільне обговорення певної теми або застосування конкретної техніки вирішення конфліктів.

- *Реальне впровадження навичок:* тренінг орієнтований на те, щоб кожен партнер зміг побачити реальні результати і зміни у своїй поведінці, що сприятиме зміцненню відносин і підвищенню задоволеності шлюбом.

Ці принципи забезпечують комплексний та індивідуалізований підхід до розвитку подружньої взаємодії, створюючи передумови для довготривалих позитивних змін у стосунках між партнерами. Завдяки рівноправності, повазі, безпеці та фокусу на практичних навичках, тренінг сприяє гармонізації взаємин та зміцненню емоційного зв'язку між партнерами.

Етапи тренінгу:

1. Вступна частина: роз'яснення важливості ефективної подружньої взаємодії.

Вступна частина тренінгу відіграє ключову роль у формуванні загальної мотивації учасників і налаштуванні їх на процес навчання. На цьому етапі відбувається роз'яснення значущості ефективної взаємодії у шлюбі, що має безпосередній вплив на рівень задоволеності стосунками та загальну якість подружнього життя. Основне завдання цього етапу – допомогти партнерам усвідомити, чому саме навички комунікації, вирішення конфліктів та емоційна підтримка є критичними для гармонійних стосунків.

У вступній частині тренінгу психолог пропонує партнерам зосередитися на рефлексії власного досвіду взаємодії. Учасники мають можливість оцінити поточний стан своїх стосунків, визначити, які аспекти комунікації або поведінки можуть бути джерелом непорозумінь або конфліктів. Це дозволяє партнерам від самого початку занять усвідомлено

підійти до опанування нових методів взаємодії та розуміти, у чому саме вони можуть поліпшити свої стосунки.

Крім цього, психолог знайомить учасників із загальними теоретичними аспектами ефективної подружньої взаємодії. Пояснюються основні компоненти здорових стосунків, такі як: відкритість, чесність, підтримка, вміння слухати, компромісність і повага. Кожен із цих елементів розкривається з точки зору його впливу на шлюбну задоволеність. Наприклад, акцентується увага на тому, що відсутність комунікації може спричиняти відчуття самотності або розриву між партнерами, тоді як ефективне спілкування дозволяє зближуватися і поглиблювати емоційний зв'язок.

Психолог також детально розповідає про взаємозв'язок між типами взаємодії у шлюбі та рівнем задоволеності подружнім життям. У цьому контексті підкреслюється, що пари, які володіють навичками конструктивного спілкування і вміють ефективно вирішувати конфлікти, зазвичай відчують більше задоволення від стосунків і мають меншу кількість конфліктів. Ця інформація створює основу для подальшої роботи над конкретними навичками і мотивує учасників активно залучатися до процесу тренінгу.

Крім теоретичної частини, вступ включає також практичні завдання, мета яких – допомогти учасникам усвідомити власні переконання і стратегії взаємодії. Наприклад, партнерам пропонується обговорити ті ситуації в їхньому шлюбі, де вони відчують найбільші труднощі у спілкуванні або вирішенні конфліктів. Це допомагає психологу краще зрозуміти унікальні потреби кожної пари і налаштувати подальші заняття так, щоб вони максимально відповідали реальним викликам, з якими стикаються учасники.

Таким чином, вступна частина є важливим підґрунтям для всього тренінгового процесу, оскільки вона не лише роз'яснює значення ефективної взаємодії у шлюбі, але й допомагає учасникам усвідомити, чому і як ці навички можуть змінити їхнє життя на краще.

2. Вправи на комунікацію: активне слухання, вираження потреб та почуттів

Одним із ключових етапів тренінгу є практичне засвоєння навичок ефективної комунікації. Вправи, спрямовані на розвиток комунікативних здібностей партнерів, дозволяють їм навчитися чітко виражати свої думки, емоції та потреби, а також розуміти та підтримувати один одного у спілкуванні. Така взаємодія сприяє створенню довірливих та гармонійних стосунків, що позитивно впливає на рівень задоволеності шлюбом.

Активне слухання є однією з основних технік, яка допомагає партнерам краще розуміти один одного і уникати непорозумінь. Психолог надає особливу увагу розвитку цієї навички, оскільки вона не тільки покращує взаємодію, а й зміцнює емоційний зв'язок між партнерами.

Під час тренінгу учасники виконують вправи, які навчають їх повністю концентруватися на співрозмовнику, не перебиваючи, уникаючи суджень і спроб негайно виправити або відповісти. Активне слухання також включає здатність перефразовувати почуте, щоб підтвердити правильність розуміння повідомлення. Це дозволяє уникати невірних інтерпретацій і допомагає партнерам відчувати себе почутими і зрозумілими.

Практична вправа може виглядати так: одному з партнерів пропонують розповісти про свої переживання або ситуацію, що турбує, тоді як інший партнер має уважно слухати, а потім повторити те, що він зрозумів, за допомогою фрази на кшталт: «Я правильно розумію, що ти відчуваєш...?». Це створює основу для емпатії та співчуття, оскільки партнери стають більш обізнаними про почуття один одного [4; 18; 43].

Вираження потреб та почуттів. Часто причиною конфліктів у стосунках є невміння або небажання партнерів чітко висловлювати свої потреби і почуття. У багатьох випадках люди очікують, що їхні партнери самі здогадаються про їхні бажання або намагаються приховати свої емоції, що призводить до накопичення незадоволеності. Тренінг спрямований на подолання таких бар'єрів у комунікації, навчання учасників відкрито

говорити про свої потреби і почуття без страху бути засудженими або відкинутими.

У рамках тренінгу партнери практикуються у використанні так званих «Я»-висловлювань, які дозволяють висловлювати свої переживання без звинувачень. Наприклад, замість фрази: «Ти ніколи мене не слухаєш», учасники навчаються говорити: «Я почуваюся непочутою, коли ти не реагуєш на мої слова». Такий підхід знижує рівень напруги у спілкуванні, оскільки партнери починають обговорювати свої почуття, а не критикувати один одного [4; 42; 82].

Вправа може включати відпрацювання ситуацій, коли один із партнерів розповідає про свої потреби, використовуючи «Я»-висловлювання, а інший партнер реагує, демонструючи активне слухання та емпатію. Це допомагає закріпити навички відкритої комунікації і покращує взаєморозуміння між партнерами.

Психологічна підтримка та зворотний зв'язок. Під час виконання вправ психолог надає учасникам зворотний зв'язок, підкреслюючи як позитивні моменти у їхній комунікації, так і ті, що потребують корекції. Це дозволяє партнерам поступово вдосконалювати свої навички і застосовувати їх у повсякденному житті. Зрештою, практичні вправи на комунікацію стають основою для поліпшення загального рівня взаємодії у шлюбі та підвищення задоволеності стосунками [4; 25; 43].

Таким чином, вправи на активне слухання та вираження потреб і почуттів сприяють тому, що партнери краще розуміють один одного і ефективніше вирішують конфлікти. Впровадження цих навичок у повсякденне життя дозволяє уникати емоційних загострень і зберігати гармонію у шлюбі.

3. Рольові ігри для розвитку навичок вирішення конфліктів.

Рольові ігри є одним із найефективніших інструментів для розвитку навичок вирішення конфліктів, які спрямовані на покращення комунікативних здібностей партнерів і їх здатності конструктивно

розв'язувати суперечливі ситуації. Вони дозволяють учасникам тренінгу імітувати типові ситуації, з якими вони можуть стикатися в реальному житті, і практикувати різні стратегії взаємодії, щоб знайти найбільш оптимальні способи вирішення конфліктів. Рольові ігри забезпечують безпечне середовище, де партнери можуть експериментувати з новими моделями поведінки і навчатись управляти емоціями, не ризикуючи негативними наслідками у реальному житті.

Основною метою рольових ігор у тренінгу є навчити партнерів бачити конфлікт як природну і неминучу частину відносин, але водночас навчити їх підходити до вирішення конфліктів конструктивно і з повагою до почуттів та потреб іншого партнера. Психолог створює сценарії, які відображають реальні виклики у стосунках, зокрема ситуації, пов'язані з фінансовими труднощами, вихованням дітей, розподілом побутових обов'язків, а також емоційні аспекти, як-от ревності або відчуття недостатньої уваги. Завдяки рольовим іграм, партнери отримують можливість з одного боку вживатися в роль конфліктного сценарію, а з іншого – відпрацьовувати різні підходи до його вирішення. Це дозволяє глибше усвідомити, як їхня поведінка та реакції впливають на партнера і на стосунки в цілому [4].

Рольові ігри під час тренінгу, як правило, проводяться у кілька етапів, кожен з яких спрямований на розвиток певних навичок:

1. *Ознайомлення з ситуацією:* Психолог пропонує учасникам певний сценарій конфліктної ситуації, що може бути пов'язаним з різними аспектами подружніх стосунків. Учасники отримують чіткі інструкції щодо своїх ролей та ситуаційного контексту. Це може бути конфлікт через нерівний розподіл домашніх обов'язків, незадоволення одним із партнерів спільним проведенням часу або фінансовими питаннями.

2. *Виконання ролей:* Партнери взаємодіють у ролях, програючи сценарій. Кожен з них має можливість висловити свої почуття і потреби в умовах конфлікту, а також спробувати вирішити ситуацію різними способами. На цьому етапі особлива увага приділяється тому, як партнери

реагують на емоції один одного, як вони будують свою комунікацію, а також чи готові вони йти на компроміси.

3. *Зворотний зв'язок:* Після завершення рольової гри психолог надає учасникам детальний зворотний зв'язок. Він аналізує, як партнери впоралися із завданням, які моделі поведінки використовували, і як це вплинуло на перебіг конфлікту. Особливий акцент робиться на позитивних моментах, що сприяли конструктивному вирішенню ситуації, а також на тих аспектах, що потребують вдосконалення.

4. *Обговорення альтернатив:* Після зворотного зв'язку учасники мають можливість обговорити інші способи вирішення конфлікту. Психолог пропонує нові стратегії, які партнери могли б використовувати для покращення комунікації та уникнення емоційних загострень. Це можуть бути техніки ненасильницької комунікації, активного слухання або тайм-аутів для емоційного заспокоєння.

5. *Репетиція нових навичок:* Учасники ще раз відпрацьовують рольову гру, але з урахуванням порад психолога. Це дозволяє їм закріпити нові навички і краще зрозуміти, як змінені моделі поведінки можуть вплинути на результат конфлікту.

Психолог відіграє ключову роль у процесі рольових ігор. Він не тільки створює сценарії і керує процесом гри, але й спостерігає за емоційною реакцією кожного з партнерів. Його завдання – допомогти учасникам навчитися розпізнавати свої емоції під час конфлікту, управляти ними і використовувати конструктивні техніки для вирішення проблем.

Психолог також створює підтримуючу атмосферу, де кожен з партнерів може безпечно експериментувати з новими підходами до вирішення конфліктів. Це особливо важливо для тих пар, які звикли уникати конфліктів або вирішувати їх через агресію або пасивність. У процесі рольової гри психолог стимулює партнерів бути відкритими і чесними один з одним, водночас навчати їх будувати діалог без звинувачень чи критики [9; 71].

Рольові ігри дозволяють партнерам побачити конфлікти з іншої точки зору та розуміти, як їхні дії впливають на іншу сторону. Практикуючи нові техніки під керівництвом психолога, партнери засвоюють навички, що допомагають їм ефективніше справлятися з конфліктами у реальному житті.

Основними перевагами рольових ігор у тренінгу є:

- *Підвищення рівня самосвідомості:* партнери краще розуміють свої емоційні реакції та поведінкові патерни.
- *Зміцнення емоційного зв'язку:* спільне вирішення конфліктів сприяє побудові глибшої емоційної близькості.
- *Покращення комунікативних навичок:* учасники тренінгу вчаться відкрито і конструктивно обговорювати проблеми.
- *Зменшення частоти ескалації конфліктів:* завдяки навичкам ненасильницької комунікації та компромісу, партнери можуть уникати загострення ситуацій і зберігати мир у стосунках.

Таким чином, рольові ігри є важливим етапом тренінгу, спрямованого на підвищення задоволеності шлюбом, оскільки вони дозволяють партнерам навчитися конструктивно вирішувати конфлікти і використовувати ці навички у повсякденному житті.

4. Емоційна підтримка: техніки взаємопідтримки та співпереживання.

Емоційна підтримка є ключовим компонентом здорових стосунків, і вона часто стає одним із визначальних чинників задоволеності шлюбом. У рамках тренінгу з покращення подружньої взаємодії особлива увага приділяється навчанню технік взаємопідтримки та співпереживання, оскільки ці навички дозволяють партнерам зміцнювати емоційний зв'язок, підтримувати одне одного у важкі моменти і створювати атмосферу довіри та безпеки в стосунках.

Метою цього етапу тренінгу є допомогти партнерам розвинути вміння виявляти емоційну підтримку та співпереживання у взаємодії одне з одним. Це передбачає усвідомлення власних емоцій, розуміння почуттів партнера, а

також вміння пропонувати підтримку у спосіб, який є найбільш прийнятним і ефективним для кожного з партнерів.

Опанування технік емоційної підтримки допомагає створити у стосунках позитивний емоційний клімат, що сприяє зміцненню довіри, розуміння та близькості між подружжям. Ці навички також допомагають зменшити конфліктні ситуації, оскільки партнери краще розуміють потреби одне одного і більш охоче допомагають впоратися зі стресом та труднощами.

Основні техніки емоційної підтримки:

1. *Активне слухання.* Однією з ключових технік, що сприяє емоційній підтримці, є активне слухання. Це означає не тільки слухати слова партнера, але й намагатися зрозуміти його почуття, емоційний стан та потреби. У ході тренінгу партнери навчаються фокусуватися на тому, що говорить їхній партнер, без критики, переривань чи суджень. Активне слухання допомагає партнерам відчувати себе почутими і зрозумілими, що є важливим кроком до емоційної близькості.

2. *Відображення емоцій.* Відображення емоцій полягає у тому, щоб партнер не просто слухав, але й намагався вербалізувати почуття свого партнера. Наприклад, фрази типу: "Я бачу, що ти засмучений/на", "Тобі зараз важко", – допомагають партнеру відчувати, що його емоційний стан визнається і розуміється. Це сприяє створенню атмосфери довіри і відкритості, що є фундаментом емоційної підтримки.

