

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління  
та національної безпеки

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота  
на правах рукопису

Козиренко Наташа Володимирівна

УДК 159.92:159.942

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

Психологічні чинники щасливих подружніх стосунків

053 Практична психологія

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра  
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей,  
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Н.В. Козиренко

Керівник роботи

Потапчук Є.М.

Житомир 2025

## **Висновок кафедри психології**

За результатами попереднього захисту: \_\_\_\_\_

Протокол засідання кафедри психології

№ \_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 року.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(науковий ступінь, вчене звання)

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(науковий ступінь, вчене звання)

### **Результати захисту бакалаврської роботи**

Здобувач вищої освіти \_\_\_\_\_ захистила

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100 бальною оцінкою: \_\_\_\_\_

за шкалою ECTS \_\_\_\_\_

за національною шкалою \_\_\_\_\_

Секретар ЕК \_\_\_\_\_

## АНОТАЦІЯ

Козиренко Н. В. Психологічні чинники щасливих подружніх стосунків – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр за спеціальністю 053 «Психологія», ОПП «Практична психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У роботі досліджено психологічні чинники, що визначають якість та рівень задоволеності подружніми стосунками на різних етапах сімейного життєвого циклу. З'ясовано роль стилів прив'язаності, сімейної згуртованості та адаптації, комунікативних стратегій і розподілу сімейних ролей у формуванні гармонійного шлюбу. Показано, що саме поєднання емоційної близькості, взаємної підтримки та конструктивної взаємодії забезпечує стабільність подружньої системи та сприяє відчуттю щастя у партнерських стосунках.

У першому розділі подано теоретичний аналіз проблеми щастя у шлюбі та особливостей подружньої взаємодії. Висвітлено підходи до розуміння подружжя як малої соціальної групи, окреслено її функції, розвиток і кризові етапи. Розглянуто психологічні концепції задоволеності шлюбом і системний підхід до вивчення подружніх стосунків, що дозволив розглядати подружню взаємодію як динамічну систему.

Другий розділ присвячено методології й організації дослідження. Обґрунтовано застосування психодіагностичних методик: FACES-3 для визначення згуртованості та адаптації, ДСРП для оцінки виконання сімейних ролей, SWLS для вимірювання загальної задоволеності шлюбом, ECR-R для виявлення стилів прив'язаності. Описано вибірку та процедуру проведення дослідження.

У третьому розділі подано результати емпіричного дослідження та розроблено програму психологічного супроводу, спрямовану на оптимізацію подружніх стосунків. Виявлено, що подружні пари з високою згуртованістю, гнучкою адаптацією та збалансованим розподілом ролей мають вищий рівень задоволеності шлюбом та нижчі показники тривожності й уникання прив'язаності. Апробація програми засвідчила позитивну динаміку: зросли показники емоційної близькості, взаємної підтримки та комунікативної ефективності партнерів.

У висновках підкреслено, що щасливі подружні стосунки не є випадковим феноменом, а результатом цілеспрямованої взаємодії партнерів, заснованої на довірі, емпатії та спільній відповідальності за якість сімейного життя. Отримані результати мають практичне значення для сімейних психологів, консультантів і подружніх пар, які прагнуть поліпшити власні стосунки.

**Ключові слова:** подружжя, щасливі стосунки, згуртованість сім'ї, стиль прив'язаності, комунікація, сімейні ролі, задоволеність шлюбом, психологічний супровід.

## ABSTRACT

Kozyrenko N. Psychological factors of happy marital relationships – Qualification work on the rights of the manuscript.

Qualification work for obtaining a master's degree in the specialty 053 'Psychology', OPP 'Practical Psychology'. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The work examines the psychological factors that determine the quality and level of satisfaction with marital relationships at different stages of the family life cycle. The role of attachment styles, family cohesion and adaptation, communication strategies and the distribution of family roles in the formation of a harmonious marriage is clarified. It is shown that it is the combination of emotional closeness, mutual support, and constructive interaction that ensures the stability of the marital system and contributes to a sense of happiness in a partnership.

The first chapter presents a theoretical analysis of the problem of happiness in marriage and the peculiarities of marital interaction. Approaches to understanding marriage as a small social group are highlighted, its functions, development and crisis stages are outlined. Psychological concepts of marital satisfaction and a systematic approach to the study of marital relationships are considered, which allowed us to view marital interaction as a dynamic system.

The second chapter is devoted to the methodology and organisation of the study. The use of psychodiagnostic techniques is justified: FACES-3 to determine cohesion and adaptation, DSRP to assess the fulfilment of family roles, SWLS to measure overall satisfaction with marriage, and ECR-R to identify attachment styles. The sample and research procedure are described.

The third chapter presents the results of empirical research and develops a psychological support programme aimed at optimising marital relationships. It was found that married couples with high cohesion, flexible adaptation, and a balanced distribution of roles have higher levels of marital satisfaction and lower levels of anxiety and attachment avoidance. The testing of the programme showed positive dynamics: the indicators of emotional closeness, mutual support and communicative effectiveness of partners increased.

The conclusions emphasise that a happy marital relationship is not a random phenomenon, but the result of purposeful interaction between partners based on trust, empathy and shared responsibility for the quality of family life. The results obtained are of practical importance for family psychologists, counsellors and married couples who seek to improve their relationships.

**Keywords:** spouses, happy relationships, family cohesion, attachment style, communication, family roles, marital satisfaction, psychological support.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩАСЛИВИХ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ.....	11
1.1. Подружжя як мала соціальна група: основні функції, етапи розвитку та кризові періоди. ....	11
1.2. Психологічна сутність та критерії щастя/задоволеності у шлюбі: аналіз концепцій. ....	16
1.3. Системний підхід у вивченні подружніх стосунків. ....	20
1.4. Ключові психологічні чинники щасливого шлюбу в науковій літературі.....	20
Висновки до першого розділу.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЩАСЛИВИХ ПОДРУЖНІХ ПАР .....	32
2.1. Методи та організація експериментального дослідження психологічних чинників щасливих подружніх стосунків.....	32
2.2. Психологічний аналіз умов та чинників щасливих подружніх стосунків	39
2.2.1. Дослідження психосоціальних чинників щасливих подружніх стосунків.....	39
2.2.2. Аналіз комунікативних стратегій подружжя як запоруки щасливих стосунків.....	43
2.3. Дослідження особливостей щасливих подружніх стосунків .....	43
2.3.1. Кількісний та якісний аналіз рівня задоволеності шлюбом у досліджуваних вибірках. ....	46
2.3.2. Аналіз вираженості ключових психологічних чинників у щасливих та нещасливих парах.....	48
2.4. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між чинниками та загальною задоволеністю стосунками. ....	53

Висновки до другого розділу.....	55
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ.....	60
3.1. Теоретичне обґрунтування та структура програми психологічного супроводу (тренінгу, консультування).....	60
3.2. Зміст та етапи реалізації програми (фокус на покращенні комунікації, вирішенні конфліктів, розвитку емпатії).....	63
3.3. Оцінка ефективності впровадженої програми (повторна діагностика та аналіз змін у стосунках подружжя).....	68
3.4. Практичні рекомендації для сімейних психологів та подружжя щодо розвитку щасливих стосунків.....	70
Висновки до третього розділу.....	73
ВИСНОВКИ.....	75
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80
ДОДАТКИ.....	86

## ВСТУП

**Актуальність обраної теми.** У сучасних соціокультурних умовах питання збереження та розвитку гармонійних подружніх стосунків набуває особливої важливості. Українські сім'ї перебувають під впливом глибоких соціально-економічних трансформацій, воєнних викликів, трудової міграції, невизначеності майбутнього та підвищеного рівня психологічного стресу. Ці фактори посилюють внутрішньосімейну напругу, ускладнюють емоційну взаємодію між партнерами та можуть спричинити погіршення якості подружніх стосунків. Зростає кількість випадків розлучень, прихованої емоційної дистанційності та втрати психологічної підтримки у парі.

Наукові дослідження засвідчують, що якість подружніх стосунків визначається не лише зовнішніми обставинами, але й внутрішньопсихологічними чинниками — рівнем когнітивно-емоційної близькості, стилем прив'язаності, здатністю до емпатії, комунікативними вміннями та усвідомленим розподілом сімейних ролей (К. Байлюк, О. Васильченко, І. Доменюк, Д. Карпова, С. Клапішевська, О. Погоріла, Л. Помиткіна, Є. Потапчук, Н. Хімченко). Попри значну кількість робіт у сфері сімейної психології, недостатньо дослідженим залишається інтегрований вплив цих чинників та їх динаміка на різних етапах подружнього життя.

Отже, обрана тема є актуальною з теоретичного й практичного погляду, оскільки її дослідження дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми щасливих подружніх стосунків та створити ефективні програми гармонізації взаємин, спрямовані на зміцнення сімейної стабільності й психологічного благополуччя партнерів.

**Мета дослідження:** виявити та проаналізувати ключові психологічні чинники, що впливають на якість і стійкість подружніх стосунків, на основі теоретичного аналізу й емпіричного дослідження, та визначити шляхи їх практичного вдосконалення.

**Завдання дослідження:**

- проаналізувати теоретичні підходи до вивчення подружніх стосунків, задоволеності шлюбом та психологічних чинників їх стабільності;
- визначити роль стилю прив'язаності, сімейної згуртованості, комунікативних стратегій та розподілу ролей у формуванні якості подружніх стосунків;
- провести емпіричне дослідження та здійснити порівняльний аналіз психологічних чинників у подружніх парах на різних етапах сімейного життя;
- розробити практичні рекомендації щодо покращення подружніх стосунків.

**Об'єкт дослідження:** сімейні стосунки як система емоційної, поведінкової та соціально-психологічної взаємодії партнерів.

**Предмет дослідження:** психологічні чинники щасливих подружніх стосунків, зокрема рівень сімейної згуртованості та адаптації, розподіл сімейних ролей, стиль прив'язаності та задоволеність шлюбом.

**Гіпотеза дослідження:** передбачається, що високий рівень сімейної згуртованості й гнучкості адаптації, узгоджений розподіл сімейних ролей та низькі показники тривожності й уникання прив'язаності будуть сприяти вищому рівню задоволеності шлюбом і гармонійності подружніх взаємин. Натомість їх порушення зумовлюватиме підвищену конфліктність, емоційну дистанційованість та зниження якості стосунків.

**Теоретико-методологічною основою дослідження** стали положення системно-сімейного підходу (С. Мінучін, М. Боуен, Д. Олсон), теорії прив'язаності (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, К. Бреннан, Р. Фрейлі), гуманістичної психології (К. Роджерс) та концепцій партнерської взаємодії у шлюбі. У роботі використано сучасні наукові підходи до розуміння шлюбної взаємозадоволеності, сімейної згуртованості та адаптації, механізмів емоційної близькості й комунікації між партнерами. Методологічну базу дослідження становить комплекс валідних психодіагностичних методик, що дозволяють комплексно оцінити структуру подружніх стосунків та індивідуально-особистісні чинники їх гармонійності: FACES-3 (згуртованість та адаптація

сім'ин), ДСПП (виконання сімейних ролей), SWLS (задоволеність життям/шлюбом) та ECR-R (показники тривожності й уникання прив'язаності).

**Методи дослідження.** Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс методів:

– *теоретичні*: аналіз і узагальнення наукових джерел з проблеми подружніх стосунків, їх стабільності та чинників задоволеності шлюбом; систематизація понять «згуртованість», «адаптація», «рольова структура сім'ї», «стиль прив'язаності»; порівняння наукових підходів до інтерпретації партнерської взаємодії;

– *емпіричні*: психодіагностичні методики – FACES-3 для оцінки згуртованості та гнучкості сімейної системи, методика «ДСПП» для визначення рівня виконання сімейних ролей, опитувальник SWLS для визначення рівня задоволеності життям/шлюбом, та опитувальник прив'язаності ECR-R для оцінки рівнів тривожності та уникання у стосунках;

– *математично-статистичні*: кількісний та відсотковий аналіз результатів, обчислення середніх значень ( $M \pm SD$ ), кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона для виявлення взаємозв'язків між показниками, а також порівняльний аналіз між групами подружніх пар на різних етапах сімейного життєвого циклу.

**Емпіричну базу дослідження** становили подружні пари різного стажу сімейного життя загальною чисельністю 60 осіб (30 сімейних пар). До вибірки увійшли молоді подружні пари зі стажем шлюбу до 5 років (20 осіб), пари з підлітками у сімейній системі (20 осіб) та зрілі подружні пари зі стажем шлюбу понад 15 років (20 осіб). Така структура вибірки дала змогу порівняти психологічні чинники щасливих стосунків на різних етапах сімейного життєвого циклу, а також виявити специфіку ролей, рівня прив'язаності та комунікативної взаємодії у парах із різним досвідом спільного життя.

**Наукова новизна** одержаних результатів полягає в тому, що:

– *уперше* в межах обраної вибірки здійснено комплексне дослідження взаємозв'язку між рівнем сімейної згуртованості, особливостями виконання сімейних ролей, стилями прив'язаності та задоволеністю шлюбом;

– *поглиблено* розуміння того, як тривожність і уникання прив'язаності впливають на якість комунікації та емоційну близькість у шлюбі;

– *установлено взаємозв'язок* між гармонійністю рольової взаємодії та загальним рівнем задоволеності життям, що дозволило визначити ключові цільові напрямки психологічного супроводу подружніх пар;

– *виявлено* особливості динаміки стосунків залежно від етапу сімейного життєвого циклу, що дає можливість точкового вибору методів допомоги.

**Практична значущість** дослідження полягає у можливості використання його результатів для побудови ефективних програм психологічного супроводу подружніх пар, спрямованих на підвищення емоційної відкритості, розвиток емпатії та конструктивну комунікацію. Отримані дані можуть бути застосовані у роботі сімейних психологів, консультантів, фахівців центрів соціальної підтримки сім'ї.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 60 джерел. Загальний обсяг складає 104 сторінки, основний зміст викладено на 82 сторінках. Робота містить 13 таблиць та 6 рисунків.

## РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩАСЛИВИХ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ

### 1.1. Подружжя як мала соціальна група: основні функції, етапи розвитку та кризові періоди.

Проблеми сучасної сім'ї, як чи не найважливішої сфери функціонування особистості, давно і міцно увійшло в коло інтересів науковців різних галузей не лише психології але й інших гуманітарних наук. Така міждисциплінарна популярність зумовлена не лише безперечною важливістю та стратегічною значущістю для продовження та розвитку людської цивілізації, а й безпрецедентною складністю процесів, які актуалізуються функціонують на різних етапах розвитку сім'ї. Для психології особливої цікавості набуває процес поєднання двох особистостей, які різною мірою різняться своїми індивідуально-психологічними особливостями, у єдиний організм. А шлях подолання протиріччя між збереженням власної автономії та свідомою відмовою від власного «Я» на користь спільного «Ми», є цікавим і поготив.

Так системні психологічні дослідження сім'ї розпочалися в кінці 20-х на початку 30-х рр. ХХ ст. в США. Цей напрямок досліджень набув такого поширення, що вже у 60-70-х рр. ХХ ст. активно велися дискусії щодо можливості виокремлення сімейної психології у окрему галузь психологічної науки [3].

Сім'ї та шлюб присвячено безліч наукових праць, витoki яких беруть свій початок з часів стародавності. «Ще античні мислителі обґрунтовували свої погляди на шлюб і сім'ю, критикували типи родини свого часу й висували проекти їх перетворення» [11]. Про динаміку подружніх стосунків в історії розвитку суспільства відомо з праць швейцарського історика І. Бахофена «Материнське право» (1861), шотландського юриста Дж.Ф. Мак-Леннана «Первісний шлюб» (1865), американського етнографа Л. Моргана «Первісне суспільство» (1877 р.) та ін.

Національна специфіка сім'ї виражається, перш за все, в своєрідності форм і способів задоволення потреб членів сім'ї у спілкуванні, відпочинку, любові і т. д., які в свою чергу впливають і на характер шлюбних стосунків. Національна специфіка сім'ї має стійкий характер, оскільки національні особливості складають цілий комплекс, що включає в себе соціальні та етнічні відмінності в житті народів. Соціальні особливості, рівень економічного розвитку, соціальна структура змінюються швидше, ніж етнічні риси (мова, звичаї, традиції). Останні, освячені історичними традиціями, більш стійкі в сфері сімейних відносин.

У праці дослідника Є. Потапчука, подружжя розглядається як одна з найважливіших малих соціальних груп, у якій здійснюється базовий процес соціалізації особистості, емоційна підтримка та реалізація життєвих потреб. На думку дослідника, сімейні стосунки є специфічним типом міжособистісної взаємодії, що ґрунтується на емоційній близькості, взаємній відповідальності та спільній діяльності [40]. Погоджуємось з таким підходом, адже саме у подружній взаємодії людина отримує досвід партнерських стосунків, який є ключовим для її емоційного та особистісного зростання.

Малою соціальною групою подружжя виступає тому, що воно складається з двох людей, об'єднаних офіційними або неофіційними шлюбними зв'язками, спільними цінностями, нормами та способом життя. Подружжя характеризується:

- емоційною залученістю партнерів один до одного;
- системою спільних цілей та планів;
- розподілом сімейних ролей та обов'язків [43].

Тобто, мала соціальна група – це об'єднання невеликої кількості людей, між якими виникають безпосередні, особистісні та емоційно насичені стосунки. Для таких груп характерна тісна взаємодія, спільні цілі, цінності та відчуття приналежності. Однією з найважливіших малих соціальних груп є подружжя, оскільки саме в ньому відбувається глибока міжособистісна взаємодія та емоційна підтримка. Подружжя об'єднує двох людей не лише юридично чи

побутово, а насамперед психологічно — через любов, довіру та відповідальність. У межах цієї групи формуються спільні життєві плани, цілі та способи розв’язання проблем. Подружня пара також виступає основою для створення сім’ї, що забезпечує соціальне відтворення поколінь. Тому подружжя є не просто інтимним союзом двох осіб, а важливою соціальною структурою, яка впливає на розвиток суспільства в цілому.

У праці дослідника М. Аргайла, при аналізі психології щастя, зазначено, що сімейне життя є одним із ключових джерел задоволеності та психологічної стабільності особистості [1]. Оскільки саме в сімейному середовищі людина отримує підтримку, відчуття безпеки та приналежності, що суттєво впливає на рівень суб’єктивного благополуччя та психологічної рівноваги.

Саме така роль подружжя у житті особистості дозволяє розглядати його не лише як міжособистісний союз, але й як соціальну структуру, що виконує низку важливих функцій у суспільстві та розвитку індивіда. Науковці виділяють низку основних функцій подружжя як соціальної групи (рис.1.1).

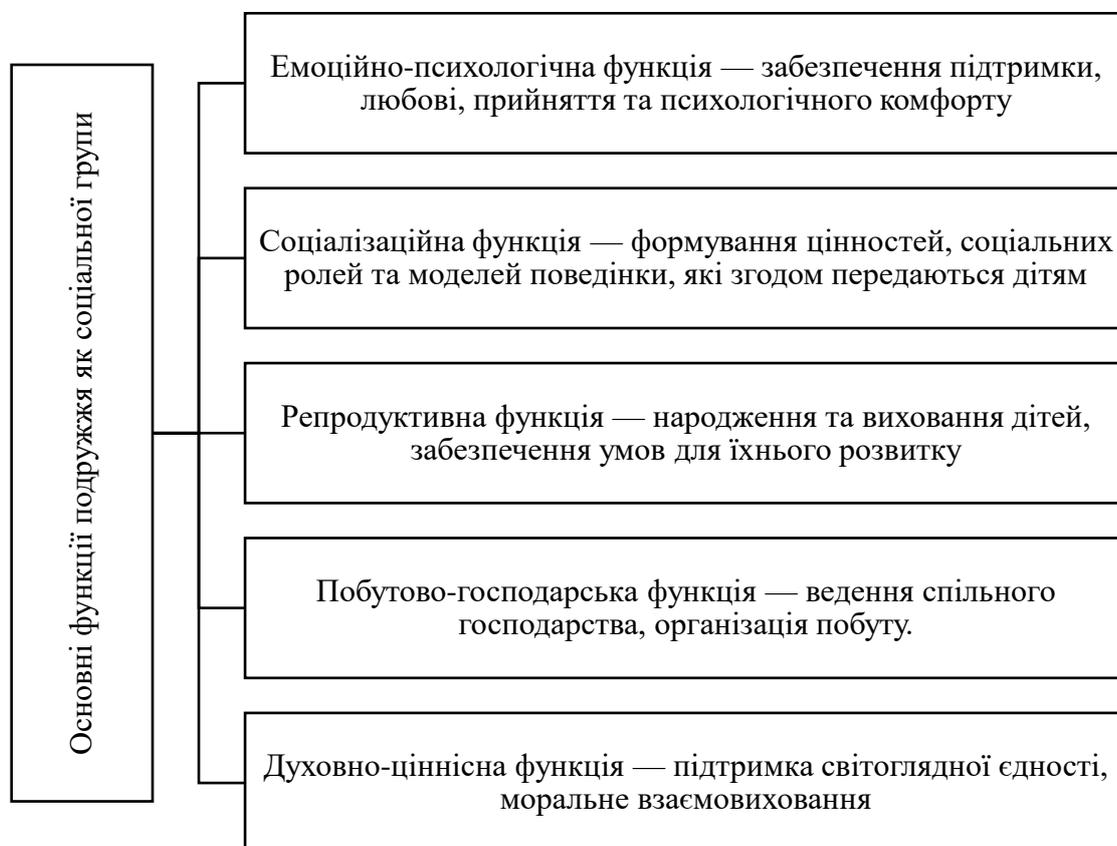


Рис.1.1. Основні функції подружжя як соціальної групи [49]

Згідно рис.1.1, подружжя забезпечує партнерів підтримкою, любов'ю, прийняттям та відчуттям безпеки. Саме в подружній взаємодії людина отримує можливість вільно висловлювати свої почуття, переживання та очікування. Наявність емоційної близькості та турботи сприяє зміцненню психологічного комфорту та стабільності [4].

Сім'я виступає провідним осередком формування ціннісних орієнтацій, норм поведінки та уявлень про соціальні ролі. Через взаємодію з партнером та родиною людина засвоює моделі поведінки, які згодом передає дітям, допомагаючи формуванню їхньої особистості та соціальної компетентності [37].

Подружжя забезпечує продовження роду через народження та виховання дітей. Крім біологічного аспекту, важливим є створення умов для фізичного, психологічного та соціального розвитку дитини. Саме подружня пара визначає засоби виховання та формує життєві орієнтири майбутнього покоління [7].

Подружжя організовує спільний побут, планує сімейні ресурси, розподіляє відповідальність за домашні обов'язки. Ця функція забезпечує матеріальну стабільність, впорядкованість життєвого простору та створення сприятливих умов для сімейного існування.

Подружжя сприяє формуванню спільних світоглядних орієнтацій, моральних принципів і поглядів на життя. У процесі взаємної взаємодії партнери впливають на розвиток особистих переконань, підтримують моральний розвиток один одного та утверджують смисли, які об'єднують сім'ю [50].

З наведеного зазначимо, що подружжя як мала соціальна група виконує важливі для особистості та суспільства функції: забезпечує психологічну підтримку, формує соціальний досвід, сприяє народженню та вихованню дітей, організовує побут та підтримує ціннісну єдність. Гармонійне поєднання цих функцій створює основу для стабільного шлюбу, сприяє розвитку партнерів як особистостей і забезпечує цілісність сімейної системи.

Подружні стосунки розвиваються поетапно. За дослідженнями сімейних психологів, можна виділити наступні фази (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

## Етапи розвитку подружніх стосунків та їх характеристика [47]

Етап	Характеристика
Початковий (адаптаційний)	Партнери пристосовуються до особливостей один одного, формують спільні норми та правила взаємодії.
Становлення стилю подружньої взаємодії	Визначаються ролі, функції та межі, налагоджуються навички спілкування та вирішення конфліктів (Потапчук Є. М., 2020).
Стабільний період	Відносини стають гармонізованими, взаєморозуміння зміцнюється.
Етап трансформації	Зазвичай пов'язаний із життєвими змінами: народження дітей, професійне становлення, зміна життєвих цілей.

Отже, подружні стосунки розвиваються поетапно, і на кожному з етапів партнери стикаються з новими завданнями та викликами. Від здатності адаптуватися, домовлятися, підтримувати одне одного та переосмислювати ролі залежить стабільність і гармонія сімейного життя. Успішне проходження кожного етапу сприяє зміцненню подружніх відносин та формуванню зрілої, стабільної і ціннісно об'єднаної сім'ї.

Будь-які стосунки піддаються випробуванням, Н. Чалова наголошує, що сімейні кризи можуть бути: нормативними (пов'язаними з переходом до нового життєвого етапу) або ненормативними (спричиненими зовнішніми чи внутрішніми стресовими чинниками) [51].

Кризові періоди є природними етапами розвитку подружніх стосунків, оскільки кожна зміна в життєвому циклі сім'ї вимагає від партнерів адаптації та переосмислення своєї ролі. Першою зазвичай постає криза першого року шлюбу, коли подружжя навчається жити разом, узгоджувати звички, очікування та способи взаємодії. Наступним важливим випробуванням є поява дитини, яка істотно змінює розподіл обов'язків та фокус уваги, іноді зменшуючи емоційну близькість між партнерами. У середні роки шлюбу подружжя може переживати переоцінку життєвих цілей і досягнень, що впливає на почуття стабільності та задоволеності взаєминами. Завершальним

важливим етапом є криза «порожнього гнізда», коли діти дорослішають і залишають дім, а подружжя знову повертається до потреби переорієнтувати стосунки виключно на себе. Такі кризові моменти не є ознакою слабкості стосунків, а навпаки — свідчать про їхню динамічність і потребу в постійному розвитку та взаємному зростанні [6].

Таким чином, подружжя є ключовою малою соціальною групою, в якій реалізуються базові психологічні та соціальні потреби людини. Ефективне функціонування подружніх стосунків залежить від усвідомлення їхніх функцій, динаміки розвитку та своєчасного подолання кризових станів. Готовність партнерів до взаємної підтримки, конструктивного діалогу та ціннісної єдності сприяє створенню гармонійної та зрілої сім'ї.

## **1.2. Психологічна сутність та критерії щастя/задоволеності у шлюбі: аналіз концепцій**

Проблема визначення щастя та задоволеності шлюбом належить до ключових напрямів сучасної сімейної психології. Різні наукові підходи трактують шлюбне щастя по-різному: як емоційний стан, як результат соціальної взаємодії, як динамічну характеристику розвитку подружніх стосунків або як здатність сім'ї виконувати свої основні функції. У цьому контексті дослідники наголошують, що задоволеність шлюбом формується не лише на основі почуттів, але й як результат узгодженості ролевих очікувань, емоційної підтримки та готовності до партнерської взаємодії.

У різні історичні періоди поняття «щастя у шлюбі» розумілося по-різному: від традиційного уявлення про шлюб як соціальний обов'язок до сучасного бачення партнерства, побудованого на взаємній підтримці, повазі та особистісному зростанні [52]. Сучасна українська сім'я, за результатами новітніх досліджень, переживає процес трансформації цінностей і ролей, що зумовлює необхідність переосмислення критеріїв шлюбного щастя.

Психологічна сутність задоволеності шлюбом передбачає позитивне емоційне сприймання партнером як особистості та взаємин з ним у цілому. Це відчуття включає компонент емоційної єдності, почуття безпеки, прийняття та довіри. Важливо, що щастя в подружжі не є постійним станом, а формується як результат постійної взаємодії, узгодження потреб, очікувань та зусиль обох партнерів [15]. Тому задоволеність шлюбом є динамічною категорією, яка може змінюватися залежно від життєвих обставин і внутрішнього розвитку кожного із партнерів. Вагомим є підхід, що розглядає шлюбне щастя через реалізацію сімейних ролей. За Є. Потапчуком та Д. Карповою [20], задоволеність шлюбом зростає тоді, коли рольова структура сім'ї є збалансованою, а розподіл обов'язків у побуті, вихованні дітей та економічному забезпеченні узгоджений обома партнерами. Автори наголошують, що невідповідність ролевих очікувань може стати джерелом хронічних конфліктів, тоді як гнучкий розподіл ролей підсилює взаємоповагу та відчуття партнерства. Таким чином, рольова узгодженість розглядається як важливий критерій шлюбного щастя.

Інший науковий підхід пов'язаний із адаптацією до спільного життя та подоланням кризових періодів. В. Крамченкова та П. Устінова зазначають, що у молодих сім'ях задоволеність шлюбом значною мірою визначається здатністю партнерів працювати з адаптаційними труднощами: від формування спільного побуту до узгодження емоційних потреб [26]. Дослідниці підкреслюють, що адаптаційна криза є природною частиною становлення подружжя, але її успішне подолання залежить від рівня взаєморозуміння, підтримки та навичок конструктивного спілкування.

У межах соціально-культурного підходу І. Римаренко наголошує, що сприймання шлюбного щастя змінюється відповідно до трансформацій у суспільстві [45]. Якщо раніше шлюб оцінювали здебільшого як соціальний обов'язок і механізм збереження родини, то сучасні подружжя прагнуть партнерства, емоційної рівності та спільного особистісного розвитку. Зміна гендерних ролей, зростання цінності самореалізації та автономії впливають на критерії задоволеності шлюбом у нових поколіннях.

Комплексного розуміння поняття шлюбного щастя надає також концепція поведінкових моделей подружньої взаємодії, розроблена Є. Потапчуком та Д. Карповою. Дослідники підкреслюють, що якість шлюбних стосунків залежить не стільки від початкової сумісності партнерів, скільки від того, які моделі комунікації вони застосовують у подоланні труднощів [42]. Конструктивний діалог, підтримка, уміння домовлятися і проявляти емпатію виступають стабілізуючими чинниками задоволеності.

З наведеного, наукові підходи до аналізу шлюбного щастя можна умовно узагальнити у три ключові виміри:

емоційно-психологічний (близькість, підтримка, довіра),  
рольово-функціональний (узгодженість ролей та обов'язків),  
адаптивно-поведінковий (здатність долати кризи та ефективно спілкуватися).

Задоволеність шлюбом не є статичним станом, а формується у процесі взаємного розвитку, постійного діалогу та підтримки. Отже, шлюбне щастя виступає результатом партнерської взаємодії, заснованої на рівності, повазі та готовності до спільного зростання. Частина науковців розглядає задоволеність шлюбом передусім як результат емоційної близькості, підтримки та прийняття між партнерами, тоді як інші наголошують на значенні узгодженості сімейних ролей і функцій. Існує також підхід, який акцентує на адаптивності та життєстійкості подружжя як ключових факторах тривалого шлюбного благополуччя, особливо у кризові періоди сімейного життя. Разом з тим, соціальні зміни, трансформація гендерних ролей і підвищення значення особистісної самореалізації у шлюбі ускладнюють традиційні уявлення про стабільність сімейних відносин. Через це критерії шлюбного щастя стають більш індивідуалізованими і залежать від очікувань і ціннісних орієнтацій партнерів.

Дослідники вказують, що різниця у цих очікуваннях може бути джерелом конфліктів, якщо подружжя не володіє навичками конструктивної комунікації. З цієї позиції у наукових дослідженнях виділяють низку концепцій,

які пояснюють природу шлюбного щастя та визначають чинники його підтримання. Ці концепції відображені в узагальненій табл. 1.2.