3. *Підтримуючі висловлювання.* Окрім вміння слухати, важливо також знати, як правильно висловлювати свою підтримку. Підтримуючі висловлювання включають в себе слова підтримки, схвалення або просто прояви турботи. Це можуть бути фрази на кшталт: "Я поруч з тобою", "Ти справляєшся дуже добре", "Я завжди готовий/готова допомогти". Такі висловлювання допомагають партнеру відчувати, що він не самотній у своїх труднощах і може розраховувати на підтримку.

4. *Невербальні прояви підтримки.* Підтримка в стосунках виражається не тільки через слова, але й через невербальні засоби: обійми,

дотики, зоровий контакт, міміка та жести. Невербальні прояви часто мають сильний емоційний вплив, тому партнери під час тренінгу вчаться бути уважними до невербальних сигналів одне одного і використовувати їх для вираження своєї підтримки та турботи.

5. *Емпатія.* Емпатія – це здатність ставати на місце іншої людини, відчувати її емоції і розуміти її переживання. Під час тренінгу партнери опановують техніки емпатичного слухання, що дозволяє їм глибше зрозуміти емоційний світ свого партнера. Це не тільки допомагає краще розуміти одне одного, але й зміцнює емоційний зв'язок між подружжям.

6. *Психологічна підтримка у стресових ситуаціях.* Важливим аспектом емоційної підтримки є допомога партнеру у ситуаціях стресу або емоційної напруги. Це може бути просте знаходження поруч, коли партнер переживає важкі моменти, або надання поради чи допомоги за потреби. У тренінгу партнери вчаться визначати, який тип підтримки найкраще підходить для кожного з них у стресових ситуаціях – чи то фізична присутність, чи то емоційна розрада [4; 43; 60].

Психолог під час тренінгу відіграє важливу роль у навчанні партнерів технік емоційної підтримки. Він допомагає партнерам усвідомити важливість взаємної підтримки у шлюбі, виявляє потенційні бар'єри у комунікації та взаємодії, що можуть перешкоджати ефективному співпереживанню та підтримці. Психолог також проводить практичні заняття, де партнери мають можливість на практиці відпрацьовувати ці техніки і отримувати зворотний зв'язок.

Крім того, психолог допомагає партнерам навчитися розпізнавати, коли їхній партнер потребує емоційної підтримки, навіть якщо той не висловлює цього прямо. Це сприяє побудові більш чутливої та підтримуючої взаємодії у шлюбі.

Засвоєння технік емоційної підтримки позитивно впливає на загальний рівень задоволеності шлюбом. Коли партнери відчують, що їхні емоції і потреби визнаються і підтримуються, це створює більш стабільний і

гармонійний емоційний клімат у стосунках. Результатом є не лише зменшення конфліктів, але й підвищення рівня довіри, інтимності та емоційної близькості між партнерами.

До ключових результатів можна віднести:

- *Зміцнення емоційного зв'язку.* Партнери починають краще розуміти емоційний світ одне одного і стають більш чутливими до потреб свого партнера.
- *Зменшення емоційної дистанції.* Опанування технік емоційної підтримки допомагає партнерам усунути бар'єри у спілкуванні, які часто стають причиною відчуження у стосунках.
- *Підвищення задоволеності шлюбом.* Емоційна підтримка сприяє створенню більш гармонійних та стабільних стосунків, що позитивно впливає на загальний рівень задоволеності партнерів своїм шлюбом.

Таким чином, емоційна підтримка є фундаментом для створення здорових, щасливих і довготривалих стосунків у шлюбі, а навчання технік взаємопідтримки і співпереживання допомагає партнерам розвивати ці навички та ефективно застосовувати їх у повсякденному житті.

5. Заключна частина: підсумки, обговорення практичних кроків для подальшого розвитку стосунків.

Заключна частина тренінгу є важливим етапом, оскільки саме на цьому етапі учасники узагальнюють отримані знання, аналізують свій прогрес та обговорюють практичні кроки для подальшого розвитку своїх стосунків. Ця частина спрямована на закріплення засвоєних навичок і створення чіткого плану для підтримки і вдосконалення подружньої взаємодії в майбутньому.

Основною метою заключної частини є:

- *Огляд результатів тренінгу:* оцінка, наскільки учасники оволоділи новими методами взаємодії.
- *Рефлексія щодо отриманого досвіду:* учасники мають можливість поділитися своїми враженнями, розповісти про найбільш корисні елементи тренінгу та обговорити труднощі, з якими вони стикалися.

- Створення плану дій: обговорення конкретних кроків, які подружжя можуть здійснити для подальшого розвитку та зміцнення своїх стосунків.

Заклучна частина починається з підбиття підсумків тренінгу. Психолог разом з учасниками аналізує, які нові знання та навички були засвоєні протягом тренінгу. Це може включати:

- Оцінку рівня взаєморозуміння та емоційної підтримки, який вдалося досягти після виконання вправ на активне слухання та емпатію.
- Аналіз того, як учасники справлялися з ролями під час конфліктів і які нові підходи до вирішення конфліктів вони випробували.
- Оцінку рівня відкритості та щирості у вираженні своїх емоцій та потреб.

Учасникам пропонується поділитися своїм досвідом, що може допомогти зрозуміти, наскільки змінилися їхні стосунки протягом тренінгу і як нові навички можуть бути застосовані у подальшому житті.

Після рефлексії учасники разом з психологом формують конкретні практичні кроки для подальшого розвитку своїх стосунків. Ці кроки можуть бути індивідуально підібраними для кожної пари і базуються на сильних сторонах та потребах їхніх взаємин.

1. *Регулярна практика активного слухання та емпатії.* Парам рекомендується продовжувати практикувати навички активного слухання, зосереджуючись на розумінні емоцій і потреб одне одного. Це може бути щоденна або щотижнева практика спілкування без відволікань, де партнери надають повну увагу одне одному.

2. *Створення простору для емоційної підтримки.* Партнерам пропонується виділити час для регулярних розмов про почуття, емоції і виклики, з якими вони стикаються. Це може бути вечірній час або інший момент, коли обидва партнери готові відверто обговорювати свої переживання та потреби.

3. *Закріплення навичок вирішення конфліктів.* Після опанування методів вирішення конфліктів під час рольових ігор, партнерам рекомендується застосовувати ці підходи у повсякденному житті. Це включає пошук компромісів, використання технік «я-повідомлень» і відмову від взаємних звинувачень під час суперечок.

4. *Робота над довірою і взаємопідтримкою.* Психолог радить парам розвивати довіру і готовність надавати підтримку одне одному в складних життєвих ситуаціях. Партнери можуть домовитися про певні сигнали або ключові слова, які вказуватимуть на потребу в емоційній підтримці або допомозі.

5. *Визначення особистих і спільних цілей у шлюбі.* Часто важливим аспектом розвитку стосунків є не лише розв'язання поточних проблем, але й спільне планування майбутнього. Психолог допомагає парам визначити короткострокові та довгострокові цілі, які зміцнять їхній шлюб. Це можуть бути плани щодо побуту, спільного проведення часу, відпочинку, або навіть професійні й особисті досягнення.

У цей період психолог виконує роль фасилітатора, допомагаючи парам структурувати свої думки та спільно прийти до рішення про те, як краще продовжувати працювати над своїми стосунками. Він допомагає їм побачити, що досягнення успіху у стосунках – це постійний процес, і надає рекомендації щодо підтримки позитивних змін.

Крім того, психолог може надати індивідуальні поради кожній парі, виходячи з їхніх особливих потреб і динаміки стосунків, вказуючи на конкретні проблеми, які потребують подальшої роботи. Він також допомагає парам виявляти ресурси для самостійної роботи – книги, статті, або навіть продовження консультаційної роботи у майбутньому, якщо це необхідно.

Заключна частина тренінгу також спрямована на те, щоб заохотити пари закріпити ті позитивні зміни, яких вони досягли під час тренінгу. Психолог може запропонувати партнерам записувати свої досягнення або

вести щоденник, у якому вони описують, як змінилися їхні стосунки та які нові навички вони використовують.

Окрім цього, психолог пропонує парам переглядати свої стосунки на регулярній основі, щоб оцінювати прогрес та коригувати ті аспекти взаємодії, які можуть потребувати додаткової уваги.

В результаті заключної частини тренінгу подружжя виходить із чітким розумінням того, які кроки необхідно зробити для подальшого розвитку стосунків. Учасники тренінгу розуміють, що їхні взаємини потребують постійної уваги та роботи, але завдяки опанованим навичкам вони краще підготовлені до вирішення майбутніх викликів.

Таким чином, заключна частина тренінгу дозволяє парам не лише закріпити отримані знання та навички, але й зробити перші кроки до створення більш гармонійних, довірливих і задовільних стосунків у шлюбі.

Очікувані результати.

Тренінг з опанування нових, більш ефективних способів взаємодії у шлюбі має на меті досягнення низки конкретних результатів, які покликані покращити якість подружніх стосунків та підвищити рівень задоволеності шлюбом. Основні очікувані результати тренінгу включають:

1. Підвищення рівня взаєморозуміння між партнерами. Одним із найважливіших результатів, на який спрямований тренінг, є підвищення рівня взаєморозуміння між подружжям. Успішна комунікація в шлюбі залежить від здатності партнерів не лише чути одне одного, але й розуміти потреби, емоції та мотивації своїх половинок.

Тренінг зосереджений на розвитку навичок активного слухання та вираження почуттів, що дозволяє партнерам краще розуміти, що відбувається у внутрішньому світі кожного з них. Вправи, які виконуються під час занять, допомагають учасникам практикувати відкриту і чесну комунікацію, що сприяє зменшенню можливих непорозумінь і зростанню взаємоповаги у відносинах.

В результаті подружжя набуває здатності не лише обмінюватися інформацією, але й відчувати глибше розуміння один одного. Це підвищує рівень гармонії у стосунках, оскільки кожен з партнерів відчуває себе почутим та зрозумілим. Також це дозволяє запобігти багатьом конфліктам, які можуть виникати через непорозуміння або невміння правильно донести свої потреби та бажання.

2. Зменшення конфліктних ситуацій у шлюбі. Ще одним очікуваним результатом тренінгу є зниження кількості конфліктних ситуацій у шлюбі. Конфлікти є природною частиною будь-яких стосунків, але коли вони виникають занадто часто або не вирішуються конструктивно, це може негативно вплинути на шлюб та знизити рівень задоволеності партнерів відносинами.

Тренінг навчає партнерів ефективних методів вирішення конфліктів, що допомагає зменшити емоційну напругу під час сварок. Учасники опановують техніки «я-повідомлень», які дозволяють виражати свої переживання та претензії без звинувачень і критики іншого партнера. Це сприяє конструктивному діалогу та пошуку компромісу, замість агресивних або захисних реакцій.

Крім того, рольові ігри та інші вправи допомагають партнерам навчитись керувати своїми емоціями та знижувати рівень напруги в ситуаціях конфлікту. Після тренінгу партнери стають більш здатними до конструктивного вирішення проблем, що значно зменшує частоту конфліктів і покращує загальний клімат у сім'ї.

3. Поглиблення емоційного зв'язку між подружжям. Одним із ключових аспектів задоволеності шлюбом є глибокий емоційний зв'язок між партнерами. Емоційна близькість сприяє відчуттю безпеки та підтримки у шлюбі, робить стосунки більш стабільними та зміцнює довіру між партнерами.

Під час тренінгу подружжя має змогу навчитися висловлювати свої емоції більш відкрито та безпечно для іншого партнера. Важливим

компонентом цього процесу є розвиток емпатії – здатності поставити себе на місце іншого та зрозуміти його переживання. Вправи, спрямовані на взаємопідтримку, допомагають партнерам будувати міцніший емоційний зв'язок, розвивати чутливість до потреб одне одного та надавати необхідну підтримку у складних ситуаціях.

Результатом цього є не лише покращення комунікації, але й зростання почуття довіри та емоційної близькості між партнерами. Поглиблення емоційного зв'язку підвищує відчуття безпеки у стосунках, допомагає партнерам бути більш відкритими одне з одним та сприяє тому, що подружжя стає більш згуртованим і стійким до зовнішніх викликів.

4. Підвищення задоволеності шлюбом. Усі описані вище результати – підвищення рівня взаєморозуміння, зменшення конфліктних ситуацій та поглиблення емоційного зв'язку – безпосередньо сприяють зростанню загального рівня задоволеності шлюбом. Партнери, які краще розуміють одне одного, вміють вирішувати конфлікти і відчують емоційну підтримку та близькість, є більш щасливими у своїх стосунках.

Успішне застосування засвоєних на тренінгу навичок у повсякденному житті допомагає парам розвинути більш гармонійні, стійкі та довірливі стосунки, що забезпечує більшу стабільність у шлюбі. Це знижує ризик розлучень, покращує емоційний клімат у родині та створює основу для довготривалого щасливого шлюбу.

Таким чином, очікувані результати тренінгу не лише сприяють покращенню подружньої взаємодії, але й створюють сприятливі умови для особистого зростання партнерів та розвитку здорових, міцних і задовільних відносин у шлюбі.

Програма тренінгу для опанування нових способів взаємодії у шлюбі.

Кількість занять: 6

Тривалість кожного заняття: 2 години

Частота проведення: 1 раз на тиждень

Цільова аудиторія: Подружні пари з різним досвідом сімейного життя

Заняття 1. Вступне (знайомство та основи взаємодії)

Мета: Створення довірчої атмосфери, встановлення групових правил, обговорення цілей тренінгу та основ взаємодії.

1. Знайомство "Презентація" – учасники представляють себе та свого партнера, ділячись ключовими моментами своєї історії.
2. Встановлення групових правил – формулювання правил для комфортної роботи (конфіденційність, повага, активність тощо).
3. Міні-лекція "Основи ефективної комунікації" – вступ до ключових елементів ефективної комунікації у шлюбі. Вона спрямована на те, щоб подружні пари усвідомили важливість та складові комунікативної взаємодії, яка може значно поліпшити якість стосунків.

Заняття 2. Комунікація у стосунках

Мета: Навчити основам ефективної комунікації та активного слухання.

1. Асоціативні картинки – учасники обирають картку, що символізує їхні почуття до партнера, і пояснюють вибір.
2. Емпатійне слухання – вправа на розуміння партнера, без інтерпретацій і суджень, використання технік слухання.

Вправа 1. "Віддзеркалення почуттів".

Учасники тренінгу розбиваються на пари. Один з партнерів розповідає про складну чи емоційну ситуацію з його життя протягом 3–5 хвилин. Це може бути випадок з роботи, особистий досвід чи ситуація, яка викликає емоції. Завдання другого партнера – уважно слухати, не перебиваючи, і віддзеркалювати почуття партнера. Наприклад, він може сказати: "Мені здається, що ця ситуація викликала у тебе розчарування" або "Ти виглядаєш стурбованим через це". Після завершення розповіді партнер, який слухав, уточнює у першого, чи правильно він зрозумів його почуття, і отримує зворотний зв'язок.

Обговорення:

- Як відчув себе кожен партнер під час вправи?

- Чи було складно розпізнати почуття іншого?
- Що допомогло краще зрозуміти емоційний стан партнера?

Вправа 2. "Перефразування та підтримка".

Один з партнерів ділиться думками про певну життєву ситуацію, яка для нього важлива, протягом 3–4 хвилин. Слухач повинен перефразувати сказане своїми словами, починаючи фразами на кшталт "Ти маєш на увазі, що...", "Я розумію, що ти відчуваєшся...", або "Тобто, ти говориш, що...". Після кожного перефразування партнер, який говорить, підтверджує або коригує інтерпретацію, поки не відчує, що його правильно зрозуміли. Після цього партнери міняються ролями.

Обговорення:

- Чи легко було перефразувати сказане?
- Чи відчув кожен партнер, що його слухають і розуміють?
- Що було складніше: слухати чи ділитися?

3. Домашнє завдання: Обговорити з партнером значущі події їхнього спільного життя.

Заняття 3. Розвиток емоційної близькості.

Мета: Зміцнити емоційний зв'язок, поглибити розуміння почуттів партнера.

1. Міні-лекція "Емоційна інтелектуальність та її роль у стосунках" – розуміння важливості емоційного обміну.
2. Вправа "Емпатія та підтримка" – кожен партнер висловлює те, що відчуває, інший відповідає емпатійно.
3. Обговорення: Вплив емоційної близькості на подружнє життя.

Заняття 4. Стрес і підтримки.

Мета: Визначити чинники стресу у відносинах та вивчити методи емоційної підтримки.

1. Міні-лекція "Стрес у відносинах" – розгляд джерел стресу та його наслідків для стосунків.

2. Вправа "Стрес у моєму житті" – обговорення ситуацій, які викликають стрес, розгляд способів його зниження.

3. Медитація або техніка релаксації – техніка, спрямована на зняття напруження.

Заняття 5. Рольові очікування та співпраця.

Мета: Усвідомити рольові очікування та обговорити їхній вплив на взаємодію в парі.

1. Міні-лекція "Очікування у стосунках" – розгляд впливу ролей на взаємодію.

2. Перестановка ролей – кожен партнер на деякий час стає "іншим", що дозволяє краще зрозуміти партнера.

3. Обговорення результатів – партнери обговорюють отримані результати та нові погляди на свою роль у стосунках.

Заняття 6. Підсумкове: Плани на майбутнє.

Мета: Закріплення набутих знань, формулювання спільних цілей та підсумків тренінгу.

1. Підведення підсумків – обговорення найважливіших висновків тренінгу.

2. Спільне планування – партнери разом формулюють три конкретні кроки, які вони планують втілити для поліпшення взаємодії.

3. Прощальна вправа "Послання" – кожен учасник пише позитивне послання своєму партнерові, висловлюючи подяку та сподівання на майбутнє.

3.2. Рекомендації щодо підвищення рівня задоволеності у шлюбі.

Метою рекомендацій щодо підвищення рівня задоволеності у шлюбі є сприяння покращенню якості подружніх відносин через конкретні дії та стратегії, зниження рівня конфліктності та стресу в стосунках, а також підвищення загального рівня задоволеності шлюбом на основі виявлених факторів.

Рекомендації базуються на необхідності впровадження конкретних дій та стратегій, які спрямовані на розвиток ефективної подружньої взаємодії. Шлюбні відносини, як і будь-які інші міжособистісні зв'язки, потребують постійної роботи та уваги з боку обох партнерів. Однак, без чітких орієнтирів та плану дій, парам часто буває складно зрозуміти, як саме вони можуть покращити свої стосунки.

Рекомендації допомагають структурувати цей процес, надаючи партнерам конкретні інструменти та методи для подолання викликів у їхніх стосунках. Це може включати поради щодо розвитку навичок активного слухання, ефективної комунікації, встановлення та дотримання особистих кордонів, вираження своїх емоцій та потреб. Особлива увага приділяється тому, щоб рекомендації були практичними та реалістичними для впровадження в повсякденному житті.

Таким чином, партнери отримують конкретні дії, які допоможуть їм побудувати більш гармонійні та міцні стосунки. Це сприяє створенню сприятливого середовища для розвитку як кожного з партнерів окремо, так і їхньої взаємодії у шлюбі.

Основні рекомендації.

У рамках рекомендацій для покращення подружньої взаємодії та підвищення рівня задоволеності шлюбом, основні напрямки включають розвиток комунікативних навичок, емоційної підтримки, ефективного вирішення конфліктів, фінансової стабільності та інтимності. Кожен із цих аспектів відіграє важливу роль у забезпеченні гармонійних стосунків та емоційної близькості між партнерами.

Розвиток комунікативних навичок: регулярні діалоги щодо почуттів, потреб, очікувань.

Ефективна комунікація є основою здорових стосунків, і без здатності відкрито спілкуватися, подружжя ризикує стикатися з непорозуміннями та емоційним дистанціюванням. Рекомендації передбачають розвиток регулярних діалогів між партнерами, де кожен може відкрито говорити про

свої почуття, потреби та очікування. Це допомагає не лише зрозуміти потреби один одного, а й запобігти накопиченню негативних емоцій.

Регулярні бесіди дають змогу вчасно виявляти потенційні проблеми у стосунках, знаходити компроміси та розв'язувати конфлікти на ранніх стадіях. Особливу увагу слід звертати на здатність висловлювати почуття в м'якій формі, уникаючи звинувачень або критики, що зменшує ймовірність виникнення нових конфліктів [8; 28; 39].

Емоційна підтримка: вміння співпереживати та підтримувати один одного.

Емоційна підтримка є важливим елементом для побудови міцних стосунків. Вміння співпереживати і вчасно надавати підтримку партнеру допомагає зміцнити емоційний зв'язок між подружжям. Підтримка може проявлятися в різних формах: від простого слухання до активної допомоги у вирішенні проблем, з якими стикається партнер.

Важливо навчитися не лише слухати, але й чути одне одного, тобто глибоко розуміти емоційний стан партнера, його страхи, тривоги та очікування. Співпереживання допомагає створити відчуття безпеки у стосунках, що зміцнює довіру і покращує взаємодію у подружній парі [16; 42; 43; 68].

Вирішення конфліктів: використання методик медіації, готовність до компромісу.

Конфлікти є природною частиною будь-яких стосунків, але спосіб їх вирішення визначає, наскільки міцними будуть ці стосунки в довгостроковій перспективі. Основними рекомендаціями у цьому напрямку є навчання методам медіації та готовність до компромісу. Медіація передбачає залучення нейтрального посередника для допомоги в розв'язанні конфлікту, однак партнери також можуть використовувати її принципи самостійно, шукаючи справедливі рішення, що задовольняють обидві сторони.

Компроміс є ключовим елементом вирішення конфліктів, адже він вимагає від партнерів взаємної поваги та готовності йти на поступки задля

збереження гармонії у стосунках. Важливо, щоб обидва партнери були відкриті до обговорення своїх проблем та бажань і разом працювали над пошуком оптимальних рішень. Розвиток навичок компромісу значно знижує напруженість у шлюбі та сприяє збереженню взаємної поваги [8; 25; 57].

Фінансова стабільність: планування сімейного бюджету для зменшення стресу.

Фінансові проблеми часто стають джерелом стресу та конфліктів у подружньому житті. Задля зменшення цих ризиків важливо розвивати навички фінансового планування. Рекомендації включають створення спільного сімейного бюджету, де будуть чітко розподілені обов'язки щодо фінансових витрат і заощаджень. Це допоможе знизити рівень невизначеності у фінансових питаннях та зменшить ймовірність конфліктів, пов'язаних із грошима.

Фінансова стабільність дозволяє подружжю відчувати себе більш впевнено у майбутньому, що позитивно впливає на загальний рівень задоволеності шлюбом. Планування та відповідальне ставлення до фінансових питань сприяє створенню відчуття спільності та довіри між партнерами [27; 39; 43; 67; 69; 77].

Інтимність і сексуальна близькість: обговорення потреб і спільне вирішення проблем.

Інтимність і сексуальна близькість є важливою складовою шлюбних стосунків, і її відсутність або незадоволеність може стати джерелом напруженості у шлюбі. Рекомендації передбачають відкриті діалоги щодо потреб і очікувань у цій сфері. Це допомагає партнерам краще зрозуміти один одного та спільно шукати рішення, які задовольняють обидві сторони.

Важливо, щоб такі обговорення проходили в атмосфері довіри та без засудження. Сексуальна близькість є інтимною сферою, і партнерські відносини значно виграють, коли партнери почуваються комфортно обговорювати свої потреби та бажання. Це допомагає поглибити емоційний

та фізичний зв'язок, що сприяє загальному покращенню шлюбних стосунків і збільшенню рівня задоволеності шлюбом [34; 47; 71; 81].

Ці рекомендації є важливим інструментом для покращення взаємодії між партнерами та підвищення рівня їхньої задоволеності шлюбом. Впровадження практичних навичок у сфері комунікації, емоційної підтримки, вирішення конфліктів, фінансового планування та розвитку інтимності допоможе подружжю подолати виклики, з якими вони можуть стикатися, та побудувати міцніші, гармонійні стосунки.

Практичні поради для шлюбних партнерів.

Для покращення подружніх взаємин та підвищення рівня задоволеності шлюбом партнерам варто звернути увагу на конкретні аспекти взаємодії, які сприяють зміцненню емоційних зв'язків, побудові гармонійного співіснування та розвитку взаємоповаги. Нижче наведено низку практичних порад, які допоможуть партнерам досягти цих цілей.

Виділяти час для спільного відпочинку та спілкування.

У швидкоплинному ритмі сучасного життя пари часто стикаються з браком часу для спільного проведення дозвілля. Важливо усвідомлювати, що якісно проведений час разом є фундаментом для розвитку близькості та зміцнення емоційного зв'язку між партнерами. Навіть коли робота, домашні обов'язки чи турботи про дітей займають більшість часу, необхідно знаходити можливості для регулярного спілкування та відпочинку разом.

Це може бути спільний перегляд фільму, прогулянка на свіжому повітрі, відвідування улюблених місць або навіть прості вечори вдома, де можна обговорити події дня, поділитися почуттями та підтримати один одного. Регулярні такі моменти сприяють створенню емоційної близькості, яка є необхідною для зміцнення взаєморозуміння та довіри у стосунках [9; 48].

Окрім того, спільний відпочинок допомагає розвантажити психіку від повсякденного стресу та зосередитись на позитивних аспектах взаємодії, що покращує загальну атмосферу у шлюбі.

Спільне планування життєвих цілей і визначення пріоритетів у сім'ї.

Спільне планування майбутнього та визначення сімейних пріоритетів є важливим кроком для досягнення гармонії у подружніх стосунках. Партнерам важливо разом визначати, яким вони бачать своє життя через декілька років, які спільні цілі та мрії мають, а також яким чином їх досягти. Відкриті розмови про життєві пріоритети допомагають уникнути непорозумінь у майбутньому і дозволяють партнерам відчувати себе командою, яка працює задля спільного блага. Такі обговорення можуть включати питання фінансів, виховання дітей, кар'єрні плани, відпочинок, побутові справи та інші важливі аспекти спільного життя. Коли партнери чітко усвідомлюють свої цілі та бачення майбутнього, їм легше долати труднощі, що виникають на шляху, і підтримувати один одного у важливі моменти життя [7; 16; 26; 60; 63; 69].

Спільне планування також сприяє підвищенню рівня відповідальності кожного з партнерів за свої дії, що дозволяє зміцнити відчуття стабільності та довіри у шлюбі.

Підтримка особистісного розвитку кожного з партнерів.

Один із важливих аспектів здорових стосунків – це підтримка особистісного розвитку кожного партнера. Коли обидва партнери відчують себе реалізованими не лише у шлюбі, але й у своїй кар'єрі, хобі, інтересах, це позитивно впливає на їхню самоповагу та задоволеність життям. Підтримка індивідуальних прагнень партнера – це важлива складова гармонійних стосунків, що допомагає уникнути відчуття «загубленості» у шлюбі.

Кожен з партнерів повинен мати можливість розвивати свої інтереси та досягати власних цілей, а також отримувати емоційну та моральну підтримку від іншого. Це може включати заохочення до нових навчальних курсів, хобі, кар'єрного зростання або особистісних ініціатив. Партнери повинні підтримувати один одного у пошуках нових можливостей для розвитку, що допоможе обом відчувати повноцінність як особистостей і уникнути відчуття обмеженості чи залежності від стосунків. Підтримка особистісного розвитку

сприяє зростанню довіри та розуміння у стосунках, а також зміцнює емоційний зв'язок між партнерами, оскільки кожен з них відчуває себе важливим і цінним для іншого [8; 19; 24; 25; 43; 70; 78].

Дотримання цих практичних порад дозволить подружжю зміцнити свої стосунки, зменшити ризики виникнення конфліктів та покращити загальний рівень задоволеності шлюбом. Виділення часу для спільного відпочинку, спільне планування майбутнього та підтримка особистісного розвитку допоможуть подружжю досягти гармонії у стосунках та створити сприятливе середовище для зростання і розвитку кожного з партнерів.

У процесі підтримки та розвитку подружніх стосунків важливо не лише звертати увагу на власні зусилля, але й використовувати зовнішні ресурси, що можуть бути корисними для зміцнення взаємодії. Сімейні труднощі іноді вимагають професійного втручання або участі в спеціалізованих програмах, які допоможуть партнерам глибше зрозуміти проблеми та шляхи їх вирішення. Нижче наведено кілька ключових рекомендацій для отримання професійної підтримки, яка сприятиме підвищенню рівня задоволеності шлюбом.

Звернення до сімейного психолога при виникненні труднощів. Один із найбільш ефективних способів вирішення проблем у шлюбі – це звернення до професійного сімейного психолога. Сімейний психолог є спеціалістом, який допоможе парі розібратися в складних ситуаціях, покращити комунікацію та навчитися краще розуміти один одного. Такий підхід спрямований на виявлення та корекцію прихованих конфліктів, які можуть негативно впливати на стосунки.