Таблиця 1.2

## Концепції задоволеності шлюбом та їхня характеристика [5]

Концепція	Ключові положення	Характеристика прояву у шлюбі
Емоційно-психологічна концепція щастя у шлюбі	Щастя визначається рівнем емоційної близькості, підтримки та довіри між партнерами.	Подружжя відчуває взаємне прийняття, турботу, здатність висловлювати почуття без страху критики.
Гендерно-рольова концепція	Рівень задоволеності залежить від узгодженості очікувань щодо сімейних ролей.	Конфлікти виникають, коли один із партнерів не відповідає очікуваній рольовій моделі; гнучкість ролей підвищує гармонійність стосунків.
Соціально-структурна концепція	Задоволеність шлюбом визначається соціальними умовами: економічною стабільністю, житловими умовами, соціальною підтримкою.	Зовнішні соціальні фактори (робота, добробут, соціальна підтримка родини) впливають на емоційний клімат у подружжі.
Концепція життєстійкості та адаптивності	Щастя у шлюбі залежить від здатності подружжя долати стрес і кризи.	Пари з високою життєстійкістю краще справляються з труднощами, мають нижчий ризик конфліктів та розпаду шлюбу.
Комунікативно-поведінкова концепція	Якість спілкування та навички вирішення конфліктів визначають рівень задоволеності шлюбом.	Важливим є вміння слухати, говорити без звинувачень, знаходити компроміси; порушення комунікації веде до хронічних конфліктів.
Духовно-ціннісна концепція	Шлюбне щастя залежить від єдності світоглядних та моральних цінностей партнерів.	Коли партнери поділяють спільні життєві смисли, взаємні цілі та цінності, їхній союз стає стабільнішим і глибшим.

Суттєве значення у формуванні задоволеності шлюбом мають гендерні особливості, які визначають стиль спілкування, способи вирішення конфліктів та рівень емоційної виразності. Зокрема, дослідження свідчать, що жінки частіше оцінюють якість стосунків через емоційну близькість і підтримку, тоді як чоловіки — через відчуття стабільності та функціональності взаємодії [16]. Невідповідність гендерних очікувань нерідко стає підґрунтям конфліктів і зниження задоволеності, що підкреслює важливість розвитку комунікативних навичок у подружжі.

Водночас, фактором, що визначає тривалість та якість шлюбного щастя, є життєстійкість подружжя, тобто здатність зберігати емоційну рівновагу та підтримку одне одного в умовах стресу [15]. Сімейні кризи є невід'ємними етапами розвитку, і саме від здатності партнерів адаптуватися, домовлятися та проявляти взаємну гнучкість залежить стійкість шлюбу [30]. Конструктивні стратегії подолання подружніх конфліктів, які передбачають не уникнення протиріч, а їх спільне опрацювання, сприяють зміцненню взаємної довіри [10].

Важливим чинником задоволеності шлюбом також є рольова структура сім'ї. Сучасні подружжя прагнуть до партнерських відносин, заснованих на гнучкому розподілі обов'язків, де ролі не фіксовані, а можуть змінюватися залежно від потреб і ситуацій [14]. Відмова від жорстких традиційних ролей сприяє більшій варіативності способів підтримки одне одного, що особливо важливо для молодих сімей [12].

Отже, психологічне щастя у шлюбі ґрунтується на поєднанні емоційної близькості, гнучкості ролей, ефективної комунікації та здатності партнерів спільно долати життєві труднощі. Задоволеність шлюбом не є випадковим або інтуїтивним результатом — це процес взаємного зростання, в якому кожен із партнерів свідомо вкладається у побудову стосунків. Відтак, щасливий шлюб — це не просто союз людей, що кохають, а динамічна система взаємної підтримки, співпраці та психологічної зрілості.

### **1.3. Системний підхід у вивченні подружніх стосунків.**

Коли дві людини перебувають у стосунках, їх внутрішній світ зазнає трансформацій. У обох партнерів відбувається процес взаємопроникнення поглядів, цінностей, ідеалів тощо, через призму власних індивідуально-психологічних характеристик. Залежно від міри взаємопроникнення зміни можуть спостерігатися навіть на поведінковому рівні у вигляді схожих інтонацій, слів, стилю мовлення, змін у зовнішньому вигляді тощо. Така взаємопроникність внутрішніх світів пов'язана з рівнем значущості стосунків, у

яких перебуває пара. Очевидно, що подружні стосунки, як такі, що мають високий рівень суб'єктивної значущості, характеризуються високим трансформаційним потенціалом, що обумовлений частотою, тривалістю та значущістю взаємодії.

Аналіз сучасних психологічних досліджень, присвячених подружнім стосункам і сім'ї, дозволяє виділити два основні напрямки, які дозволяють розглядати сім'ю як психологічний феномен та досліджувати механізми її функціонування [10].

Перший напрямок розглядає сім'ю як малу групу. Більшість досліджень, що належать до цього напрямку, проводяться в межах соціальної психології. Дослідники, які є прихильниками даного підходу, прагнуть розширити розуміння сім'ї та процесів, що в ній відбуваються, а також визначити специфічні особливості, які відрізняють сім'ю від інших малих соціальних груп.

Другий напрямок розглядає сім'ю як систему. Значна частка досліджень сім'ї, як окремої системи, проводиться в межах психотерапевтичних моделей, які беруть свої витoki у джерел соціальної психології.

Сімейна системна психотерапія є найпоширенішим напрямком психотерапії, що розглядає сім'ю як окрему складну систему. Системний сімейний підхід, ґрунтуючись на загальній теорії систем, використовує два основні положення [7]:

ціле є чимось більшим, ніж просто сума його складових;

усі частини і процеси цілого взаємодіють і взаємозумовлюють один одного.

Відповідно до системного підходу, сім'ю можна розглядати як відкриту систему, яка з одного боку має інформаційні зв'язки із зовнішнім світом, а з іншого - внутрісімейні канали взаємодії членів сім'ї. Це обумовлює наявність двох ключових характеристик сім'ї – її динамічність та пластичність (здатність трансформуватися залежно внутрішніх процесів та зовнішніх впливів). Дані характеристики сімейної системи забезпечують трансформаційні процеси кожного члена сімейної системи на особистісному рівні [47].

Негнучка сімейна система характеризується низькою проникністю меж, жорсткою фіксацією сімейних ролей та ригідними способами реагування на внутрішні та зовнішні зміни. Ці концепції дозволяють акцентувати увагу на динаміці взаємодії членів сім'ї, а також виокремити особливості взаємодії сім'ї з її зовнішнім середовищем. Слід підкреслити, що подружні стосунки є добровільним об'єднанням двох індивідів, які мають унікальний життєвий досвід, своєрідний комплекс особистісних характеристик, особливу життєву позицію та світогляд. Отже, сім'ю необхідно розглядати як систему, функціонування якої залежить від індивідів, що її утворюють. Розгляд подружніх стосунків як інтегрованої психологічної системи, де в результаті взаємодії подружжя відбувається трансформація ціннісно-сміслових компонентів когнітивної репрезентації реальності в процесах персоналізації та персоніфікації, дозволяє виокремити їх як предмет загальнопсихологічного дослідження [29].

Формування життєвого світу людини упродовж усього життя відбувається за присутності іншого. На ранніх етапах онтогенезу роль іншого грає близький дорослий, який утворює з дитиною єдину психологічну систему, де дорослий і дитина утворюють своєрідну єдність: спочатку безпорадна дитина включається в соціальну ситуацію за рахунок турботливого дорослого, а контакт дитини з реальністю опосередковується системою комунікативних впливів з боку її близького соціального оточення. У той же час на наступних етапах онтогенезу, попри те, що особистість набуває самостійності та автономії, значущість соціального оточення не зменшується. Водночас сама система взаємодії зазнає суттєвих змін.

Дані твердження беруть свій початок з ключових положень культурно-історичної теорії, в межах якої стверджується, що «через інших ми стаємо самими собою», а також «людина стає для себе тим, ким вона є в собі, через те, що вона являє собою для інших» [11]. Таким чином, значущість іншого підкреслюється не лише в онтогенетичному становленні особистості, але й у її світосприйнятті і баченні себе у цьому світі.

Унікальні і суверенні внутрішні світи двох людей, виступаючи в якості партнерів, здійснюють взаємодію виходячи з позиції рівності. Роль такої діалогічної взаємодії полягає у формуванні спільноти, своєрідної єдності, яка має головну функцію – розвиткову. Цей розвивальний ефект досягається шляхом взаємопроникнення індивідуально-психологічних та світоглядних характеристик однієї людини у внутрішній світ іншої, що обумовлює хід та результат подальших трансформаційних процесів у кожному з них. Оскільки подружня взаємодія є формою особливої близькості людей, то для неї такі трансформаційні процеси є найбільш очевидними [31].

Теоретичний аналіз досліджень у сфері психологічних особливостей подружньої взаємодії дозволив констатувати трансформацію цінностей подружжя як системоутворюючий фактор сімейного ладу, що призводить до формування єдиної системи сімейних цінностей в процесі подружніх відносин [19].

В подальшому системна організація комбінованого шару існування подружжя в процесі взаємодії ускладнюється. Для цього процесу характерні два основних взаємопов'язаних, але протилежно спрямованих механізми:

- персоналізація як процес передачі ціннісно-семантичних характеристик того, з чого складається простір власного життєвого світу;
- персоніфікація як процес формування особистісних цінностей через проникнення в смисли і цінності іншої людини у власному образі світу [19].

Процеси персоналізації та персоніфікації виступають механізмами трансформації ціннісно-смыслових компонентів світоглядних орієнтацій подружжя., Дані механізми актуалізуються у процесі подружньої взаємодії забезпечуючи розширення спільного простору можливостей особистісного розвитку, що сприятимуть зміцненню єдності пари. Персоналізація, таким чином, є індикатором ступеня відкритості подружжя, внаслідок чого сім'я виявляється відкритою не лише до соціального світу, але й до культурного простору, відкритого партнером, що забезпечує сім'ї потенціал саморозвитку як самоорганізованої системи.

Таким чином, зважаючи на те, що сім'я є самоорганізованою, нелінійною, відкритою системою, утвореною постійно трансцендуючими підсистемами (спочатку подружжям, а згодом і дітьми), успішне функціонування сімейної системи можливе за умови постійної узгодженості систем цінностей подружжя. Отже, узгодження ціннісних складових внутрішнього світу кожного з подружжя проявляється в динаміці спільних сімейних цінностей, яка, у відповідності до принципів самоорганізації, може виражатися як у кількісних, так і в якісних змінах цієї структури. Це породжує питання про стійкість сімейної системи, яка значною мірою зумовлена рівнем психологічного благополуччя кожного з її членів.

#### **1.4. Ключові психологічні чинники щасливого шлюбу в науковій літературі**

Дві людини, вступаючи у шлюб, мають на меті задовольнити комплекс психологічних потреб, включаючи потребу в любові, продовження роду, переживання спільних позитивних емоцій, взаєморозуміння та спілкування. Однак, формування сім'ї є процесом, що виходить за межі ідеалізованих уявлень про шлюб. Він являє собою складну та багатогранну динамічну систему, що включає постійні переговори, досягнення домовленостей, компроміси та неминуче розв'язання конфліктів, які є невід'ємною частиною сімейного життя. Низка дослідників вважає [2; 12], що нещасливий шлюб насамперед обумовлений невдало обраним подружнім партнером. Така «невдалість» вибору проявляється у тому, що обранець або має абсолютно несумісний набір індивідуально-психологічних рис, або той набір внутрішніх якостей та світоглядних особливостей розузгоджується з відповідними характеристиками його партнера. В такому випадку розчарування настає незалежно від наявності у партнера цілої низки позитивних якостей. Виходячи із зазначеного стає очевидним важливість того, щоб шлюбні партнери підходили один одному за більшістю характеристик: біологічними,

психологічними, моральними, політичними, культурними, релігійними тощо. Неабияке значення має й терпимість ставлень обох партнерів до особливостей один одного [1].

Незважаючи на відсутність єдиного підходу щодо визначення найбільш впливового чинника щасливих подружніх стосунків у більшості праць у якості інтегрального показника узгодженість, схожість, взаємодоповнюваність соціальних позицій, психологічних та антропологічних процесів та властивостей. Під сумісністю однієї людини з іншою розуміється узгодженість їх ціннісних орієнтацій, інтересів, установок, поглядів життя. [11].

За іншим підходом сумісність подружжя виникає не на основі схожих або взаємодоповнюючих якостей у партнерів, а завдяки готовності обох членів подружжя поступатися один одному, шукати шляхи порозуміння та прагнення гармонійних відносин [10].

Інші дослідники вважають, що психологічна сумісність, як така, є лише передумовою щасливих подружніх стосунків. А щоб не змарнувати потенціал психологічної сумісності партнерів необхідним є вміння розвивати подружні стосунки, що є спільною діяльністю та відповідальністю шлюбних партнерів [7].

Кожна з наведених позицій підкреслює, що гармонійні подружні стосунки не зводяться лише до збігу окремих рис чи поглядів. Справжня сумісність формується на основі взаємної підтримки, готовності до розвитку та спільного пошуку способів збереження близькості. Важливо зазначити, що сімейні стосунки не існують поза соціальним контекстом, а тому на їхню стабільність впливають і суспільні тенденції, зокрема зміни у рівні шлюбності та розлучуваності. Аналіз цих показників дозволяє зрозуміти загальні тенденції трансформації сімейних цінностей і мотивацій до створення чи збереження шлюбу. У зв'язку з цим доцільним є розгляд динаміки офіційних статистичних даних за останні роки (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

Динаміка шлюбності та розлучуваності в Україні у 2020–2023 рр. [33; 53]

Показники	2020	2021	2022	2023	Абсолютне відхилення 2023 р до 2020 р
Зареєстровані шлюби (осіб)	168400	214013	222890	186051	17651,0
Середній вік чоловіків (років)	29,9	30,5	31,2	31,7	1,8
Середній вік жінок (років)	27,4	27,9	28,6	29,1	1,7
Медіанний вік чоловіків (років)	27,9	28,4	29	29,4	1,5
Медіанний вік жінок (років)	24,8	25,3	25,9	26,3	1,5
Розірвань шлюбів (осіб, оцінка)	111700	121400	88600	141800	30100
Загальний коефіцієнт шлюбності (‰)	4,4	5,6	5,8	4,9	0,5
Загальний коефіцієнт розлучуваності (‰)	2,9	3,2	2,3	3,7	0,8

Упродовж 2020–2023 років спостерігається тенденція до підвищення віку вступу до шлюбу як у чоловіків, так і у жінок, що свідчить про більш усвідомлений підхід до створення сім'ї. Найвищий рівень шлюбності було зафіксовано у 2022 році, однак згодом цей показник зменшився, тоді як рівень розлучуваності у 2023 році знову зріс. Зниження кількості розлучень у 2022 році ймовірно пов'язане з обмеженням судових процедур та зміною пріоритетів під впливом воєнного стану. Загалом динаміка свідчить про те, що сімейні стосунки в сучасних умовах зазнають соціально-психологічних трансформацій, що потребує підсилення програм підтримки подружніх пар та розвитку навичок емоційної взаємодії.

В усьому розмаїтті варіацій проблем та широти спектру їх досліджень, особливе місце займає вивчення найбільш суттєвих чинників щасливого шлюбу. Деякі науковці розглядають щасливі подружні стосунки через призму зовнішніх та внутрішніх чинників [10].

Свого часу великого поширення та популярності набула модель чинників щасливих подружніх стосунків американських дослідників Дж. Левіса та С. Спен'єра [17]. Науковці провели масштабне дослідження, збираючи максимально вичерпний перелік корелятивів щасливого шлюбу. Внаслідок

величезної аналітичної роботи дослідниками було виокремлено сорок чинників успішного шлюбу. Усі вони були об'єднані у три групи чинників (рис.1.2).