Звернення до психолога дозволяє партнерам поглянути на свої проблеми з боку, отримати об'єктивну оцінку та конкретні рекомендації щодо подолання труднощів. Особливо це важливо в ситуаціях, коли партнери не можуть самотійно знайти компроміс або відчують, що їхні зусилля не дають очікуваного результату. Психотерапія може включати як індивідуальні

консультації, так і роботу з обома партнерами одночасно, залежно від специфіки проблеми.

Звернення до сімейного психолога не є ознакою слабкості, а навпаки, це показник готовності подружжя працювати над своїми стосунками та покращувати їх. Регулярні консультації зі спеціалістом можуть не лише допомогти подолати кризові моменти, але й запобігти їх появі в майбутньому.

Участь у групових тренінгах та майстер-класах для подружніх пар.

Групові тренінги та майстер-класи для подружніх пар стають дедалі популярнішими завдяки своїй ефективності у вирішенні різних аспектів подружнього життя. У таких програмах учасники отримують можливість не лише обговорити свої проблеми, але й дізнатися про досвід інших пар, що може бути надзвичайно корисним для розуміння власних труднощів та їх вирішення.

Групові тренінги надають подружжям безліч корисних інструментів для покращення комунікації, розвитку емоційної близькості та вирішення конфліктів. Під керівництвом професійних тренерів та психологів пари працюють над конкретними навичками, такими як активне слухання, ефективне вираження емоцій та потреб, побудова довіри та спільне планування майбутнього. Окрім цього, у таких групах панує атмосфера підтримки, що дозволяє кожному з учасників відчувати себе комфортно та відкрито говорити про свої переживання.

Майстер-класи також можуть охоплювати специфічні теми, такі як фінансові аспекти у шлюбі, планування родини, виховання дітей або сексуальні стосунки. Участь у таких програмах допомагає партнерам глибше зрозуміти специфіку подружнього життя та знайти нові способи покращення взаємодії, що, у свою чергу, сприяє підвищенню задоволеності шлюбом.

Відвідування консультацій щодо фінансового планування. Фінансові труднощі часто стають джерелом стресу та конфліктів у шлюбі. Тому відвідування консультацій з фінансового планування може бути важливим кроком для зміцнення стабільності у стосунках. Спеціалісти з фінансового

планування допоможуть подружжю навчитися ефективно керувати своїми фінансами, планувати бюджет, визначати пріоритети у витратах та знижувати рівень фінансового стресу.

Консультації з фінансового планування допомагають парам краще зрозуміти, як уникнути фінансових труднощів та побудувати стабільне майбутнє для себе та своїх дітей. Важливо, щоб партнери мали спільне бачення щодо управління сімейним бюджетом та були готові до компромісів у випадках, коли їхні фінансові інтереси відрізняються. Завдяки цьому можна значно знизити рівень конфліктності та створити умови для спокійного і гармонійного життя.

Використання професійної підтримки – це важлива складова для покращення рівня задоволеності шлюбом. Звернення до сімейного психолога, участь у групових тренінгах та майстер-класах, а також консультації щодо фінансового планування допоможуть подружжям краще розуміти один одного, вирішувати конфлікти та уникати стресових ситуацій. Професійна допомога сприяє розвитку навичок, необхідних для побудови міцних та гармонійних стосунків, що, у свою чергу, позитивно впливає на загальний рівень задоволеності шлюбом.

Ефективне впровадження наведених рекомендацій щодо покращення подружньої взаємодії сприятиме позитивним змінам у стосунках, які вплинуть на рівень задоволеності шлюбом та загальну сімейну атмосферу. Важливо розуміти, що подружнє життя – це постійний процес розвитку та взаємодії між двома особистостями, і правильно обрані стратегії можуть значно покращити цю динаміку. Очікувані результати можна розділити на кілька основних аспектів.

Однією з головних цілей будь-яких рекомендацій і заходів щодо покращення шлюбних відносин є підвищення загального рівня задоволеності стосунками. Задоволеність у шлюбі базується на відчутті емоційної близькості, розуміння, підтримки та безпеки між партнерами. Коли подружжя працює над покращенням комунікативних навичок, вчиться

співпереживати один одному, ефективно вирішувати конфлікти та звертати увагу на потреби партнера, загальний рівень задоволеності у шлюбі зростає.

Регулярне обговорення важливих аспектів спільного життя, відкритість до діалогу та готовність до компромісу допомагають уникнути накопичення непорозумінь і сприяють створенню гармонійних відносин. Партнери, які працюють над своїм шлюбом і активно впроваджують техніки покращення взаємодії, зазвичай відзначають зростання рівня задоволеності від стосунків і почуття, що їхній шлюб є цінним та стійким.

Гармонія та стабільність у родині є ключовими факторами для забезпечення комфорту та відчуття безпеки всіх її членів. Виконання практичних рекомендацій щодо покращення подружніх стосунків сприятиме створенню стабільної атмосфери у сім'ї, де кожен із партнерів відчуватиме підтримку та розуміння. Відсутність постійних конфліктів, здатність до ефективного вирішення проблем та емоційна близькість між партнерами створюють умови для гармонійного існування.

Крім того, стабільна атмосфера позитивно впливає на інших членів родини, особливо на дітей, якщо вони є в сім'ї. Діти, які ростуть у середовищі злагоди та поваги, набагато рідше відчують стрес або тривогу через стосунки своїх батьків. Отже, робота над покращенням шлюбних відносин також є вкладом у майбутнє покоління, яке отримує приклад здорової та гармонійної взаємодії.

Емоційний зв'язок є важливим елементом будь-якого шлюбу. Він визначає, наскільки партнери відчують себе близькими одне до одного, наскільки вони готові ділитися своїми переживаннями та потребами, а також як вони підтримують один одного у важкі моменти. Емоційна близькість зростає через регулярне спілкування, відвертість, а також здатність слухати та підтримувати партнера.

Одним із найважливіших результатів впровадження рекомендацій буде зміцнення довіри між партнерами. Довіра є фундаментом будь-яких здорових стосунків, і коли подружжя вчиться відкрито говорити про свої почуття та

спільно вирішувати проблеми, рівень довіри зростає. Підтримка і взаємоповага допомагають партнерам відчувати, що вони можуть покладатися один на одного в будь-якій ситуації, що, у свою чергу, зміцнює емоційний зв'язок.

Важливо зазначити, що процес зміцнення емоційного зв'язку та довіри вимагає часу, але регулярна робота над цими аспектами приносить значні плоди, які позитивно впливають на загальну атмосферу у шлюбі. Парі, що відчують довіру один до одного, легше долати будь-які труднощі та знаходити спільні рішення у критичних ситуаціях.

Очікувані результати від впровадження рекомендацій щодо покращення подружніх взаємин полягають у підвищенні рівня задоволеності стосунками, створенні гармонійної та стабільної сімейної атмосфери, а також зміцненні емоційного зв'язку та довіри між партнерами. Всі ці аспекти є важливими для побудови довготривалих, міцних та щасливих стосунків, які сприяють загальному добробуту подружжя та їхньої родини.

Висновки до розділу 3.

Проведений аналіз та розроблені рекомендації щодо покращення подружньої взаємодії дозволяють зробити кілька важливих висновків, що стосуються як теоретичних, так і практичних аспектів питання задоволеності шлюбом. Рекомендації базуються на глибокому розумінні чинників, що впливають на подружні стосунки, та практичних методах їх покращення.

Перш за все, тренінг із опанування нових, більш ефективних способів взаємодії у шлюбі спрямований на розвиток основних навичок, які забезпечують міцні та гармонійні стосунки між партнерами. Це включає підвищення рівня ефективної комунікації, навчання нових підходів до вирішення конфліктів, розвиток емоційної підтримки та емпатії. Ключовим є те, що тренінг акцентує увагу на практичних навичках, які партнери можуть застосовувати у повсякденному житті, що сприяє більш ефективній взаємодії та покращенню якості стосунків. Важливою складовою тренінгу є

підсумковий етап, під час якого обговорюються практичні кроки для подальшого розвитку стосунків, що дозволяє учасникам усвідомити перспективи покращення та закріпити отримані навички.

Окрім тренінгу, запропоновані рекомендації для покращення рівня задоволеності шлюбом охоплюють різні аспекти подружньої взаємодії, від розвитку комунікативних навичок до підтримки фінансової стабільності та вирішення інтимних проблем. Такі рекомендації сприяють зниженню рівня конфліктності у стосунках та зменшенню стресу, що позитивно впливає на загальну атмосферу в родині. Підтримка відкритого діалогу, спільне планування цілей та розвиток емоційної близькості забезпечують основу для гармонійних та стабільних стосунків.

Окремо варто зазначити важливість залучення професійної підтримки у випадках, коли подружжя стикається з труднощами. Звернення до сімейного психолога або участь у тренінгах для подружніх пар може допомогти вирішити проблеми, які партнери не завжди здатні вирішити самостійно. Також варто звернути увагу на важливість консультацій щодо фінансового планування, оскільки фінансова стабільність значно впливає на загальний рівень стресу в стосунках.

Очікувані результати впровадження рекомендацій полягають у підвищенні рівня задоволеності стосунками, створенні гармонійної атмосфери в родині та зміцненні емоційного зв'язку між партнерами. Застосування цих рекомендацій допоможе подружжю краще розуміти одне одного, ефективніше вирішувати конфлікти та будувати довготривалі й щасливі стосунки.

ВИСНОВКИ

1. У ході теоретичного аналізу були систематизовані та розкриті базові поняття, пов'язані із задоволеністю шлюбом. Задоволеність шлюбом було визначено як суб'єктивне почуття благополуччя та комфорту, що виникає в результаті оцінки подружніх відносин. Особливу увагу приділено аналізу чинників, які безпосередньо впливають на якість взаємодії між подружжям: комунікативна компетентність, рівень емоційної близькості, здатність до вирішення конфліктів і спільного прийняття рішень. Крім того, теоретичний огляд дозволив систематизувати знання про вплив соціокультурних і психологічних факторів на задоволеність шлюбом, включаючи роль гендерних очікувань, сімейних традицій і особистісних характеристик партнерів. Це створило міцну основу для емпіричної частини дослідження, яка спрямована на поглиблення розуміння взаємозв'язків між окремими характеристиками подружньої взаємодії та рівнем задоволеності шлюбом.

2. Визначення чинників, що впливають на задоволеність шлюбом, було реалізовано шляхом комплексного аналізу наукової літератури та результатів емпіричного дослідження. Встановлено, що ключовими чинниками, які впливають на задоволеність шлюбом, є якість комунікації між партнерами, здатність до вирішення конфліктів, емоційна близькість і взаємна підтримка. Зокрема, результати дослідження свідчать, що пари, які демонструють високий рівень відкритості у спілкуванні, частіше повідомляють про задоволеність шлюбом. Ефективні способи вирішення конфліктів, такі як спільне обговорення проблем і уникнення ескалації негативних емоцій, також сприяють гармонії у стосунках. Виявлено, що емоційна близькість, яка включає вміння розуміти та підтримувати одне одного у важкі моменти, є критичним аспектом для підвищення рівня задоволеності. Додатково встановлено, що спільні цінності та цілі пари позитивно корелюють із рівнем їхньої задоволеності шлюбом. Це дозволило глибше зрозуміти психологічні

механізми, які забезпечують стабільність і гармонійність подружніх стосунків.

3. У ході дослідження було виділено кілька типів подружньої взаємодії, які демонструють різний вплив на задоволеність шлюбом. Гармонійний тип, що характеризується довірою, повагою та здатністю до ефективної комунікації, асоціюється з найвищим рівнем задоволеності шлюбом. Функціональний тип взаємодії, орієнтований на виконання практичних завдань, забезпечує стабільність стосунків, хоча рівень емоційної близькості в таких парах є середнім. Конфліктний тип, у якому переважає високий рівень напруження та низька здатність до вирішення конфліктів, суттєво знижує рівень задоволеності партнерів. Емоційно-залежний тип взаємодії, який базується на дисбалансі в емоційній або фінансовій сфері, має варіативний вплив на задоволеність залежно від сприйняття цього дисбалансу партнерами. Нарешті, дистанційний тип, що характеризується низькою емоційною близькістю та униканням спільної діяльності, асоціюється з найнижчим рівнем задоволеності. Виділення цих типів базується на кількісному та якісному аналізі отриманих даних, що дозволило деталізувати їх характеристики та виявити ключові аспекти, які сприяють або перешкоджають гармонійній взаємодії у шлюбі.

4. Емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення зв'язку між типами подружньої взаємодії та рівнем задоволеності шлюбом, охопило 44 респонденти, з яких 8 пар. Для збору даних було використано комплекс методик, зокрема "Діагностика міжособистісних взаємин" (Т. Лірі), тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко), методику діагностики подружніх взаємин (В. Левкович, О. Зуськова) та опитувальник "Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях" (Ю. Альошина, Л. Гозман, О. Дубровська). Ці методики дозволили всебічно оцінити як рівень задоволеності шлюбом, так і характер взаємодії між подружжям у різних ситуаціях, зокрема в конфліктних. Методики були адаптовані до онлайн-формату та розміщені в Google формах, що дало змогу

охопити ширшу аудиторію та залучити респондентів різного віку та соціального статусу.

Аналіз отриманих результатів показав, що найбільше задоволення шлюбом демонструють пари, які належать до гармонійного типу взаємодії. Цей тип передбачає відкриту комунікацію, емоційну підтримку, а також вміння слухати й враховувати потреби один одного. Такий тип поведінки сприяє створенню сприятливого емоційного клімату в сім'ї, що, своєю чергою, підвищує рівень задоволеності шлюбом.

Важливими факторами, що впливають на задоволеність, стали емоційна близькість, спільне проведення часу та готовність до компромісів. Спільні активності, як-от прогулянки, подорожі, участь у творчих або соціальних проєктах, сприяють зміцненню зв'язку між партнерами, що створює атмосферу довіри та взаєморозуміння.

Пари, які практикують конфліктний тип взаємодії, демонструють значно нижчий рівень задоволеності. Часті конфлікти, невміння вирішувати суперечки конструктивно та уникнення відкритої комунікації знижують рівень гармонії у стосунках. Це узгоджується з теорією соціального обміну, згідно з якою зростання "витрат" у взаємодії між партнерами негативно впливає на задоволеність. Натомість пари, які конструктивно вирішують конфлікти, демонструють вищий рівень задоволеності завдяки зниженню напруженості та досягненню компромісів.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило, що тип подружньої взаємодії є одним із визначальних чинників задоволеності шлюбом. Найбільший вплив мають емоційна підтримка, спільне проведення часу та здатність до відкритого спілкування й конструктивного вирішення конфліктів. Виділення типів взаємодії дозволило структурувати результати дослідження та краще зрозуміти, як різні аспекти стосунків впливають на якість сімейного життя. Ці фактори забезпечують гармонію та стабільність у подружніх стосунках, що підтверджує важливість гармонійної та стабільної взаємодії між партнерами для підтримки здорових сімейних відносин.

5. На основі отриманих результатів було розроблено рекомендації та стратегії для покращення подружньої взаємодії, що спрямовані на підвищення рівня задоволеності шлюбом у партнерів. Важливим елементом цих рекомендацій є тренінг, спрямований на оволодіння новими, більш ефективними способами взаємодії у шлюбі. У тренінгу особливу увагу приділено розвитку навичок активного слухання, вираження потреб і почуттів, а також вмінню конструктивно вирішувати конфлікти. Вправи з комунікації, рольові ігри та техніки емоційної підтримки допомагають партнерам краще розуміти одне одного, що сприяє зміцненню емоційної близькості та довіри. Крім тренінгу, в роботі було запропоновано практичні рекомендації щодо підвищення рівня задоволеності шлюбом, які включають поради для покращення щоденної комунікації, підтримки у вирішенні повсякденних проблем, а також рекомендації для звернення до професійної підтримки у складних ситуаціях. Партнерам пропонується більше уваги приділяти спільному проведенню часу, участі у спільних проєктах, що сприятиме розвитку взаєморозуміння та зміцненню емоційних зв'язків.

Загалом, розроблені стратегії та рекомендації мають на меті не лише підвищити рівень задоволеності шлюбом, але й сприяти розвитку гармонійних та стабільних стосунків між подружжям. Особлива увага приділяється здатності партнерів до відкритої комунікації, емоційної підтримки та готовності разом працювати над вирішенням конфліктних ситуацій. Це є важливими чинниками для забезпечення довгострокової задоволеності шлюбом та збереження здорових сімейних відносин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабій К., Дереча А. Теоретичний аналіз психологічних підходів до вирішення проблеми вибору партнера по шлюбу. Перспективи розвитку сучасної психології. 2019. № 5. С. 6–11.
2. Баратинська А., Пось Л. Ступінь задоволеності шлюбом у осіб з різним рівнем адаптивної поведінки. Психологічні науки. 2022. С. 37–42.
3. Богданов Я. Гендерні особливості рольових очікувань у молодій сім'ї: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2009. 22 с.
4. Бохонкова Ю., Бочелюк В. Ментальне здоров'я особистості та організації: монографія під ред. Г. Пріба, Л. Бегези. Київ: ТОВ «Типографія АМГ», 2024. 519 с.
5. Васильченко О. Діагностика та корекція репродуктивної поведінки особистості: навчально-методичне видання. Київ: [б. в.], 2012. С. 6–11.
6. Васильченко О., Натальченко Л. Когнітивні моделі як складова шлюбної поведінки особистості. *Актуальні питання сучасної науки та практики*: матеріали науково-практичної конференції молодих учених, 15 листопада 2018 р. Київ, 2018. С. 543–545.
7. Васищев В. Психологія подружніх взаємин: теоретико-методологічні підходи до дослідження. *Вісник національного університету оборони України*. 2011. Т. 5, № 24. С. 93–98.
8. Вишневська О. Психологічні особливості розвитку когнітивного компонента благополуччя молодих сімей у шлюбі. *Science and technology: problems, prospects and innovations*. Osaka, 18 січня 2023 р. Osaka, 2023. С. 346–350.
9. Вінс В., Кузьменко Т., Матюхіна І. Чинники задоволеності взаєминами серед молодих та середніх за віком сімейних пар. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 5. С. 61–66.

10. Вознесенська О. Сім'я в інформаційному суспільстві: зміна норми. *Психологічні перспективи*. Спеціальний випуск. 2010. С. 16–26.
11. Ганошина А., Коломієць Т. Особливості прив'язаності до батьків як чинник подружніх стосунків. *Бібліотека ББК. № 74.5*. С. 221–222.
12. Горбунова В. Особливості рольових позицій у міжособистісній взаємодії. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. 2022. № 15. С. 101–105.
13. Горбунова В., Булуй Т. Відчуття психологічного благополуччя та задоволеності сімейними стосунками: параметри аналізу. *Актуальні проблеми особистісного зростання: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Житомир, 13 травня 2021 р. Житомир, 2021*. С. 184–186.
14. Готтман Д., Деклер Д. Емоційний інтелект у дитини. Харків: Vivat, 2022. 272 с.
15. Гринців М. Аналіз психологічних особливостей подружніх взаємин на початковому періоді розвитку сім'ї. *Педагогіка і психологія: актуальні проблеми досліджень на сучасному етапі: збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції, 6 квітня 2019 р. Київ, 2019*. С. 134–136.
16. Дворяк С., Ейдемилер Є., Кисарчук З. Зв'язок відмінностей в очікуваннях щодо рольової поведінки в сім'ї і ступеня задоволеності шлюбом. *Загальна психологія, історія психології*. 2017. № 2. С. 90–94.
17. Демчук О. Сімейні цінності як парадигма інституту життєдіяльності. *Нова педагогічна думка*. 2017. № 1. С. 47–49.
18. Дмитренко Т., Герасіна С. Роль емоційного інтелекту у щасливих подружніх взаєминах. *Перспективи розвитку сучасної психології: збірник наукових праць*. Переяслав, 2022. С. 48–53.
19. Зінченко С., Іванов В., Петрова Л. Вплив самооцінки на успішність в житті. *Basics of learning the latest theories and methods: proceedings of the IX International Scientific and Practical Conference, m.Boston,*

7 жовтня 2023 р. Boston, 2023. С. 379–381.

20. Зозуль Т. Характеристика типів сімейної взаємодії та конфігурацій сімейних стосунків у подружніх парах із великою різницею у віці. Актуальні проблеми розвитку сучасної науки: матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Полтава, 18 травня 2017 р. Полтава, 2017. С. 75–78.

21. Іваненко О., Лисенко О. Вплив гендерних особливостей подружжя на задоволеність шлюбом. Актуальні проблеми сучасної психологічної науки: виклики сучасності. 2022. С. 85–87.

22. Іванова-Коріневська Ю., Хомич Г. Емпатія у подружніх взаєминах як психологічний чинник збереження шлюбу. Перспективи розвитку сучасної психології. 2022. № 10. С. 15–21.

23. Кайманова Я., Дмитренко П. Вплив соціальних мереж на ментальне здоров'я, самооцінку, міжособистісні відносини та різноманітні аспекти життя особистості. *Соціально-економічна та правова політика України: виклики сьогодення*: збірник матеріалів I Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Чернігів, 6 грудня 2023 р. Чернігів, 2023. С. 55–61.

24. Калька Н., Федішин О., Горун Г. Дослідження особливостей психологічних кордонів у подружжях. *Соціально-правові студії*. 2021. № 1. С. 173–178.

25. Котлова Л., Саух І. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2019. № 1. С. 223–228.

26. Кочарян І., Кузнєцова Д. Емоційні чинники задоволеності шлюбом у жінок у період ранньої дорослості. Promising ways of improving science and scientific solutions: abstracts of XXV International Scientific and Practical Conference, м. Warsaw, 26 червня 2023 р. Warsaw, 2023. С. 187–192.

27. Крижановська З., Бабак К. Роль типу прив'язаності в сприйманні романтичних взаємин чоловіків та жінок. *Psychological prospects journal*. 2022.

№ 39. С. 230–239.

28. Крижановська З., Філюк Б. Експериментальне вивчення ролі стилю прив'язаності для романтичних взаємин. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. С. 20–25.

29. Лисенко Л. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 73–77.

30. Лук'яненко М., Яшник С. Психологічні особливості подружньої взаємодії. *Перспективи розвитку сучасної психології*. 2019. № 5. С. 105–109.

31. Масленнікова Т., Федоренко Р. Психологічний аналіз подружньої зради: емоційний і фізичний аспекти. *Scientific achievements of contemporary society: proceedings of the International Scientific and Practical Conference*, м. London, 15 серпня 2024 р. London, 2024. С. 285–289.

32. Меліка Д., Федоренко Р. Психологічний аналіз задоволеності сексуальними взаєминами на різних стадіях функціонування сім'ї. *Scientific achievements of contemporary society: proceedings of the International Scientific and Practical Conference*, м. London, 15 серпня 2024 р. London, 2024. С. 290–294.

33. Мілушина М. Феномен співзалежності в теорії сімейних систем М. Боуена. *Психологія і особистість*. 2020. № 1. С. 145–157.

34. Можаровська Т., Фещенко А. Дослідження рівня благополуччя подружжя з різним досвідом тривалості шлюбних відносин. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. 2017. № 9. С. 114–117.

35. Морозова О. Соціально-психологічна підтримка благополуччя подружжя у шлюбі. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2017. Т. 6, № 2. С. 169–174.

36. Мушкевич М., Федоренко Р., Дучимінська Т., Магдисюк Л. *Психологія молодшої сім'ї: монографія / Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 235 с.*

37. Ніколаєва О. Компетентність в комунікації як чинник сімейної

гармонії. Сучасні тенденції прикладної психології: збірник матеріалів XXV міжнародної науково-практичної конференції «Студент – Дослідник – Фахівець», м. Київ, 20 травня 2021 р. Київ, 2021. С. 226–227.

38. Овчаренко А. Конфліктність і сумісність у молодих подружніх парах. Актуальні питання сучасної психології. 2016. С. 166–170.

39. Олійник О. Розподіл сімейних ролей подружжям як чинник задоволеності шлюбом: матеріали науково-практичної конференції, м. Київ, 24 травня 2024 р. Київ, 2024. С. 141–143.

40. Павлов О., Мартовицький В. Емоційний інтелект у системі професійно важливих якостей людини. Bstracts of XX th International scientific and practical conference «Perspective directions for the development of science and practice», Athen, 8 jun. 2020. 2020. С. 248–252.

41. Павлюк К. Психологічні особливості залежності рівня задоволеності шлюбом від індивідуальності та приналежності. Освіта і наука. 2021. № 1. С. 45–50.

42. Паламар А. Аналіз проблеми побудови міжособистісних стосунків у родинах із різними типами прив'язаності. Актуальні проблеми психічного здоров'я: матеріали Всеукраїнської студентської інтернет-конференції, м. Житомир, 25 травня 2023 р. Житомир, 2023. С. 50–54.

43. Письменний С. Чинники задоволеності шлюбом в умовах війни. Current challenges of science and education: proceedings of the 9th International scientific and practical conference, м. Berlin, 6 травня 2024 р. Berlin, 2024. С. 331–336.

44. Поповіч І. Напрямки дослідження соціальних очікувань особистості: теоретико-методологічний аналіз. Педагогіка та психологія: науковий вісник Чернівецького національного університету. 2015. № 743. С. 195–202.

45. Проданова О. Фактори стабільності подружніх відносин та психологічні завдання шлюбу. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнародної науково-практичної

інтернет-конференції, 31 січня 2019 р. Київ, 2019. С. 449–453.

46. Ригель О., Посацький О. Теоретичні основи дестабілізації шлюбу. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2021. Т. 49. С. 85–96.
47. Сазонова О. Сімейні цінності та рольові установки подружніх пар. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць. 2018. № 39. С. 272–295.
48. Санникова О., Санникова О. Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості. Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Одеса, 24 березня 2022 р. Одеса, 2022. С. 141–152.
49. Сафонова Т., Черкашин А. Вивчення ступеня задоволеності шлюбом в сім'ї в залежності від тривалості шлюбу. Теоретичні та практичні дослідження молодих вчених. 2020. С. 420–421.
50. Семьонкіна І. Подружня дезадаптація при порушенні функцій сім'ї та її психологічна корекція: дис. канд. психол. наук: 19.00.04. Київ, 2001. 150 с.
51. Серга Т., Концева О. Особливості дослідження задоволеності шлюбом як психологічного феномену. Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 10 листопада 2022 р. Запоріжжя, 2022. С. 344–346.
52. Сергієні О., Іваненко Н. Гендерні особливості очікувань подружжя від шлюбних відносин. Science, innovations and education: problems and prospects: proceedings of the 8th International scientific and practical conference, March 9–11, 2022. Tokyo: CPN Publishing Group, 2022. С. 192–200.
53. Сердюк Л. Взаємозв'язок ставлення до себе та до партнера як фактор стабільності шлюбу. *Психологія обдарованості*. 2018. Т. 6, № 16. С. 36–45.
54. Сингаївська І., Лукаш Ю. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. Вчені записки Університету «КРОК». 2021. Т. 42, №

61. С. 251–257.

55. Сингаївська І., Осауленко Н. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. Вчені записки Університету «КРОК». 2023. Т. 3, № 71. С. 125–134.

56. Скорик О. Вплив раннього досвіду відносин прив'язаності з матір'ю на формування особистості та особливості будування соціальних відносин дорослою людиною. ЛОГОС. Мистецтво наукової думки. 2019. № 2. С. 42–45.

57. Соух І., Котлова Л. Поняття сім'ї. Характеристика поняття «задоволеність шлюбом». Психологічні дослідження. 2015. № 7. С. 110–112.

58. Столярова О., Сербін Ю. Психологія формування гармонійних міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці. Collection of scientific papers «Scientia». 2023. Р. 169–170.

59. Столярчук О. Психологія сучасної сім'ї. Кременчук: ПП Щербатих О., 2015. 136 с.

60. Татакі О., Михайлова О. Структура та особливості соціальної ситуації в міжособистісній комунікації. Актуальні питання документознавства та інформаційної діяльності: теорії та інновації: збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції, м. Одеса, 2017. С. 521–527.

61. Ткачук В. Особливості психологічних чинників задоволеності шлюбом на етапі ранньої дорослості. Актуальні проблеми особистісного зростання: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції для молодих учених, м. Житомир, 19 квітня 2019 р. Житомир, 2019. С. 67–69.

62. Федоренко Р., Дучимінська Т. Аналіз впливу психосексуальної привабливості партнерів на задоволеність шлюбом на різних стадіях подружнього життя. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. № 14. С. 215–220.

63. Abreu-Afonso J., Ramos M. How couple's relationship lasts over

time? A model for marital satisfaction. *Social and Personality Psychology*. 2021. Vol. 125, No. 3. P. 1601–1627.