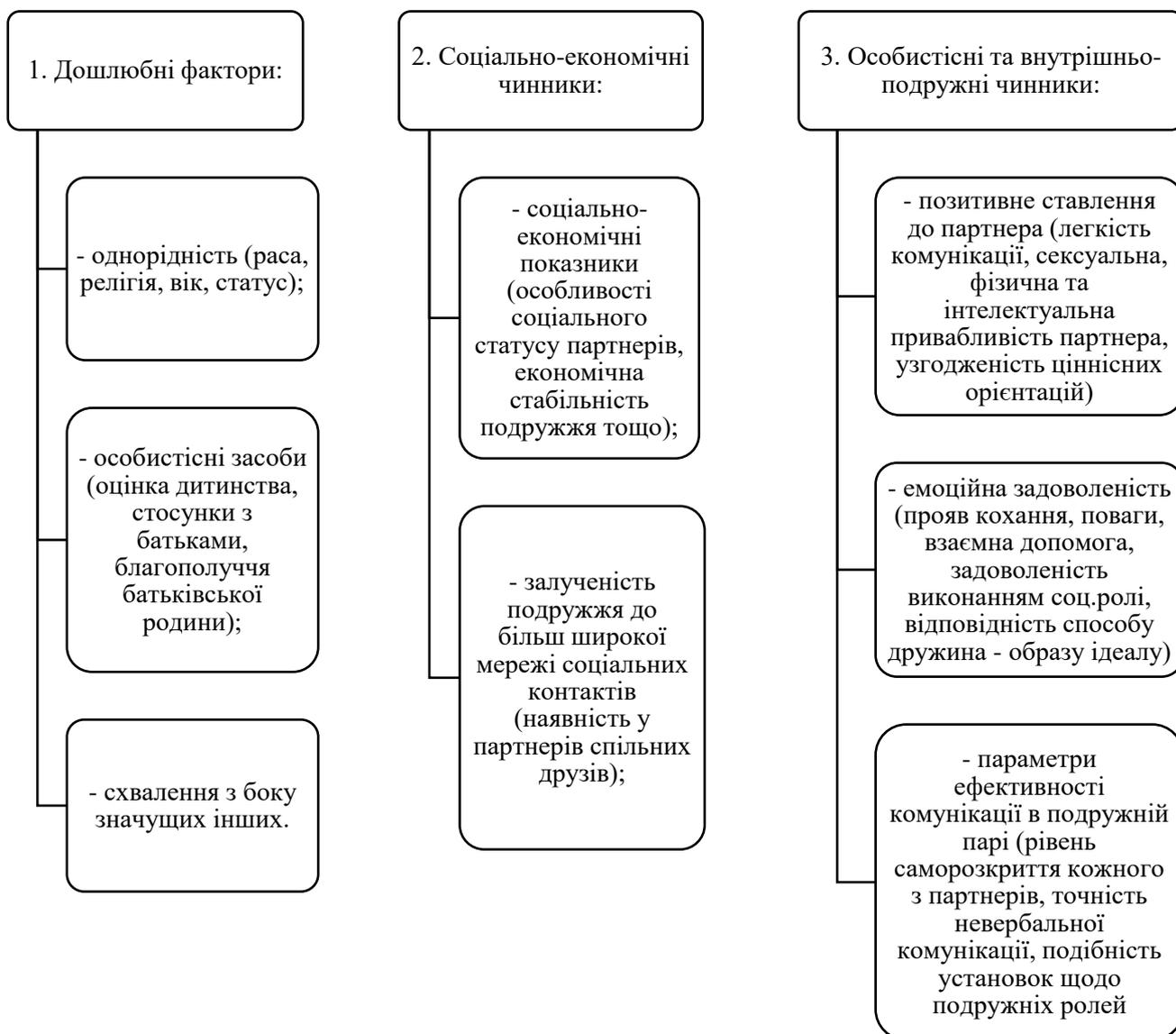


Рис.1.2. Групи чинників впливу на успішність шлюбу [56]

Загалом в результаті узагальнення проаналізованих публікацій щодо чинників, які визначають щасливі подружні стосунки було створено наступний їх перелік:

1. Соціально-економічні та демографічні чинники: житлові умови, сімейний бюджет, тривалість шлюбу, вік подружжя та їх різниця у віці, освіта, професійна діяльність, кількість та вік дітей.

2. Соціально-психологічні чинники: дошлюбні стосунки, характеристика шлюбу (формальний/неформальний), мікросередовище сім'ї, стадія шлюбу, початковий мотив укладення шлюбу, психологічна сумісність, задоволеність сексуальним життям, розподіл обов'язків в сім'ї, наявність емпатії в подружніх відносинах, ступінь задоволення особистих потреб подружжя, особливості спілкування.

Наші теоретичні розвідки дозволити виявити широкий спектр чинників, які можуть впливати на щасливу подружню взаємодію. Водночас найбільш важливими з них є саме психологічні чинники. Пропонуючи авторську модель ми виходили з того, що щасливі подружні стосунки є складним феноменом, на який впливає безліч психологічних чинників. Ці чинники можна умовно поділити на кілька категорій: особистісні, міжособистісні, зовнішні та чинники розвитку стосунків.

Особистісні чинники відіграють важливу роль у формуванні здорових стосунків. Емоційна стабільність, пов'язана з низьким рівнем нейротизму, забезпечує передбачуваність та спокій в стосунках, зменшуючи конфлікти та напругу. Зрілість, що передбачає здатність до саморефлексії, емпатії та відповідальності, дозволяє партнерам розуміти потреби один одного та конструктивно вирішувати проблеми. Емпатія, як здатність розуміти та розділяти почуття іншої людини, сприяє встановленню близьких та підтримуючих стосунків. Здорова самооцінка, коли людина відчуває себе гідною любові та поваги, є основою для позитивних міжособистісних відносин, дозволяючи будувати рівноправні стосунки. Спільні цінності та переконання створюють основу для взаєморозуміння, підтримки та спільних цілей, що є важливим для довготривалих стосунків.

Міжособистісні чинники визначають характер взаємодії між партнерами. Ефективне спілкування, відкрите, чесне та емпатійне, дозволяє партнерам висловлювати свої потреби, почуття та очікування, запобігаючи непорозумінням та конфліктам. Взаємна підтримка, коли партнери підтримують один одного у важкі часи та розділяють радість, зміцнює зв'язок

та допомагає долати життєві труднощі. Вміння конструктивно вирішувати конфлікти, шукати компроміси та уникати ескалації, є важливим для збереження стосунків. Довіра, основа для безпечних та стабільних стосунків, дозволяє партнерам бути відкритими та чесними один з одним. Інтимність, емоційна та фізична, сприяє зміцненню зв'язку та задоволенню емоційних потреб. Прийняття партнера таким, яким він є, з усіма його перевагами та недоліками, створює атмосферу безпеки та довіри. Взаємна повага до потреб, думок та почуттів партнера сприяє гармонійним стосункам.

Зовнішні чинники також впливають на подружні стосунки. Соціальна підтримка з боку сім'ї та друзів може зміцнити стосунки та допомогти партнерам справлятися зі стресом. Стабільне фінансове становище зменшує стрес та напругу, сприяючи гармонійним стосункам. Спільні інтереси та діяльність сприяють створенню спільних спогадів та зміцнюють зв'язок між партнерами. Справедливий розподіл обов'язків зменшує конфлікти та сприяє відчуттю рівності.

Чинники розвитку стосунків визначають їх динаміку з часом. Здатність адаптуватися до змін, таких як народження дітей, зміна роботи або переїзд, сприяє збереженню стосунків у довгостроковій перспективі. Постійна робота над стосунками, навчання новим способам спілкування та вирішення конфліктів, сприяє їх зміцненню та збагаченню. Збереження емоційної та фізичної інтимності є важливим для підтримки близьких стосунків. Спільне планування майбутнього сприяє відчуттю єдності та спільності, створюючи спільну мету для партнерів.

Усі ці чинники взаємопов'язані та впливають один на одного. Їх поєднання та взаємодія визначають якість та стабільність подружніх стосунків. Водночас щасливі стосунки є явищем динамічним, а інтенсивність їх динаміки залежить від спільних зусиль та взаємної відданості партнерів. Разом з тим розроблена нами модель є теоретичною та потребує подальшої емпіричної перевірки.

## Висновки до першого розділу.

1. Подружжя як мала соціальна група виступає фундаментальним осередком суспільного життя, у якому формуються базові моделі емоційної, комунікативної та рольової взаємодії. На різних етапах розвитку подружні стосунки проходять природні фази — від романтичного піднесення до стабілізації та переосмислення ролей, що може супроводжуватися кризами. Такі кризи не є ознакою слабкості, а скоріше свідчать про необхідність адаптації до нових життєвих умов і потреб партнерів. Подружні функції — емоційна підтримка, спільне господарювання, виховання дітей — виступають ключовими стрижнями стабільності сім'ї. Отже, щасливі подружні стосунки залежать від здатності партнерів зберігати близькість, довіру та гнучкість у відповідь на зміни життєвого циклу.

2. Психологічна сутність щастя у шлюбі ґрунтується на поєднанні емоційної задоволеності, почуття безпеки та взаємної підтримки. Концепції задоволеності шлюбом підкреслюють, що суб'єктивне переживання «щасливості» залежить не тільки від відсутності конфліктів, а й від наявності позитивного емоційного досвіду. Рівень довіри, відкритість у спілкуванні, здатність висловлювати свої потреби та приймати потреби партнера визначають якість сімейного функціонування. Важливо, що критерії щастя у шлюбі можуть змінюватися протягом життя, відображаючи індивідуальні очікування та цінності. Таким чином, щастя у подружжі є динамічним процесом постійного взаємного налаштування та турботи.

3. Системний підхід дозволяє розглядати подружжя як цілісну взаємодію двох особистостей, де поведінка одного партнера неминуче впливає на стан іншого. У межах цього підходу конфлікти та труднощі сприймаються не як «вина» окремої людини, а як результат порушень у структурі взаємодії. Важливим є розуміння того, що сімейна система прагне до рівноваги, а зміни одного з партнерів можуть сприяти трансформації всього подружнього союзу. Системне бачення допомагає виявити глибинні механізми комунікації, рольові

дисбаланси та стійкі емоційні патерни. Отже, застосування системного підходу є ключовим у вивченні та оптимізації подружніх стосунків.

4. Наукова література свідчить, що щасливий шлюб визначається сукупністю психологічних чинників — емоційною близькістю, емпатією, узгодженістю сімейних ролей та конструктивною комунікацією. Значну роль відіграє характер прив'язаності: партнери з безпечним типом прив'язаності частіше демонструють здатність підтримувати стабільні та теплі взаємини. Не менш важливими є навички регуляції емоцій, оскільки вони допомагають уникати ескалації конфліктів і зберігати повагу в спірних ситуаціях. Дослідження підкреслюють, що щасливі подружжя мають здатність не лише вирішувати проблеми, а й підтримувати позитивний емоційний клімат. Таким чином, ключові чинники щасливого шлюбу є взаємопов'язаними й відображають гармонійний баланс між почуттями, поведінкою та взаємною відповідальністю.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЩАСЛИВИХ ПОДРУЖНІХ ПАР**

### **2.1. Методи та організація експериментального дослідження психологічних чинників щасливих подружніх стосунків**

Зростанням кількості сімейних криз, конфліктів та розлучень, свідчить про потребу у виявленні психологічних чинників, які забезпечують стабільність і задоволеність подружніх стосунків. Вивчення цих чинників дозволяє не лише глибше зрозуміти механізми формування гармонійних взаємин, але й розробити ефективні програми психологічної підтримки сімей.

Мета експериментального дослідження – визначити психологічні чинники, що впливають на рівень щасливих подружніх стосунків, та перевірити результативність програми розвитку партнерської взаємодії й гармонізації сімейних відносин.

Завдання дослідження полягають в наступному:

- 1) визначити рівень згуртованості та адаптивності сімейної системи подружніх пар;
- 2) дослідити особливості розподілу та виконання сімейних ролей у подружжі з метою визначення гармонійності взаємодії та потенційних зон конфлікту;
- 3) оцінити рівень загальної задоволеності життям та шлюбними стосунками;
- 4) визначити стилі дорослої прив'язаності та їхній вплив на характер партнерської взаємодії.

Організація експериментального дослідження психологічних чинників щасливих подружніх стосунків передбачає чітке визначення структури вибірки, методичного інструментарію та етапів проведення. На першому етапі було сформовано вибірку з 72 респондентів, поділених на три вікові й життєві категорії: молоді подружні пари, сім'ї з підлітками та зрілі подружні пари. Така

диференціація забезпечує можливість порівняння особливостей функціонування стосунків залежно від тривалості шлюбу та життєвих завдань сім'ї. Респонденти брали участь у дослідженні на добровільних засадах із гарантією анонімності відповідей, що сприяло підвищенню достовірності отриманих даних.

Другий етап полягав у доборі та застосуванні психодіагностичних методик, які вимірюють ключові психологічні параметри стабільних та гармонійних стосунків. Використано чотири валідні інструменти: FACES-3 для оцінки згуртованості та адаптивності сімейної системи; ДСПП для визначення рівня узгодженості сімейних ролей; SWLS для дослідження загальної задоволеності життям та шлюбом; ECR-R для оцінки стилів прив'язаності партнерів. Така комбінація методик дозволяє отримати комплексне бачення як емоційно-комунікативної, так і поведінкової складових взаємодії у подружжі.

На третьому етапі здійснювалися кількісний та якісний аналізи результатів. Кількісний аналіз включав розрахунок середніх показників, визначення рівнів прояву характеристик та проведення кореляційного аналізу для встановлення зв'язків між чинниками. Якісний аналіз був спрямований на інтерпретацію патернів поведінки, виявлення особливостей партнерської взаємодії та визначення психологічних ресурсів пари. Особливу увагу приділено порівнянню результатів між групами: це дозволило простежити еволюцію подружніх стосунків із часом та під впливом життєвих кризових моментів.

На четвертому етапі проводиться повторне дослідження тих самих учасників, які пройшли програму розвитку навичок партнерської взаємодії, емоційної підтримки та конструктивної комунікації. Досліджуваням знову пропонуються ті самі методики (FACES-3, ДСПП, SWLS, ECR-R), що застосовувалися на констатувальному етапі. Це дозволяє здійснити порівняння результатів «до» і «після» впливу, виявити динаміку змін та оцінити рівень ефективності програми.

Отримані показники аналізуються за допомогою статистичних методів (t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз, порівняння середніх значень), що дає змогу встановити, які саме психологічні параметри зазнали найсуттєвіших змін. На завершальному підетапі формулюються узагальнені висновки щодо результативності програми та рекомендації щодо подальшої підтримки подружніх стосунків.

Для дослідження психосоціальних чинників щасливих подружніх стосунків у даній роботі використано опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3), розроблений Д. Олсоном. Методика ґрунтується на концепції сімейної системи та моделі «згуртованість – адаптивність», яка розглядає сім'ю як динамічну структуру, що постійно перебуває у процесі взаємної регуляції стосунків і ролей між її членами. В українській практиці опитувальник рекомендовано до використання у межах Українського лонгітюдного дослідження (ULS), де подано адаптовані інструкції, нормативні показники та правила інтерпретації [31]. Бланк опитувальника наведено в Додатку А.

Опитувальник передбачає самооцінку респондентами характеристик своєї реальної та ідеальної сім'ї за п'ятибальною шкалою. Основними параметрами аналізу є рівень сімейної згуртованості (cohesion) – тобто ступінь емоційної близькості, взаємної підтримки та відчуття єдності, а також рівень адаптації (adaptability) – гнучкість сімейних ролей, здатність до змін та варіативність взаємодії. Відповідно до отриманих показників сім'я може бути віднесена до одного з рівнів згуртованості: роз'єднана, розділена, пов'язана або зчеплена. Аналогічно виділяються рівні адаптації: ригідний, структурний, гнучкий та хаотичний.

Інтерпретація результатів базується на співвідношенні цих рівнів. Найбільш сприятливим для психологічного благополуччя подружжя є поєднання «пов'язаної» згуртованості та «гнучкої» адаптації, що характеризується оптимальним балансом близькості та автономії партнерів, а також здатністю спільно долати життєві труднощі. Навпаки, надмірна

дистанційованість або, навпаки, злиття партнерів, так само як і ригідність чи хаотичність адаптаційних процесів, підвищують ризик конфліктів та зниження задоволеності шлюбом.