64. Chandler A., Lawrence E. Covariations among attachment, attributions, self-esteem, and psychological aggression in early marriage. *Journal of Family Psychology*. 2022. Vol. 36, No. 1. P. 46–56.

65. Li X., Smith J., Chen Q., et al. Couple-level attachment styles, finances, and marital satisfaction: mediational analyses among young adult newlywed couples. *Journal of Family and Economic Issues*. 2021. No. 44. P. 125–142.

66. Dong S., Dong Q., Chen H. Mothers' parenting stress, depression, marital conflict, and marital satisfaction: The moderating effect of fathers' empathy tendency. *Journal of Affective Disorders*. 2022. No. 299. P. 682–690.

67. Evertsson L., Nyman C. Money in couples: the organisation of finances and the symbolic use of money. *The Palgrave Handbook of Family Sociology in Europe*. 2021. P. 279–300.

68. Falconier M., Kuhn R. Dyadic coping in couples: A conceptual integration and a review of the empirical literature. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. P. 571.

69. Gao M., Du H., Davies P., Cummings E. Marital conflict behaviors and parenting: Dyadic links over time. *Family Relations*. 2019. Vol. 68, No. 1. P. 135–149.

70. Karimi R., Bakhtiyari M., Arani A. Protective factors of marital stability in long-term marriage globally: a systematic review. *Epidemiology and Health*. 2019. P. 41.

71. Karney B., Bradbury T. Research on marital satisfaction and stability in the 2010s: Challenging conventional wisdom. *Journal of Marriage and Family*. 2020. P. 100–116.

72. Lawrence E., Rogers R., Zajacova A., Wadsworth T. Marital happiness, marital status, health, and longevity. *Journal of Happiness Studies*. 2019. P. 1539–1561.

73. Liu Y., Upenieks L. Marital quality and well-being among older adults: A typology of supportive, aversive, indifferent, and ambivalent marriages. *Research on Aging*. 2021. Vol. 43, No. 9–10. P. 428–439.
74. Bafrani M., Alizadeh F., Keshavarz M., et al. The effect of psychological interventions on sexual and marital satisfaction: a systematic review and meta-analysis. *Iranian Journal of Public Health*. 2022. P. 49–63.
75. Nurhayati S., Faturochman F., Helmi A. Marital quality: A conceptual review. *Buletin Psikologi*. 2019. Vol. 27, No. 2. P. 109–124.
76. Otero M., Wells J., Chen K., Brown C., Connelly D., Levenson R., Fredrickson B. Behavioral indices of positivity resonance associated with long-term marital satisfaction. *Emotion*. 2020. Vol. 20, No. 7. P. 1225.
77. Pietromonaco P., Overall N., Beck L., Powers S. Is low power associated with submission during marital conflict? Moderating roles of gender and traditional gender role beliefs. *Social Psychological and Personality Science*. 2021. Vol. 12, No. 2. P. 165–175.
78. VanLear C., Koerner A., Allen D. Relationship typologies. *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*. Cambridge: Cambridge University Press, 2006. P. 91–136.
79. Wang X., Zhao F., Lei L. Partner phubbing and relationship satisfaction: Self-esteem and marital status as moderators. *Current Psychology*. 2021. Vol. 40. P. 3365–3375.
80. Wang X., Zhao K. Partner phubbing and marital satisfaction: The mediating roles of marital interaction and marital conflict. *Social Science Computer Review*. 2022. Vol. 41, No. 4. P. 1126–1139.

Всього джерел – 82

Джерел за останні десять років – 76

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 18 (65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79 ,81 ,82)

Джерел українських авторів за останні десять років – 58 (1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64)

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета для учасників дослідження.

1. Стать:
 - Чоловіча
 - Жіноча
2. Вік: (18–25; 26–35; 36–45; 46–55; 56–65; 66 років і старші)
3. Тривалість шлюбу/подружжя (у роках): _____
4. Кількість дітей: _____
5. Освіта:
 - Незакінчена середня
 - Середня
 - Неповна вища
 - Вища
 - Інше: _____
6. Місце проживання:
 - Місто
 - Сільська місцевість
7. Чи вважаєте ви дохід вашої сім'ї достатнім для забезпечення основних потреб?
 - Так, він достатній.
 - Скоріше так, аніж ні.
 - Ні, він не дуже достатній.
 - Ні, він зовсім не достатній.
8. Який тип бюджету сім'ї ви використовуєте?
 - Спільний бюджет.
 - Окремі бюджети для кожного члена сім'ї.
 - Частково спільний, частково окремий бюджет.
 - Інше (будь ласка, уточніть): _____

9. Чи задоволені ви своїм шлюбом? (Так\Ні).
10. Як часто ви відчуваєте задоволення від вашого шлюбу\подружжя?
- Рідко.
 - Помірно.
 - Часто.
 - Завжди.
11. Як часто ви проводите час разом з вашим подружжям/подружжям без дітей або інших зовнішніх зобов'язань?
- Майже кожен день.
 - Кілька разів на тиждень.
 - Раз на тиждень.
 - Рідко, лише кілька разів на місяць.
 - Практично ніколи.
12. Як ви оцінюєте рівень співробітництва та підтримки від вашого партнера?
- Дуже погано
 - Погано
 - Середньо
 - Добре
 - Дуже добре
13. Чи відчуваєте ви, що ваш партнер розуміє ваші потреби та прагнення? (Від 0 до 10, де 0 – зовсім не розуміє, 10 – повністю розуміє).
14. На скільки ви оцінюєте вашу спільну діяльність та участь у сімейних справах?
- Дуже низько – майже відсутня участь у сімейних справах, мало або ніякої спільної діяльності.
 - Низько – мало участі у сімейних справах, діяльність в основному індивідуальна.

- Середньо – середня участь у сімейних справах, іноді спільна діяльність, але є простір для покращення.
- Високо – значна участь у сімейних справах, спільна діяльність відбувається регулярно.
- Дуже високо – високий рівень участі у сімейних справах, максимально можлива спільна діяльність.

15. Чи відчуваєте ви, що ваше партнер виявляє інтерес до вас і вашого життя? (Від 0 до 10, де 0 – зовсім не виявляє, 10 – завжди виявляє).

16. Чи є в вашому партнері відкритість до спільного розв'язання проблем та конфліктів? (Від 0 до 10, де 0 – зовсім немає, 10 – завжди є).

17. Чи відчуваєте ви, що ваше партнер допомагає вам досягати ваших особистих та професійних цілей? (Від 1 до 5, де 0 – зовсім ні, 5 – так).

18. На скільки ви оцінюєте загальний рівень взаєморозуміння між вами та вашим подружжям/подружжям? (Від 1 до 5, де 1 – дуже низько, 5 – дуже високо).

19. Які конкретні аспекти взаємодії з вашим подружжям/подружжям приносять вам найбільше задоволення? (Вільне поле для відповіді).

Опитувальник "Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях".

Шкала має такий вигляд:

- Категорично не згодна з тим, що чоловік робить і говорить у цій ситуації, активно заперечую йому та наполягаю на своєму – (-2);
- Не згодна з тим, що чоловік робить і говорить у цій ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення – (-1);
- Нічого не роблю, не висловлюю свого відношення, чекаю подальшого розвитку подій – (0);
- Загалом згодна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення – (1);
- Повністю згодна з тим, що чоловік робить і говорить у цій ситуації, активно підтримую його та схвалюю – (2).

Для дружини

1. Ви запросили своїх родичів у гості: чоловік, знаючи про це, несподівано пізно повернувся додому. Вас це засмутило, і після того як гості пішли, ви висловлюєте чоловікові те, що він вас засмутив, а він не може зрозуміти причини невдоволення. Ви...

2. Чоловік вже багато разів обіцяв вам зробити щось по дому, але, як і раніше, ним нічого не зроблено. Ви...

3. Ви довго стояли у черзі в магазині; продавщиця весь час відволікалася, грубила покупцям. Коли підійшла ваша черга, чоловік, на вашу думку, занадто різко почав розмовляти з нею. Ви неприємно вражені його тоном. Ви...

4. Вже пізно, дитині час лягати спати, але їй не хочеться, а чоловік все-таки намагається відправити його в ліжко. Ви втручаєтесь і дозволяєте дитині ще трохи пограти, говорячи, що завтра вихідний. Чоловік наполягає на своєму. Ви...

5. Ви домовилися провести вихідний день разом удома. Але несподівано вам зателефонували батьки та покликали до себе. Ви одразу ж почали збиратися. Чоловік незадоволений тим, що порушилися ваші спільні плани. Ви...

6. У чоловіка поганий настрій, ви здогадуєтеся, що у нього неприємності на роботі, хоча він нічого не каже. Ви намагаєтеся викликати його на розмову, але він уникає розмови. Ви...

7. Ви з чоловіком запрошені на день народження друга, грошей на подарунок недостатньо, вам здається, що саме чоловік цього місяця витратив дуже багато. Ви...

8. Ваша подруга ділиться з вами та вашим чоловіком своїми проблемами та переживаннями. Одне із зауважень чоловіка, на ваш погляд, випадає із загального тону розмови та прикро для співрозмовниці. Ви...

9. Вам обом потрібно затриматися на роботі, і нема кому побути з дитиною. Ви вважаєте, що ваші справи важливіші і це має зробити чоловік, але він не погоджується. Ви...

10. Ви розпочали ремонт квартири. Несподівано виявилось, що ця витівка обійдеться дорожче, ніж ви припускали. Чоловік від початку ставився скептично до ваших планів, а тепер дуже сердить на вас за непередбачені витрати. Ви...

11. У вас є улюблене заняття. Чоловік радить долучити до цієї справи дитину. Ви а вважаєте, що дитина вам заважатиме, а чоловік продовжує наполягати. Ви...

12. Ви збираєтесь піти з дому по справах, а чоловік хоче з вами поговорити і невдоволений, що ви відмовляєтесь затриматись на кілька хвилин. Ви...

13. З юності у вас залишилося багато друзів-чоловіків. Ви із задоволенням спілкуєтесь з ними вони заходять до вас у гості. У чоловіка ці візити викликають невдоволення. Ви...

14. Ви зайшли до чоловіка на роботу. Його не опинилося на місці, і, поки ви на нього чекали, вам явно вдалося завоювати симпатії його колег-чоловіків. Вас здивувала негативна реакція чоловіка. Ви...

15. Вам здається, що чоловік періодично не на те витрачає гроші. Ось він знову купив непотрібну, на вашу думку, річ, але чоловік вважає, що вона необхідна в будинку. Ви...

16. Ви просите чоловіка допомогти дитині зробити уроки, тому що самі гірше знайомі з цим предметом, а чоловік продовжує займатися своїми справами та відсилає дитину до вас, говорячи, що йому ніколи. Ви...

17. Останнім часом на роботі ви багато спілкуєтесь з одним із ваших колег. Ви часто дзвоните один одному, згадуєте про нього в розмовах із чоловіком. Чоловікові це явно неприємно. Ви...

18. Ви випадково зустріли свою стару приятельку, розмовляли з нею, і вона вмовила вас зайти до неї додому. Ви пробули з нею цілий вечір і пізно повернулися додому. Чоловік турбувався і, коли ви повернулися, висловив вам своє невдоволення. Ви...

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

20. Ви провели вечір із новими друзями, які подобаються чоловікові, але вам не дуже симпатичні. На вашу думку, з ними було нудно, але ви намагалися цього не показувати, а по дорозі додому чоловік несподівано висловив вам своє невдоволення тим, як ви поводитися з його друзями. Ви...

21. Ваш чоловік збирається до своїх старих друзів у гості. Вам хотілося б піти з ним, але він не пропонує цього. Ви...

22. Ви маєте улюблене захоплення, якому ви приділяєте вільний час. Чоловік не поділяє цього інтересу і навіть висловлює відкрите невдоволення. Ви...

23. Чоловік покарав дитину, але вам здається, що провина не така серйозна, і ви починаєте грати з дитиною. Чоловік незадоволений цим. Ви...

24. В гостях у друзів вас познайомили із привабливою жінкою. Ваш чоловік протягом усього вечора сидів з нею поруч, танцював і щось жваво розмовляв. Вас це зачепило. Ви...

25. Ви збиралися провести неділю вдома, але виявилось, що чоловік обіцяв друзям відвідати їх. Вам не хочеться йти. Ви...

26. Ви розповіли подрузі про ваші сімейні проблеми. Чоловік дізнався про це і був дуже незадоволений, бо вважає, що не варто розповідати всім і кожному про подібних речах. Ви...

27. Чоловік давно просив вас зашити йому штани. Сьогодні він хотів надіти їх, але вони виявилися незащитими. Він висловлює своє невдоволення, незважаючи на те, що знає, що вам було ніколи. Ви...

28. Знайомий вашої сім'ї вже не вперше підвів вас, і ви вважаєте, що йому необхідно відкрито висловити своє невдоволення. Чоловік каже, що не варто надавати цьому великого значення. Ви...

29. У вас поганий настрій, і вам хочеться поділитися з чоловіком своїми переживаннями та сумнівами. Ви намагаєтеся заговорити з ним, але він не помічає вашого стану та відповідає, що домовитись можна пізніше, а зараз йому ніколи. Ви...

30. Приятель чоловіка зателефонував і попросив вас передати щось чоловікові, як тільки той повернеться додому. У вас було багато справ, ви згадали про це лише пізно увечері. Чоловік був дуже незадоволений і різко сказав, що ваша необов'язковість вже не вперше ставить його в незручне становище. Ви...

31. Увечері ви збиралися разом із чоловіком подивитись телевізор, проте ваші інтереси перетинаються – вам хочеться дивитися передачі за різними програмами. Кожен з вас наполягає на своєму. Ви...

32. Ви обговорюєте з друзями плани спільної відпустки. Чоловік несподівано починає виступати різко проти будь-якої вашої пропозиції. Ви...

Варіант для чоловіка

1. Ви запросили своїх родичів у гості; дружина, знаючи про це, несподівано пізно повернулась додому. Вас це засмутило, і після виходу гостей ви висловлюєте дружині те, що вона вас засмутила, а вона не може зрозуміти причини невдоволення. Ви...

2. Дружина давно обіцяла зробити щось по дому і знову нічого не зробила. Ви...

3. Ви довго стояли у черзі в магазині; продавщиця весь час відволікалася, грубила покупцям. Коли підійшла ваша черга, дружина, на вашу думку, занадто різко почала розмовляти з нею. Ви неприємно вражені її тоном. Ви...