Застосування FACES-3 у дослідженні є доцільним, оскільки методика дозволяє виявити саме психосоціальні умови і системні характеристики подружніх стосунків, що становлять основу шлюбного благополуччя: рівень емоційної підтримки, міру взаємної включеності у життя сім'ї та здатність пари адаптуватися до життєвих змін. Таким чином, опитувальник FACES-3 є ефективним інструментом для аналізу структурних параметрів шлюбної взаємодії, які виступають фундаментальними чинниками щастя та стабільності у подружжі.

Для вивчення особливостей комунікативних стратегій та взаємодії подружньої пари у дослідженні застосовано психологічну методику «Діагностика сімейних ролей подружжя» (ДСРП), розроблену Д. Карповою Є. Потапчуком [42]. Дана методика ґрунтується на уявленні про сімейні ролі як моделі поведінки, що визначають розподіл обов'язків, відповідальності та сфер впливу у подружжі. Виконання або невиконання сімейних ролей розглядається як важливий показник психологічної сумісності, рівня узгодженості очікувань та якості міжособистісної комунікації. Бланк опитувальника наведено в Додатку Б.

Інструкція передбачає оцінювання партнерами реалізації сімейних ролей за п'ятибальною шкалою: від «1» – повністю не виконується до «5» – повністю виконується. Методика дозволяє проаналізувати виконання ролей у трьох ключових функціональних сферах сім'ї:

- інтелектуально-світоглядній (обмін думками, інтересами, цінностями);
- морально-психологічній та інтимно-сексуальній (емоційна близькість, підтримка, прийняття, сексуальна гармонія);
- господарсько-матеріальній (розподіл побутових та фінансових обов'язків).

Отримані результати інтерпретуються за рівнями: від дуже високого виконання ролей (свідчить про гармонійне партнерство) до дуже низького (вказує на підвищений ризик конфліктностей). Додатково визначається загальний інтегральний показник ролевої організації сім'ї: 300–252 бали — дуже високий рівень узгодженості, 105–60 балів — критично низький рівень з необхідністю психологічної допомоги.

Доцільність застосування методики у дослідженні комунікативних стратегій подружжя обумовлена тим, що виконання сімейних ролей є прямим відображенням того, наскільки партнери здатні домовлятися, узгоджувати очікування, враховувати потреби одне одного та будувати взаємини на засадах партнерства. Наявність збалансованої ролевої структури сприяє підвищенню емоційної близькості, зниженню рівня конфліктності та формуванню стабільної сімейної взаємодії. Натомість незбалансованість ролей часто призводить до хронічного напруження, взаємних претензій та зниження задоволеності шлюбом.

Таким чином, методика ДСРП є важливим інструментом для емпіричного вивчення саме тих поведінкових і комунікативних механізмів, які лежать в основі щасливих і стабільних подружніх стосунків, тому її використання у даному дослідженні є концептуально та методологічно обґрунтованим.

Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS), розроблена W. Pavot та E. Diener (1991), є одним із найбільш поширених інструментів оцінювання суб'єктивного благополуччя особистості. Вона базується на концепції, що задоволеність життям є інтегральним показником емоційно-ціннісного ставлення людини до власного досвіду, реалізованості потреб та очікувань. Українську адаптацію та рекомендації щодо використання методики подано у посібнику «Психологічний супровід особистості в умовах війни», що підтверджує її валідність та актуальність в українському науковому та практичному середовищі [28]. Бланк опитувальника наведено в Додатку В.

Методика складається з п'яти тверджень, які респондент оцінює за семибальною шкалою, визначаючи рівень згоди з судженнями щодо власного

життя. Високі результати (30–35 балів) вказують на гармонійне сприйняття себе, стабільність самооцінки та здатність бачити життєві труднощі як природну частину розвитку. Діапазон 25–29 балів свідчить про загальну задоволеність життям, тоді як середні показники (20–24 бали) вказують на наявність сфер, які потребують покращення. Низькі результати (10–19 балів та нижче) фіксують незадоволеність життям, часто пов'язану з хронічними або ситуативними психологічними труднощами та потребою в психологічній допомозі.

У контексті дослідження рівня задоволеності шлюбом SWLS є особливо цінною, оскільки дозволяє побачити, наскільки подружні стосунки вплетені у загальне суб'єктивне благополуччя партнерів. Оскільки шлюб є значущим джерелом емоційної підтримки, соціальної стабільності та ідентифікації, рівень задоволеності життям виступає непрямим, але важливим індикатором задоволеності шлюбом. Отримані результати дають можливість порівнювати подружжя із різними типами комунікації, ролями та рівнем емоційної близькості, виявляючи чинники, що сприяють гармонізації або, навпаки, погіршенню стосунків.

Таким чином, SWLS є доцільною та ефективною у структурі емпіричного дослідження подружніх стосунків, оскільки дозволяє:

оцінити загальне суб'єктивне благополуччя партнерів;

співвіднести його з рівнем комунікативної взаємодії та виконання сімейних ролей;

виявити приховані тенденції незадоволеності, які можуть впливати на якість шлюбу.

Застосування даної шкали підсилює наукову обґрунтованість дослідження, забезпечує комплексний підхід до аналізу подружніх стосунків і допомагає глибше зрозуміти психологічні механізми щасливого шлюбу.

Для дослідження стилів емоційної взаємодії та рівня психологічної близькості у подружжі було застосовано методику *Experiences in Close Relationships – Revised (ECR-R)*, розроблену R. W. Fraley, N. Waller та

К. Brennan, та адаптовану українською мовою О. Погорілою та А. Виноградовим [36]. Дана методика дозволяє визначити два ключові параметри дорослої прив'язаності — тривожність у стосунках та уникання близькості. Обидва ці виміри виступають вагомими психологічними чинниками, що впливають на задоволеність шлюбом, здатність партнерів підтримувати одне одного, а також на формування якісної та стабільної емоційної взаємодії. Бланк опитувальника наведено в Додатку Г.

Процедура опитування передбачає самооцінку респондентом типових переживань у близьких стосунках за 7-бальною шкалою (від «цілком не погоджуюсь» до «цілком погоджуюсь»). Високі показники тривожності свідчать про страх бути залишеним або недостатнім для партнера, що часто проявляється у надмірній залежності та емоційній нестабільності. Натомість високі показники уникання відображають схильність дистанціюватися, уникати відкритості та вразливості у стосунках. Обидва полюси можуть ускладнювати формування глибокої емоційної близькості та знижувати загальну якість шлюбу.

У ході аналізу отриманих результатів було встановлено, що щасливі подружні пари демонструють значно нижчі показники тривожності та уникання, що свідчить про наявність безпечного стилю прив'язаності, відкритість до взаємної підтримки, конструктивність у спілкуванні та здатність будувати довірливі відносини. Навпаки, пари з низьким рівнем задоволеності шлюбом характеризуються підвищеними шкалами прив'язаності, що виявляється у частіших конфліктах, емоційної відстороненості, нестабільності почуттів та труднощах у взаємній емпатії.

Застосування ECR-R у дослідженні подружніх стосунків є теоретично та практично виправданим, оскільки дозволяє виявити глибинні емоційні механізми, що визначають якість взаємодії партнерів і можуть залишатися непомітними при аналізі лише поведінкових показників або задекларованих установок. Методика є цінним інструментом для психологічного консультування подружжя, адже результати можуть бути використані для

розробки індивідуальних та сімейних програм психокорекції, спрямованих на розвиток емоційної доступності, довіри та партнерської підтримки, що є ключовими складниками щасливого та стійкого шлюбу.

Добір психодіагностичного інструментарію у дослідженні є комплексним і дозволяє охопити як структурні, так і емоційні та поведінкові аспекти подружньої взаємодії. FACES-3 дає можливість оцінити системну організацію сімейних стосунків через показники згуртованості та адаптивності. Методика ДСРП забезпечує аналіз розподілу сімейних ролей та узгодженості партнерських очікувань. Шкала задоволеності життям (SWLS) дозволяє визначити загальний рівень суб'єктивного благополуччя, що є важливим індикатором якості шлюбних стосунків. Опитувальник ECR-R доповнює дослідження, розкриваючи емоційні механізми близькості та стилі прив'язаності, які впливають на стабільність та гармонійність пари. Завдяки поєднанню цих методик забезпечується багатовимірний і достовірний аналіз психологічних чинників щасливих подружніх стосунків.

## **2.2. Психологічний аналіз умов та чинників щасливих подружніх стосунків**

Щасливі подружні стосунки формуються під впливом комплексу психологічних, соціальних та комунікативних чинників, що забезпечують емоційну близькість, взаємну підтримку та конструктивну взаємодію партнерів. Аналіз цих умов дозволяє визначити, які саме особливості сімейної системи сприяють гармонізації взаємин, а які, навпаки, можуть стати передумовою напруження або конфліктів. У цьому підрозділі розглядаються ключові психосоціальні й комунікативні механізми, що лежать в основі стабільного і задовільного шлюбу.

### 2.2.1. Дослідження психосоціальних чинників щасливих подружніх стосунків

Одним із базових психологічних чинників, що визначають благополуччя шлюбних відносин, є рівень згуртованості та адаптації сімейної системи. Відповідно до концепції Д. Олсона, сімейна згуртованість характеризує ступінь емоційної близькості, взаємної підтримки та відчуття «ми» у подружжі, тоді як адаптація відображає гнучкість у розподілі ролей, здатність до змін та ефективність спільного вирішення життєвих завдань. Гармонійна сімейна система передбачає баланс між автономією партнерів та їх об'єднаністю, а також динамічну, а не жорстко фіксовану модель взаємодії. Первинні результати дослідження наведено в Додатку Д.

Для оцінки згуртованості та адаптивності у подружніх парах було застосовано методику FACES-3. Аналіз середніх значень представлено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Середні значення показників згуртованості та адаптації за шкалою FACES-3

Параметри шкали FACES-3	Зрілі подружні пари $X \pm SD$	Сім'ї з підлітками $X \pm SD$	Молоді подружні пари $X \pm SD$
Згуртованість	39,8 $\pm$ 5,4	37,1 $\pm$ 6,1	41,6 $\pm$ 4,7
Адаптація	24,1 $\pm$ 4,7	24,3 $\pm$ 4,8	26,1 $\pm$ 4,2

Отримані результати свідчать, що найвищий рівень згуртованості демонструють молоді подружні пари, що пояснюється інтенсивністю емоційної залученості, домінуванням романтичних почуттів та прагненням партнерів до тісної взаємної підтримки на ранньому етапі спільного життя. Натомість у сім'ях з підлітками згуртованість є дещо нижчою, що може бути зумовлено трансформацією сімейної структури, появою підвищеного навантаження на батьківські ролі та збільшенням автономності дітей. Зрілі подружні пари демонструють помірно високі значення, що свідчить про стабільність взаємин, побудованих на досвіді, взаєморозумінні та усталених моделях партнерської взаємодії.

Щодо адаптації, найгнучкішими виявилися також молоді пари, що є природним, оскільки їхні рольові та побутові структури ще перебувають у стадії становлення та активно підлаштовуються під життєві обставини. Зрілі пари мають помірно гнучку адаптацію, тоді як сім'ї з підлітками знаходяться у фазі підвищених вимог до структурної організації сімейної взаємодії, що може ускладнювати гнучкість під час вирішення щоденних завдань.

Для детальнішого аналізу було здійснено розподіл респондентів за рівнями згуртованості (рис. 2.1).

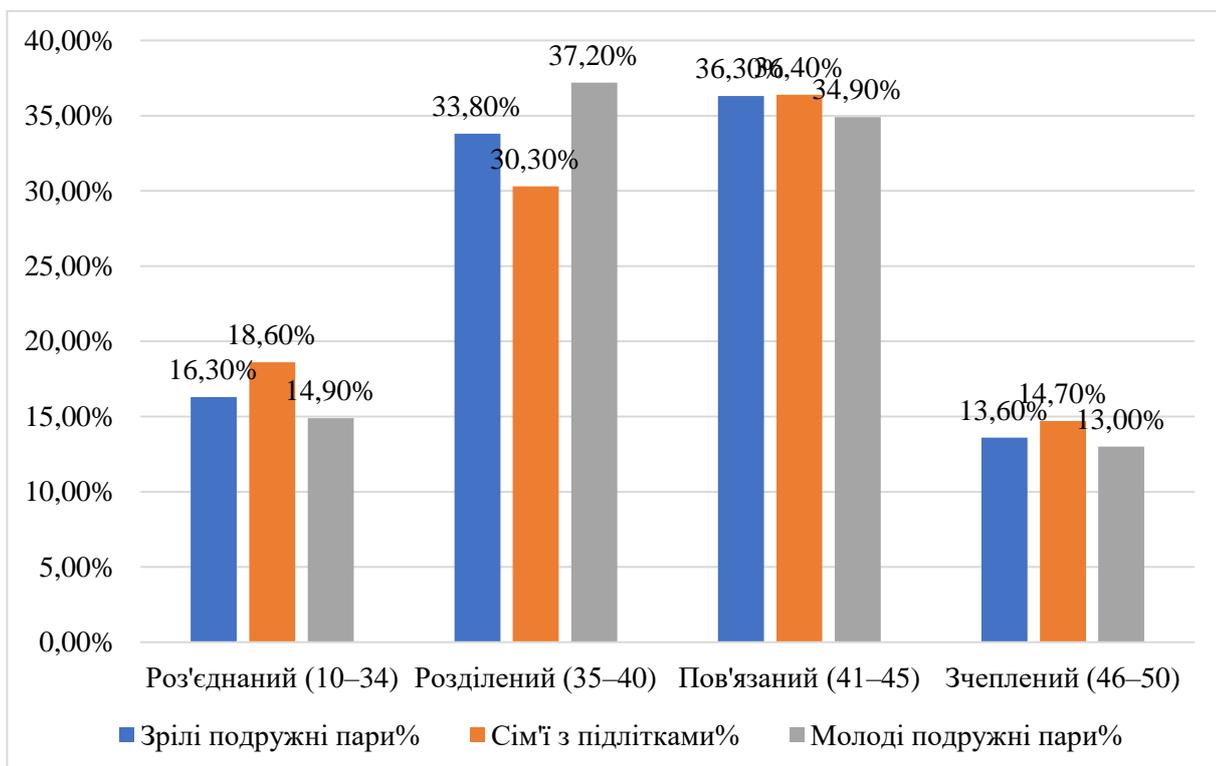


Рис. 2.1. Розподіл рівнів згуртованості подружніх стосунків за шкалою FACES-3

Аналіз рис. 2.1 показує, що в усіх групах найбільш поширеним є рівень «пов'язаної» згуртованості, що характеризується оптимальним поєднанням автономії та емоційної єдності партнерів. Водночас наявність «роз'єднаних» та «зчеплених» форм свідчить про дві крайнощі: у першому випадку — надмірна дистанційованість, у другому — психологічне злиття з втратою особистісних меж. Обидві крайності потенційно підвищують ризик конфліктів.

Далі було здійснено розподіл сімей за рівнями адаптації (рис.2.2).

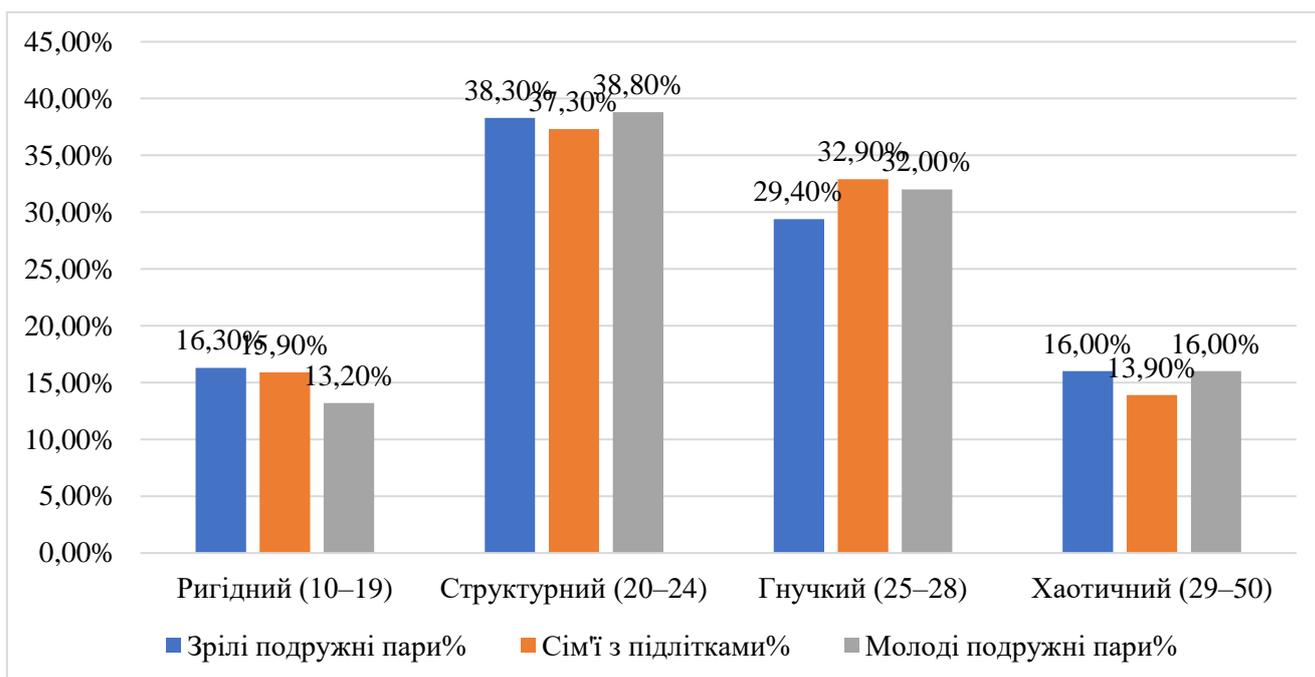


Рис.2.2. Розподіл рівнів адаптації за шкалою FACES-3

Переважання «структурного» та «гнучкого» рівнів вказує на загалом адаптивний характер сімейних систем у вибірці. Це означає, що більшість подружніх пар здатні до погодженого виконання ролей, конструктивного вирішення проблем та координації взаємних очікувань.

Отримані дані свідчать про те, що ключовим психосоціальним чинником щасливих стосунків є баланс між емоційною близькістю та автономією, а також гнучкість системи ролей і правил у сім'ї. Саме поєднання «пов'язаної» згуртованості та «гнучкої» адаптації є статистично найбільш сприятливим для стабільності та задоволеності шлюбом. У подружніх парах, де спостерігається відхилення в один із крайніх полюсів (надмірне злиття або дистанціювання, ригідність або хаос), формуються умови для наростання психологічного напруження, нерівномірності виконання ролей і підвищення конфліктності.

Таким чином, результати дослідження підтверджують системний характер шлюбної взаємодії та підкреслюють важливість саме динамічного, взаємопозадоволеного партнерства для формування щасливих і стійких подружніх стосунків.

### 2.2.2. Аналіз комунікативних стратегій подружжя як запоруки щасливих стосунків

Комунікативна взаємодія у подружжі є фундаментальним механізмом, через який реалізуються сімейні ролі, узгоджуються очікування, формується емоційна близькість та забезпечується стабільність стосунків. У межах даного дослідження особливості комунікативних стратегій були проаналізовані за допомогою методики «Діагностика сімейних ролей подружжя» (ДСРП), яка дозволяє оцінити розподіл ролей у трьох ключових функціональних сферах: інтелектуально-світоглядній, морально-психологічній та інтимній, а також господарсько-матеріальній. Середні показники за результатами дослідження – у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Середні значення виконання сімейних ролей за методикою ДСРП ( $X \pm SD$ )

Функціональна сфера сімейних ролей	Зрілі подружні пари	Сім'ї з підлітками	Молоді подружні пари
Інтелектуально-світоглядна функція	4,1 ± 0,7	3,7 ± 0,8	4,4 ± 0,6
Морально-психологічна та інтимна функція	4,2 ± 0,6	3,5 ± 0,9	4,3 ± 0,7
Господарсько-матеріальна функція	4,0 ± 0,8	3,6 ± 0,7	3,9 ± 0,8
Загальний інтегральний показник виконання ролей	4,1	3,6	4,2

Аналіз середніх значень виконання сімейних ролей за методикою ДСРП показав, що найбільш збалансовану та гармонійну ролеву взаємодію демонструють молоді подружні пари, у яких інтегральний показник становить 4,2 бала. Для них характерні високі рівні інтелектуально-світоглядної та морально-психологічної взаємодії, що свідчить про активне емоційне залучення партнерів, відкритість у спілкуванні та підтримку.

Зрілі подружні пари мають дещо нижчі, але також стабільно високі показники (інтегральний рівень — 4,1 бала), що може відображати сформованість усталених моделей поведінки, домовленостей та взаємної відповідальності. Їхня взаємодія менш емоційно виражена, але більш структурована та конструктивна.

Найнижчі показники спостерігаються у сімей з підлітками (інтегральний показник — 3,6 бала), що вказує на підвищене навантаження на подружню систему через складний життєвий етап виховання дітей. Особливо зниженою виявилась морально-психологічна та інтимна функція, що може бути пов'язано з емоційною втомою, дефіцитом часу на партнерські потреби та зростанням напруження у сім'ї.

Отже, ступінь гармонійності сімейних ролей прямо пов'язаний із рівнем задоволеності шлюбом і якістю партнерської взаємодії, а динаміка показників відображає вплив життєвого циклу сім'ї на комунікативні та емоційні процеси у подружжі.

Для чіткого представлення виявлених особливостей та порівняння функціонування сімейних ролей у різних групах подружніх пар, результати були узагальнені в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

## Рівні виконання ключових сімейних функцій у подружніх парах

Рівень	Виконання інтелектуально-світоглядної функції у подружніх парах		Виконання морально-психологічної та інтимної функції у подружніх парах		Виконання господарсько-матеріальної функції у подружжі	
	Кількість респондентів (осіб)	%	Кількість респондентів (осіб)	%	Кількість респондентів (осіб)	%
Дуже високий	14	19,40%	11	15,30%	11	15,30%
Високий	19	26,40%	22	30,60%	24	33,30%
Середній	24	33,30%	21	29,20%	22	30,60%
Низький	15	20,80%	18	25,00%	15	20,80%

Першим етапом аналізу було визначення рівня реалізації інтелектуально-світоглядної функції, яка відображає здатність подружжя підтримувати розвиток один одного, обмінюватися думками, інтересами, цінностями та планами. Помітним є те, що кожна четверта пара (25%) демонструє низький рівень емоційної та інтимної взаємності, що може бути раннім індикатором

розвитку подружньої кризи. Водночас 45,9% пар мають високі показники у цій сфері, що свідчить про збережену комунікативну та емоційну підтримку.

Наступним етапом було проаналізовано господарсько-матеріальну функцію сім'ї — сферу, що часто стає джерелом конфліктів. Найбільш проблемною сферою для значної частини подружніх пар є саме побутово-фінансова взаємодія: 20,8% мають низький її рівень, а 30,6% — лише середній. Саме ці категорії найбільш часто корелюють із підвищеною конфліктністю в побуті, що може істотно знижувати загальну задоволеність шлюбом.

На завершення здійснено аналіз інтегрального рівня виконання сімейних ролей. Отримані результати свідчать, що більшість подружніх пар (50%) мають достатньо високий рівень ролевої узгодженості та партнерства, що забезпечує стабільність і задоволеність стосунками. Водночас майже половина (44,4%) демонструє лише середній рівень розвитку комунікативної взаємодії, що вказує на потребу в покращенні навичок відкритого обговорення потреб, емоцій та очікувань. Наявність 4,2% пар із низьким рівнем виконання ролей свідчить про ризик хронічних конфліктів і потребу у психологічній підтримці.

Таким чином, комунікативні стратегії, побудовані на співпраці, взаєморозумінні та узгодженні ролей, виступають ключовими чинниками формування щасливих та стабільних подружніх стосунків.

### **2.3. Дослідження особливостей щасливих подружніх стосунків**

На основі зібраних емпіричних даних у даному підрозділі здійснюється поглиблений аналіз рівня задоволеності шлюбом та вираженості ключових психологічних чинників у подружніх парах. Порівняння результатів дозволяє виявити специфічні характеристики, які відрізняють щасливі стосунки від конфліктних або менш гармонійних, а також визначити, які фактори є найбільш вагомими для підтримання емоційної стабільності та партнерської взаємодії в сім'ї.

### 2.3.1. Кількісний та якісний аналіз рівня задоволеності шлюбом у досліджуваних вибірках

Рівень задоволеності шлюбом є інтегральним показником якості подружніх стосунків, що відображає не лише емоційну близькість партнерів, а й баланс сімейних ролей, ефективність комунікації та відчуття психологічної підтримки. На основі проведеного дослідження було здійснено кількісний та якісний аналіз задоволеності шлюбом за методикою Шкала задоволеності життям (SWLS) у трьох групах подружніх пар: молодих подружніх пар, сімей з підлітками та зрілих подружніх пар. Вибіркове зіставлення результатів дозволило виявити специфічні закономірності, обумовлені життєвим циклом сім'ї та особливостями міжособистісної взаємодії партнерів.

Для інтерпретації рівня задоволеності шлюбом важливо врахувати, що він є тісно пов'язаним із розподілом та реалізацією сімейних ролей. Дані щодо виконання основних сімейних функцій подано у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

#### Середні значення показників виконання сімейних ролей (ДСРП)

Категорія сім'ї	Інтелектуально-світоглядна функція (M ± SD)	Морально-психологічна та інтимна функція (M ± SD)	Господарсько-матеріальна функція (M ± SD)	Загальний інтегральний показник (сума балів ± SD)
Зрілі подружні пари	68,4 ± 9,7	71,1 ± 10,2	74,8 ± 8,9	214,3 ± 21,5
Сім'ї з підлітками	63,2 ± 10,8	66,4 ± 11,6	69,1 ± 10,4	198,7 ± 25,3
Молоді подружні пари	72,6 ± 8,5	76,9 ± 9,3	78,2 ± 7,6	227,7 ± 20,1

Аналіз даних показує, що найвищі показники виконання сімейних ролей спостерігаються у молодих подружніх пар. Це свідчить про високу мотивацію партнерів до взаємопідтримувальних відносин, активний пошук способів узгодження очікувань і ролей та прагнення до емоційної близькості. Високі

показники у сфері морально-психологічної та інтимної взаємодії свідчать про достатній рівень довіри, тепла та здатності до відкритості.

У сім'ях з підлітками показники є найнижчими, що пояснюється підвищенням рольової та емоційної напруги у період виховання дитини-адолюсцента, коли система сімейних відносин зазнає перебудови. У таких парах часто спостерігається перерозподіл уваги з партнерських стосунків на потреби дитини, що знижує інтимність, комунікативну чутливість та здатність до узгодження ролей.

Зрілі подружні пари демонструють помірно високі і відносно рівномірні показники виконання ролей, що свідчить про стабільність взаємодії, сформовану завдяки досвіду, адаптивності та взаєморозумінню.

Узагальнюючи, високий рівень ролевої узгодженості є важливою умовою задоволеності шлюбом, оскільки забезпечує рівномірний розподіл відповідальності, підтримку у важливих сферах і збереження почуття партнерства.

Щоб встановити, як ролеві показники співвідносяться із суб'єктивним сприйняттям благополуччя у шлюбі, було проаналізовано рівень загальної задоволеності життям, результати якого подано в табл. 2.5.

Таблиця 2.5

## Рівні задоволеності життям у подружніх парах

Рівень задоволеності життям	Зрілі подружні пари		Молоді подружні пари		Сім'ї з підлітками	
	Кількість (осіб)	%	Кількість (осіб)	%	Кількість (осіб)	%
Незадоволений життям	8	33,3%	5	20,8%	8	33,3%
Частково задоволений	6	25,0%	8	33,3%	5	20,8%
Більше незадоволений, ніж задоволений	5	20,8%	4	16,7%	10	41,7%
Задоволений життям	4	16,7%	4	16,7%	1	4,2%
Нейтральне ставлення	—	—	2	8,3%	—	—
Повністю задоволений життям	1	4,2%	1	4,2%	—	—

Згідно табл. 2.5, сім'ї з підлітками мають найнижчі показники задоволеності життям, причому 41,7% респондентів вказали рівень «більше

незадоволений, ніж задоволений». Це свідчить про кризовий характер цього етапу розвитку сімейної системи, коли напруга, пов'язана з вихованням дитини, впливає на стосунки між партнерами.

Молоді подружні пари демонструють найбільш рівномірний розподіл рівнів задоволеності, при цьому найбільша частка (33,3%) припадає на «частково задоволених», що відображає процес адаптації й узгодження сімейних моделей, які ще активно формуються.

Зрілі подружні пари характеризуються помірним рівнем задоволеності життям, з відносно невеликою часткою повністю задоволених респондентів (4,2%). Це свідчить про стабільність шлюбних зв'язків, але також і про звикання до сталих моделей взаємодії, які не завжди забезпечують високий рівень емоційного підйому.

Отримані результати підтверджують, що рівень задоволеності шлюбом формується на перетині двох основних чинників: ефективності виконання сімейних ролей, що забезпечує функціональну рівновагу взаємодії; рівня емоційної та психологічної підтримки, що визначає глибину партнерського зв'язку. Найбільш сприятливими є умови, де зберігається баланс між автономією та близькістю, а розподіл сімейних обов'язків є узгодженим і взаємоприйнятним. Відхилення від цієї рівноваги — як у бік надмірної злитості, так і у бік дистанціювання — підвищує ризик зниження задоволеності шлюбом і появи хронічних конфліктних тенденцій.

### **2.3.2. Аналіз вираженості ключових психологічних чинників у щасливих та нещасливих парах**

Оцінювання рівня задоволеності подружніми стосунками неможливе без розуміння тих психологічних механізмів, що лежать в основі емоційної взаємодії та глибинних потреб партнерів. Для оцінки вираженості цих параметрів було застосовано методику ECR-R, яка дозволяє побачити, наскільки подружжя орієнтується на емоційне зближення або, навпаки,

демонструє страх відторгнення чи схильність до дистанціювання. Середні показники представлені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Середні показники тривожності та уникання прив'язаності у досліджуваних групах

Група подружжя	Тривожність прив'язаності (M±SD)	Уникання прив'язаності (M±SD)
Зрілі подружні пари	2,8 ± 0,9	2,6 ± 0,8
Сім'ї з підлітками	3,6 ± 1,1	3,9 ± 1,2
Молоді подружні пари	4,1 ± 1,3	3,2 ± 1,0

Як видно з табл. 2.6, зрілі подружні пари мають найнижчі середні показники як тривожності, так і уникання. Це свідчить про переважання безпечного стилю прив'язаності, який ґрунтується на довірі, стабільності та прийнятті партнера як надійного джерела підтримки. Така взаємодія забезпечує емоційну рівновагу, зниження конфліктності та відчуття внутрішньої стабільності у шлюбі.

Сім'ї з підлітками, навпаки, демонструють найбільш уразливі показники: високий рівень уникання та підвищену тривожність. Це може пояснюватися перехідним етапом сімейного життєвого циклу, коли частина емоційних ресурсів подружжя переключається на виховання підлітка, що може зумовлювати віддалення партнерів та зростання взаємних претензій.

У молодих подружніх пар спостерігається підвищена тривожність при відносно помірному униканні. Це характерно для початку сімейного життя, коли потреба в емоційному підтвердженні особливо висока, а моделі партнерської комунікації ще не усталені.

Для глибшого аналізу розглянемо розподіл рівнів тривожності прив'язаності в групах, рис. 2.3 та рис.2.4.