4. Вже пізно, дитині час лягати спати, йому дуже не хочеться, а дружина все-таки намагається відправити його до ліжка. Ви втручаєтесь і дозволяєте дитині пограти ще, говорячи, що завтра вихідний. Дружина наполягає на своєму. Ви...

5. Ви домовилися вихідний день провести разом удома. Але несподівано вам зателефонували батьки та покликали до себе. Ви одразу ж почали збиратися. Дружина залишилася незадоволена тим, що порушилися ваші сумісні плани. Ви...

6. У дружини поганий настрій, ви здогадуєтесь, що у неї неприємності на роботі, хоча вона нічого не каже. Ви намагаєтесь викликати її на розмову, але вона уникає розмови. Ви...

7. Ви із дружиною запрошені на день народження друга, грошей на подарунок недостатньо. Вам здається, що саме дружина цього місяця витратила надто багато. Ви...

8. Ваш друг ділиться з вами та вашою дружиною своїми проблемами та переживаннями. Одне із зауважень вашої дружини, на ваш погляд, випадає із загального тону розмови та прикро для співрозмовника. Ви...

9. Вам обом потрібно затриматися на роботі, і нема кому побути з дитиною. Ви вважаєте, що ваші справи важливіші і це має зробити дружина, але вона не погоджується. Ви...

10. Ви розпочали ремонт квартири. Несподівано виявилось, що ця витівка обійдеться дорожче, ніж ви припускали. Дружина з самого початку ставилася скептично до ваших планів, а тепер дуже сердита на вас за непередбачені витрати. Ви...

11. У вас є улюблене заняття, дружина радить долучити до цієї справи дитину. Ви ж вважаєте, що дитина вам заважатиме, а дружина продовжує наполягати. Ви...

12. Ви збираєтеся піти з дому по справах, а дружина хоче з вами поговорити і незадоволена, що ви відмовляєтесь затриматись хоча б на кілька хвилин. Ви...

13. З юності у вас залишилося багато друзів-жінок. Ви із задоволенням спілкуєтесь з ними вони заходять до вас у гості. У дружини ці візити викликають невдоволення. Ви...

14. Ви зайшли до дружини на роботу. Її не виявилось на місці, і, поки ви на неї чекали, вам явно вдалося завоювати симпатії її колег-жінок. Вас здивувала негативна реакція дружини. Ви...

15. Вам здається, що дружина періодично не на те витрачає гроші, ось вона купила непотрібну, на вашу думку, річ, але дружина вважає, що вона необхідна в будинку. Ви...

16. Ви просите дружину допомогти дитині зробити уроки, тому що самі гірше знайомі з цим предметом, а вона продовжує займатися своїми справами та відсилає дитину до вас, говорячи, що їй ніколи. Ви...

17. Останнім часом на роботі ви багато спілкуєтесь з однією із ваших співробітниць. Ви часто дзвоните один одному, згадуєте про неї в розмовах із дружиною. Їй це явно неприємно. Ви...

18. Ви випадково зустріли свого старого приятеля, розмовляли з ним, і він вмовив вас зайти до нього додому. Ви пробули з ним цілий вечір і пізно повернулися додому. Дружина турбувалася і, коли ви повернулися, висловила вам своє невдоволення. Ви...

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

20. Ви провели вечір із новими друзями, які подобаються дружині, але вам не дуже симпатичні. На вашу думку, з ними було нудно, але ви намагалися цього не показувати, а дорогою додому дружина несподівано висловила невдоволення тим, як ви поводитися з її друзями. Ви...

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

22. У вас є улюблене захоплення, якому ви приділяєте вільний час, дружина не поділяє цього інтересу, навіть висловлює відкрите невдоволення. Ви...

23. Дружина покарала дитину, але вам здається, що провина не така серйозна, і ви починаєте грати з дитиною. Дружина незадоволена цим. Ви...

24. У гостях вас познайомили із цікавим чоловіком. Ваша дружина протягом усього вечора сиділа поруч із ним, танцювала тільки з ним і про щось жваво розмовляла. Вас це зачепило. Ви...

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

26. Ви розповіли другу про ваші сімейні проблеми, дружина дізналася про це і була дуже незадоволена, тому що вважає, що не варто розповідати всім і кожному про подібних речах. Ви...

27. Дружина давно просила вас полагодити праску. Сьогодні вона хотіла нею скористатися, але вона виявилася неполагодженою. Вона висловлює вам своє невдоволення, незважаючи на те, що вона знала, що вам було ніколи. Ви...

28. Знайома вашої сім'ї вже не вперше вас підвела, і ви вважаєте, що їй необхідно відкрито висловити своє невдоволення. Дружина каже, що не варто цьому надавати великого значення. Ви...

29. У вас поганий настрій, і вам хочеться поділитися з дружиною своїми переживаннями та сумнівами. Ви намагаєтеся заговорити з нею, але вона не помічає вашого стану та відповідає, що поговорити можна пізніше, а зараз їй ніколи. Ви...

30. Приятелька дружини зателефонувала і попросила вас передати щось дружині, як тільки та повернеться додому. У вас було багато справ, і ви згадали про це лише пізно увечері. Дружина була дуже незадоволена і різко сказала, що ваша необов'язковість вже не в перший раз ставить її в незручне становище. Ви...

31. Увечері ви збиралися разом із дружиною подивитися телевізор, проте ваші інтереси перетинаються – вам хочеться дивитися передачі за різними програмами. Кожен з вас наполягає на своєму. Ви...

32. Ви обговорюєте з друзями плани спільної відпустки, і дружина несподівано починає різко виступати проти будь-якої вашої пропозиції. Ви...

**Методика діагностики подружніх взаємин В. Левкович та
О. Зуськової.**

Методика діагностики подружніх взаємин В. Левкович та О. Зуськової – це опитувальник, призначений для вивчення характеру взаємин у шлюбі.

Прочитайте уважно такі твердження та оцініть їхню справедливість за наступною шкалою: а) зовсім не згоден; б) не згоден; в) важко сказати; г) згоден; д) абсолютно згоден. У бланку відповіді позначте вибраний варіант відповіді на кожне запитання. Намагайтеся уникати відповіді "важко сказати".

1. Ваш чоловік (дружина) вважає, що в сім'ї необхідна хоча б одна дитина.
2. Ви вважаєте, що Ваш чоловік (дружина) повинен (повинна) приділяти багато часу та уваги вихованню дітей.
3. Ви здатні поступитися своїми інтересами заради дружини (чоловіка).
4. Ви з власної ініціативи берете участь у веденні домашнього господарства.
5. Ваш чоловік (дружина) – хороший сексуальний партнер.
6. Ви вважаєте, що Ваш чоловік (дружина) повинен (має) прагнути вдома виглядати так само охайно та привабливо, як і при сторонніх.
7. Ви вважаєте, що Ваш чоловік (дружина) повинен (повинна) в основному вирішувати питання планування та розподілу бюджету сім'ї.
8. Ви часто обговорюєте із чоловіком (дружиною) виробничі справи, плани на майбутнє, прочитані книги, переглянуті фільми тощо.
9. Ваш чоловік (дружина) підтримує вас у прагненні до духовного зростання.
10. Ваш чоловік (дружина) набуває не те, що йому хочеться мати, а те, що необхідно для сім'ї.
11. Ваш чоловік (дружина) повинен весь заробіток вкидати у сімейний бюджет.

12. Ви ніколи не вказуєте чоловікові (дружині) при сторонніх на його недоліки.
13. У разі конфліктів Ваш чоловік (дружина) намагається ввічливо і спокійно пояснити Вам, у чому на його думку ви не маєте рації.
14. Ваш чоловік (дружина) із задоволенням проводить з Вами вихідні та свята.
15. Ви вважаєте, що чоловік (дружина) повинен прагнути провести відпустку з сім'єю.
16. Ви вважаєте, що чоловік (дружина) повинен чуйно реагувати на зміну стану Вашого здоров'я та настрою.
17. Ви завжди намагаєтеся дати чоловікові (дружині) гарну пораду.
18. Сім'я для Вашого чоловіка (дружини) – джерело безпеки та спокою.
19. Ваш чоловік (дружина) поділяє Ваші інтереси та схильності.
20. Ваш чоловік (дружина) допоможе Вам приготувати вечерю тільки якщо сама голодна.
21. Ваш чоловік (дружина) ввічливо та культурно розмовляє з Вами лише при сторонніх.
22. Ваш чоловік (дружина) проводить відпустку разом із Вами, т.к. не може інакше.
23. Ваш чоловік (дружина) задоволений своїм шлюбом.
24. У Вашій родині ніколи не буває сварок, скандалів.
25. Ваш чоловік (дружина) приділяє багато часу та уваги вихованню дітей.
26. Ви вважаєте, що Ваш чоловік (дружина) повинен мати уявлення про інтереси, захоплення та друзів Вашої дитини.
27. Ви вважаєте, що чоловік заради збереження добрих стосунків у сім'ї повинен йти на поступки.
28. Ви виконуєте у разі потреби будь-які обов'язки, не поділяючи їх на чоловічі та жіночі.

29. Ваш чоловік (дружина) прагне вдома виглядати так само охайно і привабливо, як і при сторонніх.
30. Ваш чоловік (дружина) вирішує переважно питання розподілу бюджету сім'ї.
31. Ви вважаєте, що чоловік (дружина) повинен (повинна) переважно вирішувати питання розподілу домашніх навантажень.
32. Ви прагнете знайти у спілкуванні з чоловіком (дружиною) пораду, підтримку, емоційну розрядку.
33. Ви прагнете постійного духовного зростання і самовдосконалення.
34. Ваш чоловік (дружина) весь заробіток вкладає до сімейного бюджету.
35. Ви вважаєте, що Ваш чоловік (дружина) повинен (має) прагнути максимально забезпечувати матеріальний добробут сім'ї.
36. Ви вважаєте, що чоловік (дружина) не повинен вживати в розмові з Вами лайливих і образливих для Вас виразів.
37. Для вирішення конфліктів Ваш чоловік (дружина) йде на компроміс.
38. Ваш чоловік (дружина) прагне спільно з Вами провести відпустку.
39. Ваш чоловік (дружина) чуйно реагує на зміну Вашого настрою, здоров'я.
40. Ви вважаєте, що Ваш чоловік (дружина) повинен (повинна) знати про Ваші смаки, інтереси, захоплення.
41. Ви співчуваєте чоловікові (дружині), коли в нього (її) важко на душі.
42. У Вас покращується настрій, коли Ви йдете додому.
43. Ваш чоловік (дружина) дотримується тих самих поглядів на виховання, що й Ви.
44. Ваш чоловік (дружина) ввічливий з Вами, коли потрібно від Вас що-небудь отримати.

45. Ваш чоловік (дружина) допомагає по дому, тому що не хоче викликати осуд близьких родичів.

46. Ваш чоловік (дружина) бере активну участь у веденні домашнього господарства, оскільки вважає це своїм обов'язком.

47. Ваш чоловік (дружина) нічого не хотів би змінити у своєму сімейному житті.

48. У вашій родині іноді бувають сварки, скандали.

49. Ваш чоловік (дружина) має уявлення про інтереси та захоплення, друзів своєї дитини.

50. Ваш чоловік (дружина) заради збереження добрих стосунків йде на поступки.

51. Ви вважаєте, що чоловік (дружина) повинен зважати на ваші інтереси, звички.

52. Ви пожертвуєте своїм улюбленим заняттям для виконання сімейних справ.

53. Ви маєте привабливу зовнішність.

54. Ваш чоловік (дружина) переважно вирішує питання розподілу домашніх справ.

55. Ви вважаєте, що Ваш чоловік (дружина) повинен (повинна) бути для вас авторитетом у всіх сферах сімейного життя.

56. Ви вважаєте, що Ваш чоловік (дружина) повинен (повинна) із задоволенням спілкуватися з друзями, ходити в гості, приймати гостей.

57. Ви цінуєте в партнері прагнення духовного зростання та самовдосконалення.

58. Ваш чоловік (дружина) намагається максимально забезпечити матеріальний добробут сім'ї.

59. Ваш чоловік (дружина) не вживає в розмові з Вами лайливих і образливих для Вас виразів.

60. Ви вважаєте, що чоловік (дружина) має вміти уважно, не перебиваючи, слухати.

61. Ваш чоловік (дружина) намагається уникнути конфлікту будь-якими засобами: перевести розмову на іншу тему, не відповідати на грубості, вийти в іншу кімнату.

62. Ви намагаєтеся весь вільний час проводити в колі сім'ї.

63. Ваш чоловік (дружина) знає про Ваші інтереси, смаки, захоплення.

64. Ви вважаєте, що чоловік повинен знати, що для Вас найголовніше в житті, чого Ви прагнете.

65. Ви вважаєте, що партнер повинен підтримати Вас у скрутну хвилину.

66. Спілкування з чоловіком (дружиною) приносить радість, задоволення.

67. Ви дотримуєтеся тих самих поглядів виховання, як і дружина (чоловік).

68. Ваш чоловік (дружина) проведе відпустку разом із сім'єю лише при випадковому збігу обставин.

69. Ваш чоловік (дружина) проводить відпустку разом з Вами, щоб не уславитися поганим чоловіком (дружиною).

70. Ваш чоловік (дружина) чемно і культурно розмовляє з Вами, тому що просто не може поводитися інакше.

71. Ваш чоловік (дружина) не хотів би мати іншого шлюбного партнера.

72. У Вашій родині часто трапляються сварки, скандали.

73. Ви вважаєте, що в сім'ї необхідна хоча б одна дитина.

74. Ваш чоловік (дружина) зважає на Ваші інтереси, смаки, звички.

75. Ви вважаєте, що чоловік (дружина) повинен поступатися своїми інтересами заради сім'ї.

76. Ви вважаєте, що чоловік (дружина) повинен брати активну участь у домашніх справах.

77. Ви хороший сексуальний партнер.

78. Ваш чоловік(дружина) є для Вас авторитетом у всіх відношеннях.
79. Ваш чоловік (дружина) любить спілкуватися з друзями, запрошувати гостей, ходити до них.
80. Ви вважаєте, що подружжя має обговорювати плани на майбутнє, свої справи, книги, кінофільми тощо.
81. Ви підтримуєте в чоловікові (дружині) прагнення духовного зростання.
82. Ви купуєте не те, що Вам хочеться, а те, що потрібно сім'ї.
83. Ваш чоловік (дружина) може уважно, не перебиваючи, вислухати Вас.
84. Ви вважаєте, що подружжя не повинні при сторонніх вказувати на недоліки один одного.
85. Щоб наполягти на своєму, ваш чоловік (дружина) може довго не розмовляти.
86. Ви із задоволенням проводите із сім'єю вихідні та свята.
87. Ваш чоловік (дружина) знає, що для Вас найголовніше в житті, до чого Ви прагнете.
88. Ваш чоловік (дружина) намагається вас підтримати у скрутну хвилину.
89. Чоловік (дружина) повинен завжди давати гарну пораду.
90. Сім'я для Вас – джерело безпеки та спокою.
91. Ви поділяєте інтереси та схильності чоловіка (дружини).
92. Ви допоможете чоловікові (дружині) приготувати їжу, тільки якщо сильно голодні.
93. Ви ввічливо та культурно розмовляєте з дружиною (чоловіком) тільки при сторонніх.
94. Ви проводите відпустку із сім'єю, тому що не уявляєте іншого відпочинку.
95. Ви задоволені своїм сімейним життям.

96. При виникненні конфлікту Ви намагаєтесь ввічливо та спокійно пояснити дружині (чоловікові) її (його) неправоту.
97. Ви приділяєте багато часу та уваги вихованню дітей.
98. Ваш чоловік (дружина) здатний поступитися своїми інтересами заради Вас.
99. Ваш чоловік (дружина) активно бере участь у веденні домашнього господарства.
100. Ви вважаєте, що партнери мають виконувати будь-які домашні обов'язки
101. Ви намагаєтесь виглядати вдома не гірше, ніж при сторонніх.
102. Ви в основному вирішуєте питання планування бюджету сім'ї.
103. Ваш чоловік (дружина) часто обговорює з вами плани на майбутнє, виробничі справи, прочитані книги, кінофільми і т.д.
104. Подружжя має знаходити у спілкуванні один з одним поради, підтримку.
105. Ви вважаєте, що чоловік (дружина) повинен постійно прагнути духовного росту.
106. Ви весь свій заробіток вкладаєте у сімейний бюджет.
107. Ваш чоловік (дружина) не вказує Вам при сторонніх на Ваші недоліки.
108. Ваш чоловік (дружина) доводить свою правоту аж до застосування сили.
109. Ви прагнете провести відпустку спільно з чоловіком (дружиною).
110. Ви чуйно реагуєте на зміну настрою, здоров'я у дружини (чоловіка).
111. Ваш чоловік (дружина) завжди дасть Вам гарну раду.
112. Ви вважаєте, що подружжя має співчувати, співпереживати одне одному.
113. Ваше повернення з роботи повинно приносити радість дружині (чоловіку).

114. Ви вважаєте, що подружжя має розділяти інтереси та схильності.
115. Ви проведете відпустку з сім'ю лише за випадкових обставин.
116. Ви допомагаєте по дому, тому що боїтеся засудження близьких.
117. Ви вважаєте, що подружжя має ввічливо і спокійно пояснювати один одному, у чому вони не мають рації.
118. Ви не можете не брати участь у веденні домашнього господарства.
119. Ви не хотіли б нічого змінити у своєму житті.
120. Для вирішення конфлікту Ви йдете на компроміс.
121. Ви знаєте про інтереси, смаки, захоплення, друзяк своєї дитини.
122. Заради збереження хороших відносин Ви йдете на поступки.
123. Ваш чоловік (дружина) при необхідності виконує і "чоловічі" і "жіночі" справи.
124. Ви вважаєте, що подружжя може жертвувати своїми особистими справами заради сім'ї.
125. Ви вважаєте, що чоловік (дружина) повинен мати привабливу зовнішність.
126. Ви вирішуєте переважно питання розподілу домашніх навантажень.
127. Ваш чоловік (дружина) прагне знайти у спілкуванні з Вами підтримку, поради.
128. Ваш чоловік (дружина) прагне постійного духовного зростання.
129. Ви вважаєте, що подружжя має цінувати одне в одному прагненні постійного духовного зростання, самовдосконалення.
130. Ви намагаєтесь максимально забезпечити матеріальний добробут сім'ї.
131. Ви не вживаєте лайливих і образливих для чоловіка (дружини) виразів.
132. Ви вважаєте, що подружжя для вирішення конфлікту має йти на компроміс.

133. Ви вважаєте, що подружжя вільний час має проводити в сім'ї.
134. Ви знаєте про інтереси, смаки, захоплення свого чоловіка (дружини).
135. Ваш чоловік (дружина) співчуває, співпереживає Вам, коли Вам важко.
136. У Вашого чоловіка (дружини) покращується настрій, коли він (вона) йде додому.
137. Ви вважаєте, що подружжя має уникати конфліктів будь-якими засобами: перевести розмову на іншу тему;
138. Ви вважаєте, що подружжя має отримувати від спілкування радість.
139. Ви вважаєте, що у подружжя мають бути спільні погляди на виховання.
140. Ви ввічливі з дружиною (чоловіком), коли хочете щось отримати.
141. Ви проводите відпустку з сім'єю, щоб не вважатися поганим чоловіком (дружиною).
142. Ви завжди ввічливо та культурно розмовляєте з чоловіком (дружиною).
143. Ви вважаєте, що сім'я не може існувати без сварок та скандалів.
144. Ви намагаєтеся уникнути конфлікту будь-якими засобами.
145. Ви вважаєте, що хороший чоловік (дружина) неодмінно хоче мати дітей.
146. Ви берете до уваги інтереси, звички, смаки Вашої дружини (чоловіка).
147. Ваш чоловік (дружина) пожертує своїм улюбленим заняттям заради сімейних справ.
148. Ваш чоловік (дружина) має привабливу зовнішність.
149. Ви вважаєте, що подружжя має бути гарними сексуальними партнерами.

150. Ви доводите свою правоту будь-якими способами аж до застосування грубої сили.

151. Ви є для чоловіка (дружини) авторитетом у всіх сімейних питаннях.

152. Ви із задоволенням спілкуєтеся з друзями, приймаєте гостей.

153. Ваш чоловік (дружина) цінує в Вас прагнення до духовного зростання.

154. Ви вважаєте, що в сім'ї можуть іноді бувати сварки, скандали.

155. Ви вважаєте, що в першу чергу треба купувати те, що необхідно сім'ї.

156. Ви завжди можете уважно, не перебиваючи, вислухати чоловіка (дружину).

157. Для того, щоб наполягти на своєму, можна довго не розмовляти з чоловіком (дружиною).

158. Ваш чоловік (дружина) весь вільний час намагається проводити у родинному колі.

159. Ви знаєте, що для Вашого чоловіка (дружини) найголовніше в житті, чого він (вона) прагне.

160. Ви намагаєтесь підтримати чоловіка (дружину) у скрутну хвилину, похвалити його (її).

161. Ви вважаєте, що подружжя має вихідні та свята проводити з сім'єю.

162. Щоб наполягти на своєму, ви здатні довго не розмовляти з чоловіком (дружиною).

163. Вашому чоловікові (дружині) спілкування з Вами приносить радість, задоволення.

164. Сім'я повинна бути для чоловіка (дружини) джерелом безпеки та спокою.

165. Ви вважаєте, що потрібно свою правоту доводити будь-якими засобами, аж до застосування грубої сили.

166. Ви вважаєте, що в сім'ї ніколи не повинно бути сварок, скандалів.

167. Ви вважаєте, що подружжя має підтримувати одне в одному в прагненні до духовного зростання та вдосконалення.

168. Ви не мислите собі сімейного життя з іншим шлюбним партнером.

**Тест-опитувальник задоволеності шлюбом. В. Столін, Т. Романова,
Г. Бутенко**

Уважно читайте кожне твердження і вибирайте один з трьох запропонованих варіантів відповідей. Намагайтеся уникати проміжних відповідей типу "важко сказати", "важко відповісти".

Текст опитувальника

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

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

2. Ваші подружні відносини приносять вам:

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

3. Родичі і друзі оцінюють ваш шлюб:

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

4. Якби ви могли, то змінили б щось у характері свого чоловіка (дружини):

- а) багато чого;
- б) важко сказати;
- в) нічого.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу полягає в тому, що все набридає, у тому числі й сексуальні стосунки:

- а) правильно;
- б) важко сказати;

в) неправильно.

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

а) більш нещасливі, ніж інші;

б) важко сказати;

в) щасливіші від інших.

7. Життя без сім'ї, близької людини – надто дорога ціна за цілковиту свободу:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (дружини) було б неповноцінним:

а) так;

б) важко сказати;

в) ні.

9. Сподівання більшості людей щодо шлюбу якоюсь мірою не справджуються:

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

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

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

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

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

б) важко сказати;

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

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

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

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

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя найімовірніше криються:

- а) у характері вашого чоловіка (дружини);
- б) важко сказати;
- в) скоріше у нас обох.

15. Почуття, з якими ви одружувалися:

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

16. Шлюб знижує творчі можливості людини:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

17. Можна сказати, що ваш чоловік (дружина) має достоїнства, що компенсують його (її) недоліки:

- а) так;
- б) важко сказати;
- а) ні.

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

одного:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

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

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

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

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя порядку й
організованості, на які ви очікували:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

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

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

23. Як правило, товариство вашого чоловіка (дружини) є для вас
приємним:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

24. Щиро кажучи, у вашому подружньому житті немає і не було жодного світлого моменту:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно

Методика "Діагностика міжособистісних взаємин".

Методика подається респонденту у вигляді переліку тверджень або на окремих картках. Йому пропонують вказати ті твердження, які відповідають його уявленню про себе, про свій ідеал, чи які притаманні іншій людині.

Інструкція. Поставте знак "+" навпроти тих визначень, що відповідають вашому уявленню про себе (якщо немає впевненості, знак "+" не ставте).

Текст опитувальника:

I.

1. Оточення хорошої думки про нього.
2. Справляє враження на інших.
3. Вміє розпоряджатися, наказувати.
4. Уміє наполягати на своєму.

II.

5. Має почуття власної гідності.
6. Незалежний.
7. Здатний сам подбати про себе.
8. Може виявити байдужість.

III.

9. Здатний бути суворим.
10. Суворий, але справедливий.
11. Може бути щирим.
12. Критичний до інших.

IV.

13. Любить скаржитися.
14. Часто сумний.
15. Здатний виявити недовіру.
16. Часто розчаровується.

V.

17. Здатний бути критичним до себе.

18. Здатний визнати свою неправоту.

19. Охоче підкоряється.

20. Поступливий.

VI.

21. Шляхетний.

22. Захопливий і схильний до наслідування.

23. Поважає інших.

24. Шукає схвалення.

VII.

25. Здатний до співпраці.

26. Прагне жити у злагоді з іншими.

27. Товариський, доброзичливий.

28. Уважний і ласкавий.

VIII.

29. Делікатний.

30. Поблажливий.

31. Завжди приходить на допомогу.

32. Безкорисливий

I.

33. Здатний викликати захоплення.

34. Користується повагою в інших.

35. Має талант керівника.

36. Любить відповідальність.

II.

37. Впевнений у собі.

38. Самовпевнений і наполегливий.

39. Діловитий і практичний.

40. Любить змагатися.

III.

41. Суворий і крутий, де треба.

42. Невблаганний, але справедливий.

43. Дратівливий.

44. Відкритий і прямолінійний.

IV.

45. Не терпить, щоб ним командували.

46. Скептичний.

47. На нього складно справити враження.

48. Вразливий, педантичний.

V.

49. Легко бентежиться.

50. Невпевнений у собі.

51. Поступливий.

52. Скромний.

VI.

53. Часто вдається до допомоги інших.

54. Дуже поважає авторитети.

55. Охоче приймає поради.

56. Довірливий і прагне нести радість іншим.

VII.

57. Завжди люб'язний.

58. Цінує думку інших.

59. Товариський.

60. М'який і сердечний.

VIII.

61. Добрий, надає впевненості іншим.

62. Ніжний і м'який.

63. Любить піклуватися про інших.

64. Безкорисливий, щедрий.

I.

65. Любить давати поради.

- 66. Справляє враження значущої особистості.
- 67. Полюбляє керувати й давати розпорядження
- 68. Владний.

II.

- 69. Хвалькуватий.
- 70. Пихатий і самовдоволений.
- 71. Думає тільки про себе.
- 72. Хитрий і розважливий.

III.

- 73. Нетерпимий до помилок інших.
- 74. Корисливий.
- 75. Відвертий.
- 76. Часто агресивний.

IV.

- 77. Озлоблений.
- 78. Любить поскаржитися.
- 79. Ревнивий.
- 80. Довго пам'ятає образи.

V.

- 81. Схильний до самоприниження.
- 82. Сором'язливий.
- 83. Безініціативний.
- 84. Лагідний.

VI.

- 85. Залежний, несамотійний.
- 86. Любить підкорятися.
- 87. Надає іншим можливість приймати рішення.
- 88. Легко потрапляє в пікантні ситуації.

VII.

- 89. Легко потрапляє під вплив друзів.

90. Готовий довіритися будь-кому.

91. Прихильний до всіх.

92. Усім симпатизує.

VIII.

93. Пробачає все.

94. Сповнений надмірного співчуття.

95. Великодушний і терпимий до вад інших.

96. Прагне бути покровителем.

I.

97. Прагне успіху.

98. Очікує замилювання від кожного.

99. Розпоряджається іншими.

100. Деспотичний.

II.

101. Сноб (оцінює людей за рангом і статками, а не за особистими рисами).

102. Марнослашний.

103. Егоїстичний.

104. Холодний, черствий.

III.

105. В'їдливий, глузливий.

106. Злісний, жорстокий.

107. Часто гнівний

108. Байдужий.

IV.

109. Злопам'ятний.

110. Суперечливий.

111. Упертий.

112. Недовірливий і підозріливий.

V.

- 113. Боязкий.
- 114. Сором'язливий.
- 115. Virізняється надмірною готовністю підкорятися.
- 116. Невпевнений у собі.

VI.

- 117. Майже ніколи нікому не заперечує.
- 118. Сором'язливий.
- 119. Любить, щоб ним опікувалися.
- 120. Надміру довірливий.

VII.

- 121. Прагне здобути прихильність кожного.
- 122. З усіма погоджується.
- 123. Завжди товариський.
- 124. Усіх любить.

VIII.

- 125. Надто поблажливий до інших.
- 126. Намагається втішити кожного.
- 127. Піклується про інших на шкоду собі.
- 128. Псує свою поведінку надмірною добротою.