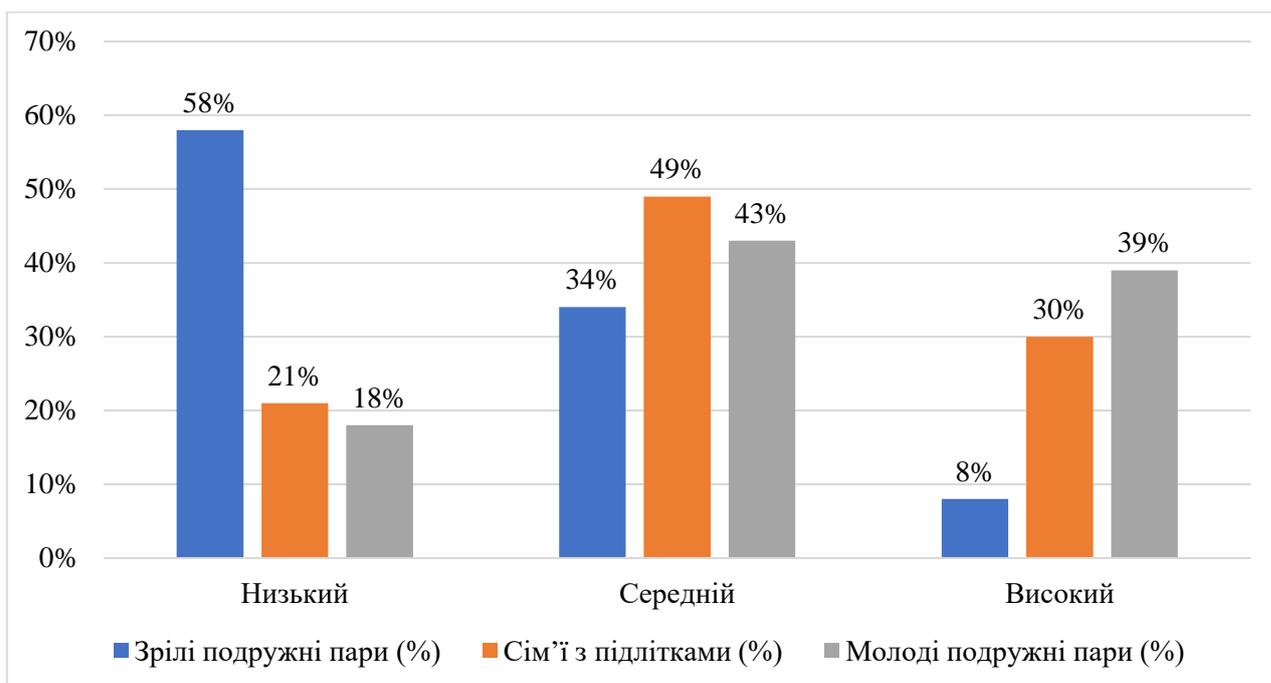


Рис.2.3. Рівні тривожності прив'язаності (за групами)

Аналіз представлених даних демонструє чіткі відмінності у рівні тривожності прив'язаності між подружніми парами на різних етапах сімейного життєвого циклу. Найнижчі показники тривожності спостерігаються у зрілих подружніх пар, де 58% респондентів мають низький рівень тривожності, що свідчить про сформовану емоційну довіру, відчуття стабільності у стосунках та здатність партнерів підтримувати одне одного без надмірної залежності чи страху відторгнення. Лише 8% представників цієї групи характеризуються високою тривожністю, що підтверджує переважання безпечного стилю прив'язаності.

У сім'ях з підлітками ситуація є більш напруженою: найбільша частка респондентів (49%) має середній рівень тривожності, а 30% – високий, що може бути наслідком підвищених емоційних та рольових навантажень у цей період. Саме поява підліткової автономності, перерозподіл уваги між ролями батьків та партнерів і можливі комунікативні труднощі можуть спричиняти зростання почуття невпевненості у стосунках.

У молодих подружніх пар спостерігається найбільша полярність: високий рівень тривожності має 39%, а лише 18% — низький рівень. Це свідчить про

вразливість молодих стосунків, залежність від емоційного підтвердження та пошук стабільності у межах спільного життя, коли моделі взаємодії та довіри ще формуються.

Отже, найсприятливішою щодо емоційної безпеки є ситуація у зрілих подружніх парах, тоді як пари з підлітками та молоді пари виявляють підвищену чутливість до можливих загроз стосункам. Це підтверджує, що рівень тривожності прив'язаності є важливим індикатором якості взаємодії у подружжі та визначає потребу у розвитку навичок емоційної підтримки й довірливого спілкування на ранніх та кризових стадіях сімейного життя.

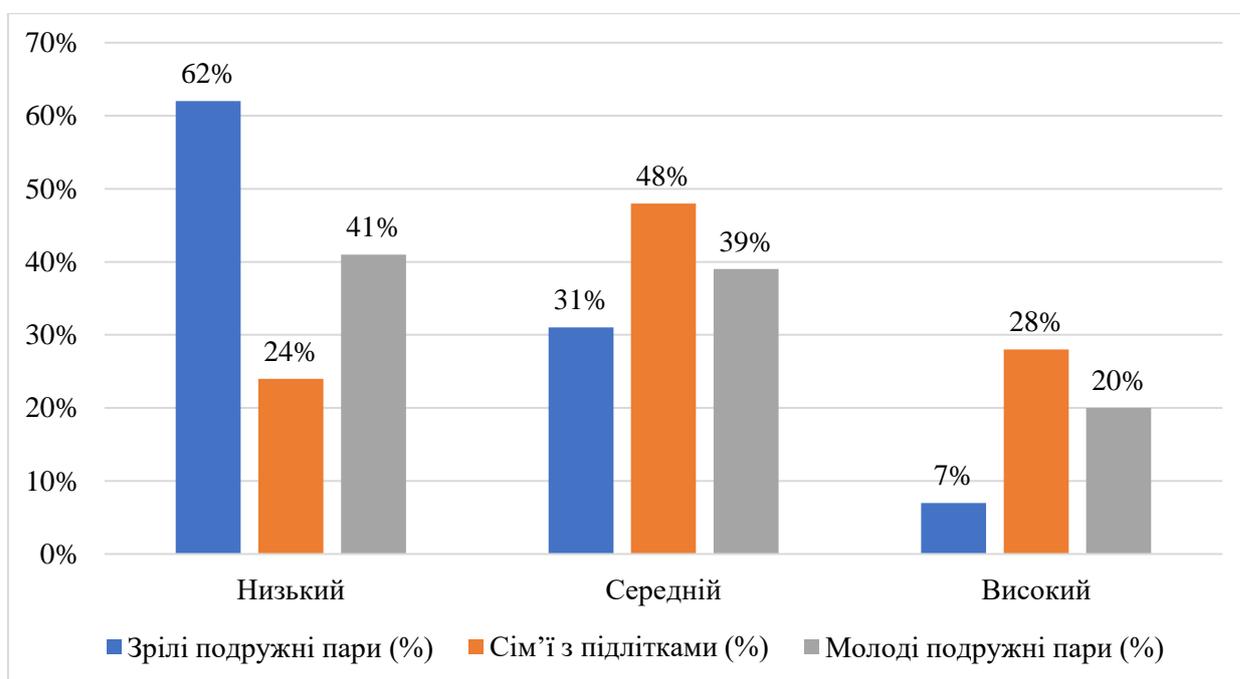


Рис.2.4. Рівні уникання прив'язаності (за групами)

Аналіз розподілу рівнів уникання прив'язаності показує суттєві відмінності між подружніми парами залежно від етапу сімейного життєвого циклу. Найнижчі показники уникання спостерігаються у зрілих подружніх пар, де 62% респондентів мають низький рівень уникання, що свідчить про наявність емоційної відкритості, здатності до близькості та прийняття партнерської підтримки. Лише 7% цієї групи демонструють високий рівень уникання, що підтверджує стабільність та довірливий характер стосунків, сформований із часом.

У молодих подружніх пар ситуація є більш варіативною: 41% мають низький рівень уникання, однак 39% – середній, а 20% – високий рівень. Це вказує на те, що механізми близькості ще активно формуються, партнери поступово навчаються балансувати між особистими межами та взаємною залежністю. Емоційна відкритість у молодих пар є потенційно високою, але нестабільною, що робить їхню взаємодію чутливою до стресових подій та нерівномірності підтримки.

Найбільший рівень уникання прив'язаності зафіксовано у сім'ях з підлітками, де лише 24% мають низький рівень, натомість 48% — середній, а 28% — високий. Це може бути пов'язано з тим, що в цей період партнери часто стикаються з перевантаженням ролями, браком часу для подружнього спілкування та емоційного обміну, а також із підвищенням індивідуальної автономності членів сім'ї. Внаслідок цього у стосунках може формуватися дистанційованість та уникання емоційної близькості як спосіб зниження напруження.

Таким чином, зрілі стосунки вирізняються стабільною здатністю до емоційної близькості, тоді як молоді пари перебувають у фазі становлення цієї навички, а пари з підлітками часто переживають зниження близькості через підвищене навантаження та структурні зміни в сім'ї. Отримані дані підкреслюють роль емоційної доступності, підтримки та діалогу у підтриманні задоволеності шлюбом на різних етапах його розвитку.

Отже, результати аналізу вираженості ключових психологічних чинників у щасливих та нещасливих подружніх парах свідчать про істотну залежність задоволеності стосунками від типу дорослої прив'язаності партнерів. Зрілі подружні пари демонструють найбільш сприятливий профіль — низькі показники як тривожності, так і уникання, що відповідає *безпечному стилю прив'язаності* та забезпечує стабільність, довіру і взаємну підтримку. Молоді подружні пари виявляють підвищену тривожність на тлі помірного уникання, що свідчить про емоційну вразливість і потребу у підтвердженні значущості стосунків у період їх становлення. Натомість сім'ї з підлітками

характеризуються одночасно підвищеною тривожністю та униканням, що вказує на напруження, рольове перевантаження та можливе емоційне віддалення партнерів. Таким чином, саме *рівень емоційної доступності та готовність до близькості* виступають ключовими чинниками щасливих стосунків. Висока тривожність пов'язана з страхом втрати партнера і створює напругу у взаємодії, тоді як високе уникання знижує здатність до підтримки та емоційного обміну. Найбільш благополучні пари — ті, в яких зберігається баланс між потребою в автономії та потребою у близькості. Отже, для підвищення якості подружніх стосунків доцільно працювати над розвитком навичок емоційної відкритості, конструктивної комунікації та формуванням безпечного стилю прив'язаності.

#### **2.4. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між чинниками та загальною задоволеністю стосунками**

Для глибшого розуміння того, які саме внутрішньосімейні механізми забезпечують щасливі та стабільні подружні стосунки, було проведено кореляційний аналіз між показниками, отриманими за основними психодіагностичними методиками. Це дало можливість не лише описати рівні розвитку окремих психологічних характеристик, а й виявити, як саме ці показники взаємопов'язані між собою та якою мірою вони впливають на загальну задоволеність шлюбом.

Кореляційний аналіз дозволяє визначити, чи є зв'язок між змінними прямим (збільшення одного показника супроводжується зростанням іншого), оберненим (один зростає — інший зменшується) або відсутнім. Важливо, що встановлені взаємозв'язки не лише статистично значущі, але й логічно узгоджуються з теоретичними підходами системної та емоційно-фокусованої сімейної психотерапії.

В табл. 2.7 представлена узагальнена кореляційна таблиця, яка відображає силу та напрямок взаємозв'язків між ключовими чинниками стосунків.

Таблиця 2.7.

Кореляційні взаємозв'язки між психологічними чинниками та загальною задоволеністю шлюбом

Психологічні показники	Задоволеність шлюбом (SWLS)	Згуртованість (FACES-3)	Адаптація (FACES-3)	Виконання сімейних ролей (ДСРП)	Тривожність прив'язаності (ECR-R)	Уникання прив'язаності (ECR-R)
Задоволеність шлюбом (SWLS)	—	0,62**	0,48**	0,54**	-0,46**	-0,39*
Згуртованість (FACES-3)	0,62**	—	0,57**	0,51**	-0,41*	-0,44**
Адаптація (FACES-3)	0,48**	0,57**	—	0,49**	-0,36*	-0,31*
Виконання сімейних ролей (ДСРП)	0,54**	0,51**	0,49**	—	-0,33*	-0,28
Тривожність прив'язаності (ECR-R)	-0,46**	-0,41*	-0,36*	-0,33*	—	0,52**
Уникання прив'язаності (ECR-R)	-0,39*	-0,44**	-0,31*	-0,28	0,52**	—

Примітка:

$p < .05$  — статистично значущий зв'язок

\*\*  $p < .01$  — високозначущий зв'язок

Кореляційний аналіз показав, що найсильнішим предиктором задоволеності шлюбом є сімейна згуртованість ( $r = 0,62$ ;  $p < .01$ ). Це означає, що чим більш емоційно близькими, підтримуючими та взаємопов'язаними є партнери, тим вищий рівень їхнього щастя у шлюбі. Висока згуртованість передбачає відчуття «ми», спільність цілей і здатність переживати труднощі разом.

Також важливу роль відіграє адаптація сімейної системи ( $r = 0,48$ ;  $p < .01$ ), що відображає гнучкість ролей, уміння домовлятися та конструктивно вирішувати конфлікти. Подружжя, здатні змінювати моделі поведінки залежно від ситуації, значно частіше зберігають гармонію та стабільність взаємин.

Суттєвий позитивний зв'язок спостерігається між виконанням сімейних ролей і задоволеністю шлюбом ( $r = 0,54$ ;  $p < .01$ ), що підтверджує значення узгодженості рольових очікувань та справедливого розподілу обов'язків для емоційного комфорту подружжя.

У свою чергу, тривожність прив'язаності ( $r = -0,46$ ;  $p < .01$ ) та уникання прив'язаності ( $r = -0,39$ ;  $p < .05$ ) мають негативний вплив на задоволеність стосунками. Це означає, що страх відторгнення або схильність до емоційної дистанції прямо знижують відчуття щастя у шлюбі.

Особливо показовим є позитивний зв'язок між тривожністю та униканням між собою ( $r = 0,52$ ;  $p < .01$ ), що свідчить про те, що у частини пар можуть бути присутні поєднані дезадаптивні стилі прив'язаності, які формують нестійкість емоційної близькості.

Отже, отримані результати підтверджують, що щасливі подружні стосунки базуються на емоційній відкритості, підтримці, гнучкості взаємодії та справедливому розподілі ролей. Навпаки, підвищена тривожність і уникання прив'язаності є ризик-факторами, які послаблюють емоційну близькість, ускладнюють спілкування та підвищують ймовірність конфліктів. Ключовим напрямом психологічної допомоги подружжю є розвиток навичок емоційної взаємодії, довіри та здатності до конструктивного діалогу, що дозволяє зміцнити подружній зв'язок та підвищити рівень задоволеності шлюбом.

### **Висновки до другого розділу.**

1. За результатами дослідження (Опитувальник FACES-3) психосоціальних чинників щасливих подружніх стосунків встановлено, що показники згуртованості та адаптивності сімейної системи суттєво варіюють залежно від етапу сімейного життєвого циклу. Найвищий рівень згуртованості спостерігався у молодих подружніх пар ( $M = 41,6$ ;  $SD = 4,7$ ), що вказує на виражену емоційну включеність та взаємну підтримку партнерів. У зрілих подружніх пар цей показник був дещо нижчим ( $M = 39,8$ ;  $SD = 5,4$ ), що

свідчить про стабілізацію емоційних зв'язків на основі досвіду та взаємної довіри. Найнижчий рівень згуртованості мав місце у сім'ях з підлітками ( $M = 37,1$ ;  $SD = 6,1$ ), що може бути пов'язано із змінами сімейних ролей та зростанням автономії дітей у цей період.

Порівняння рівнів адаптації показало, що найгнучкіші рольові та поведінкові структури притаманні молодим парам ( $M = 26,1$ ;  $SD = 4,2$ ), тоді як у зрілих та сімей з підлітками спостерігається помірний рівень адаптації ( $M = 24,1$  та  $24,3$  відповідно). Аналіз розподілу рівнів згуртованості засвідчив, що найбільш поширеним у всіх трьох групах є рівень «пов'язаної» згуртованості (34,9%–36,4%), що характеризується оптимальним поєднанням емоційної близькості та збереженням індивідуальних меж. Водночас від 13,0% до 18,6% подружніх пар демонструють «роз'єднаний» рівень, що вказує на ризик емоційного віддалення.

Розподіл рівнів адаптивності показав переважання «структурного» (37,3%–38,8%) та «гнучкого» (29,4%–32,9%) типів, що свідчить про наявність у більшості сімей здатності до погодження ролей і конструктивного реагування на життєві зміни. Лише 13,9%–16,0% сімей потрапили до «хаотичного» та «ригідного» рівнів, що вказує на потенційну емоційну нестабільність або надмірну жорсткість системи.

Таким чином, емпіричні дані підтверджують, що оптимальним для шлюбного благополуччя є поєднання «пов'язаної» згуртованості та «гнучкої» адаптації. Саме така модель взаємодії забезпечує психологічну стабільність, взаємопідтримку та стійкість подружніх стосунків до життєвих труднощів. Відхилення у напрямі надмірної дистанційованості, злиття, ригідності або хаотичності підвищують імовірність конфліктів і зниження задоволеності шлюбом. Отже, розвиток динамічного партнерства, де зберігаються як близькість, так і автономія, є ключовою умовою щасливих подружніх стосунків.

2. Отримані результати аналізу комунікативних стратегій подружжя за методикою «Діагностика сімейних ролей подружжя» (ДСРП), засвідчують, що

рівень виконання сімейних ролей є важливим показником комунікативної гармонії у подружніх стосунках. Найвищі інтегральні значення продемонстрували молоді подружні пари (4,2 бала), що свідчить про активну емоційну взаємодію, відкритість у спілкуванні та спільну спрямованість на розвиток. У зрілих подружніх парах інтегральний показник становить 4,1 бала, що вказує на стабільність, узгодженість та налагоджений розподіл ролей, проте менш виражену емоційність. Найнижчі результати отримали сім'ї з підлітками (3,6 бала), зокрема у сфері морально-психологічної та інтимної взаємності ( $3,5 \pm 0,9$ ), що свідчить про високе емоційне та комунікативне навантаження на партнерів у цьому життєвому періоді.

Аналіз рівнів виконання ролей показав, що 19,4% подружніх пар мають дуже високий рівень реалізації інтелектуально-світоглядної функції, тоді як 20,8% — низький, що вказує на наявність розбіжностей у світоглядних орієнтаціях та потребах спільного розвитку. У сфері морально-психологічної та інтимної функції 30,6% респондентів мають високі показники, проте 25,0% — низькі, що може слугувати предиктором емоційного віддалення та зниження почуття близькості. Господарсько-матеріальна функція також виявила неоднорідність: 33,3% пар демонструють високий рівень злагодженості в побуті, але 20,8% мають низький рівень розподілу обов'язків, що є потенційною зоною конфліктів.

Таким чином, комунікативні стратегії, що забезпечують узгодженість ролей, відкритість у висловленні потреб і конструктивне обговорення розбіжностей, є ключовими умовами задоволеності шлюбом. Найбільш гармонійні стосунки характерні для тих пар, у яких присутній баланс між емоційною близькістю, взаємною повагою та рівномірним розподілом відповідальності, тоді як порушення цих аспектів призводить до підвищення конфліктності та зниження якості подружніх взаємин.

3. Результати кількісного та якісного аналізу рівня задоволеності шлюбом (SWLS) засвідчили суттєві відмінності у рівні задоволеності життям серед трьох груп подружніх пар. Найнижчі показники виявлено у сімей з підлітками,

де 41,7% респондентів продемонстрували рівень «більше незадоволений, ніж задоволений», а 33,3% — «незадоволений», що загалом формує понад 75% вибірки з вираженим зниженням життєвого благополуччя. Ця тенденція свідчить про наявність емоційного та комунікативного напруження, пов'язаного зі складним етапом сімейного життєвого циклу.

У зрілих подружніх парах також спостерігається помітна частка незадоволених життям (33,3% — «незадоволені», 20,8% — «більше незадоволені, ніж задоволені»), однак одночасно 16,7% респондентів повідомили про задоволеність життям і 4,2% — про повну задоволеність. Це свідчить про сформовану стабільність взаємодії, але можливе зниження емоційної насиченості та інтенсивності партнерських стосунків із часом.

Молоді подружні пари продемонстрували найбільш врівноважений розподіл показників: 33,3% — «частково задоволені», 16,7% — «задоволені життям», і лише 20,8% — «незадоволені». Це підтверджує, що ранній період шлюбу характеризується активним будівництвом емоційного контакту та спільної взаємодії, але ще містить елементи адаптаційної невизначеності.

Таким чином, найвищий рівень задоволеності життям та шлюбом спостерігається у молодих пар, помірний — у зрілих подружніх парах, і найнижчий — у сімей з підлітками, що вказує на кризовий характер цього етапу розвитку сім'ї. Загалом отримані дані підтверджують, що емоційна підтримка, рівновага сімейних ролей і комунікативна чутливість є ключовими умовами формування шлюбного щастя та психологічного благополуччя партнерів.

4. Результати дослідження за методикою методика ECR-R чітко показують відмінності у вираженості ключових психологічних чинників залежно від етапу сімейного життєвого циклу. У зрілих подружніх пар спостерігається найсприятливіший профіль прив'язаності: 58% респондентів мають низький рівень тривожності та 62% — низький рівень уникання, тоді як високі показники трапляються лише у 8% та 7% відповідно. Це свідчить про сформований стиль безпечної прив'язаності, високий рівень довіри та емоційної доступності у стосунках.

У сім'ях з підлітками ситуація є більш напруженою: 49% мають середній та 30% — високий рівень тривожності, а також 48% — середній та 28% — високий рівень уникання. Такі показники відображають підвищене емоційне напруження, часткову дистанційованість партнерів та труднощі у підтримці стабільної емоційної близькості в умовах великого навантаження на батьківські ролі.

У молодих подружніх пар спостерігається 39% респондентів із високою тривожністю при тому, що лише 18% мають низький її рівень. Щодо уникання, 41% мають низький, 39% — середній і 20% — високий рівень. Це свідчить про нестабільність моделей близькості та залежність від емоційного підтвердження партнера на ранніх етапах спільного життя.

Таким чином, найвищий рівень емоційної безпеки та задоволеності стосунками властивий зрілим подружнім парам, тоді як молоді пари перебувають у процесі формування партнерської взаємодії, а сім'ї з підлітками частіше стикаються з емоційним напруженням та дистанціюванням. Отримані дані підкреслюють важливість розвитку навичок емоційної відкритості, підтримки та конструктивної комунікації як ключових чинників щасливих подружніх стосунків.

5. Проведений кореляційний аналіз показав, що найбільш значущими чинниками щасливих подружніх стосунків є сімейна згуртованість та гнучкість у взаємодії, які прямо пов'язані з вищим рівнем задоволеності шлюбом. Узгоджене виконання сімейних ролей також сприяє стабільності та взаємній підтримці партнерів. Водночас підвищена тривожність і уникання прив'язаності негативно впливають на якість стосунків, зменшуючи емоційну близькість. Отже, емоційна відкритість, довіра й уміння адаптуватися до змін є ключовими психологічними ресурсами шлюбної взаємодії. Отримані дані підкреслюють доцільність спрямування психокорекційної роботи на розвиток партнерської комунікації та конструктивного вирішення сімейних труднощів.

### **РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ**

#### **3.1. Теоретичне обґрунтування та структура програми психологічного супроводу**

Результати проведеного експериментального дослідження дозволили виявити ключові психологічні чинники, що впливають на якість та стабільність подружніх стосунків. Було встановлено, що високий рівень сімейної згуртованості та гнучкості адаптації, збалансоване виконання сімейних ролей, а також низькі показники тривожності й уникання прив'язаності становлять основу задоволеності шлюбом. Натомість порушення цих параметрів супроводжується підвищенням конфліктності, емоційного віддалення та зниженням життєвого благополуччя. Таким чином, психологічний супровід повинен бути спрямований не лише на роботу з проявами труднощів, але й на розвиток ресурсів партнерської взаємодії, емоційної підтримки й конструктивної комунікації в подружжі.

Теоретичною основою програми стали такі підходи: системно-сімейний (С. Мінот, М. Боуен, Д. Олсон), теорія прив'язаності (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, К. Бреннан, Р. Фрейлі), гуманістична психологія (К. Роджерс) та позитивна психотерапія (Н. Пезешкіан) [56]. Системний підхід дозволяє розглядати подружжя як цілісну взаємодію, де змінюючи спосіб комунікації одного партнера, можливо трансформувати всю структуру стосунків. Теорія прив'язаності пояснює, як ранні емоційні моделі впливають на подальшу здатність до близькості та підтримки в шлюбі [60]. Гуманістичний підхід формує основу для створення безпечного психологічного простору, де партнери можуть відверто виражати почуття. Позитивна психотерапія акцентує увагу на внутрішніх ресурсах і сильних сторонах подружжя.

На основі зазначених теоретичних засад було розроблено програму психологічного супроводу, спрямовану на гармонізацію подружніх стосунків (Додаток Е). Її структура включає такі ключові компоненти:

розвиток навичок емоційної чутливості та підтримки, що сприяє зниженню тривожності прив'язаності;

формування конструктивних комунікативних стратегій (активне слухання, «Я-повідомлення», переговори без звинувачень);

перегляд та узгодження сімейних ролей і очікувань, що дозволяє уникнути ригідності та дисбалансу у виконанні функцій;

зміцнення сімейної згуртованості через спільні сенси, ритуали та позитивний досвід взаємодії [59].

Програма передбачає тренінгові сесії та систематичне міжсесійне практичне відпрацювання навичок у реальних життєвих ситуаціях. Особливе місце займають вправи на відновлення діалогу, тілесно-орієнтовані практики для зняття напруги, а також завдання, що сприяють усвідомленню власних емоцій і потреб.

Наведена програма психологічного супроводу подружніх пар ґрунтується на поєднанні емпіричних результатів дослідження та теоретичних положень системного підходу, теорії прив'язаності та концепцій партнерської взаємодії. В ході дослідження було визначено, що рівень задоволеності шлюбом істотно пов'язаний із рівнем згуртованості сім'ї, гнучкістю адаптації, узгодженістю сімейних ролей та низькими показниками тривожності й уникання прив'язаності. Ці чинники разом формують загальну якість емоційної та поведінкової взаємодії у подружжі, а тому саме вони стали основою для конструювання психологічної програми. Метою програми є розвиток емоційної близькості партнерів, удосконалення комунікативних навичок, гармонізація сімейних ролей і зміцнення відчуття взаємної підтримки.

На початковому етапі важливо створити атмосферу довіри та усвідомленості, адже ефективні зміни можливі лише за наявності внутрішньої мотивації. Тому програма передбачає діагностично-мотиваційну сесію, у межах

якої партнери отримують зворотний зв'язок щодо особливостей своїх стосунків на основі валідних психодіагностичних методик. Це дозволяє не лише побачити сильні та слабкі сторони взаємодії, а й сформуванати спільне бачення напрямку змін. Після цього подружжя переходить до опанування навичок емоційної чутливості та довіри: вони вчаться відкрито висловлювати почуття, чути переживання партнера та підтримувати одне одного у моменти напруги. Саме цей етап сприяє зниженню тривожності прив'язаності, що, як було встановлено, є особливо актуальним для молодих пар та сімей у період виховання підлітків.

Логічним продовженням роботи є розвиток конструктивної комунікації, яка дозволяє уникати деструктивних форм взаємодії, таких як звинувачення, критика чи уникання обговорення проблем. Навчання ненасильницькому спілкуванню та технікам активного слухання допомагає партнерам знаходити спільні рішення, а не залишатися на позиціях конфронтації. На основі цього стає можливим перехід до гармонізації сімейних ролей, адже саме неузгодженість розподілу обов'язків часто є прихованим джерелом хронічних конфліктів. Використання методів сімейних переговорів дозволяє збалансувати внесок кожного партнера у побутові, емоційні та соціальні сфери спільного життя.

Наступним важливим компонентом програми є розвиток партнерської підтримки та формування почуття «ми». Створення сімейних ритуалів, ведення щоденника вдячності та організація спільних видів дозвілля сприяють посиленню емоційного зв'язку та зміцненню сімейної згуртованості, що, згідно з результатами дослідження, є одним із найпотужніших предикторів задоволеності шлюбом. Завершальний етап програми передбачає підведення підсумків і повторне діагностичне оцінювання результатів, що дозволяє побачити динаміку змін і оформити їх у вигляді спільного «договору про партнерство» — символічного, але водночас практичного механізму підтримання позитивних трансформацій.

Таким чином, програма психологічного супроводу подружніх стосунків є логічно структурованою, науково обґрунтованою та орієнтованою на реальні

потреби сімей, виявлені під час дослідження. Вона дозволяє не лише подолати труднощі у стосунках, але й сформувати стійку модель взаємодії, що підтримує щастя, стабільність та розвиток подружжя на різних етапах сімейного життя.

Таким чином, запропонована програма психологічного супроводу ґрунтується на виявлених у дослідженні чинниках, що визначають якість подружніх стосунків: згуртованість, адаптація, узгодженість ролей та емоційна безпека прив'язаності. Її теоретичною базою стали системно-сімейний підхід, теорія прив'язаності та гуманістичні принципи, що забезпечують комплексну і водночас м'яку корекцію взаємодії. Програма спрямована не лише на подолання конфліктів, але насамперед на розвиток емоційної чутливості, діалогу та партнерської підтримки. Очікуваним результатом є підвищення рівня задоволеності шлюбом, відновлення почуття єдності та сталість конструктивної взаємодії у подружжі.

### **3.2. Зміст та етапи реалізації програми**

Реалізація програми психологічного супроводу подружніх пар будується на поетапному й поступовому формуванні ключових навичок емоційної взаємодії, що дозволяє не лише знижувати наявну конфліктність, але й створювати ресурси для стабільного розвитку стосунків у майбутньому. Оскільки результати дослідження засвідчили, що саме порушення комунікації, підвищена тривожність прив'язаності та незбалансованість сімейних ролей є найбільш типовими чинниками напруження в сім'ї, основний акцент програми спрямовано на розвиток емоційної відкритості, навичок слухання, емпатії та конструктивного вирішення конфліктів.

Програма передбачає послідовність етапів, які відображають природну логіку від «усвідомлення проблеми» до «відновлення партнерської єдності» (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

## Етапи та зміст програми психологічного супроводу подружніх пар

Етап програми	Мета етапу	Основні методи і техніки	Очікувані результати
1. Діагностично-мотиваційний етап	Усвідомлення партнерами особливостей власної взаємодії та формування готовності до змін	Психодіагностика (FACES-3, ДСРП, ECR-R, SWLS), індивідуальне та парне обговорення результатів, техніка «відкритого діалогу»	Підвищення усвідомленості, прийняття відповідальності за якість стосунків, формування спільної мотивації до роботи
2. Розвиток емоційної чутливості та емпатії	Відновлення емоційної близькості, зниження тривожності прив'язаності	«Я-повідомлення», емпатичне слухання, вправи на емоційне віддзеркалення, тілесно-орієнтовані техніки для зниження напруги	Партнери краще розуміють почуття одне одного, зменшення напруги та емоційної захисності, зростання довіри
3. Формування конструктивної комунікації та способів вирішення конфліктів	Оволодіння навичками мирного діалогу та конструктивного переговорного процесу	Ненасильницька комунікація (М. Розенберг), метод «стоп-конфлікту», аналіз прихованих потреб, техніка «пауза–усвідомлення–відповідь»	Зменшення кількості і сили конфліктів, перехід від взаємних звинувачень до пошуку рішень, підвищення стабільності стосунків
4. Гармонізація сімейних ролей та партнерської взаємодії	Вирівнювання ролей у побуті, вихованні та емоційній підтримці	Сімейні переговори, складання «карти ролей», обговорення очікувань, створення сімейних угод	Зниження рольових конфліктів, зменшення взаємних претензій, формування відчуття справедливості та партнерства
5. Зміцнення сімейної згуртованості та почуття «ми»	Підсилення емоційної єдності, створення позитивного досвіду спільності	Створення сімейних ритуалів, «щоденник вдячності», спільне планування дозвілля, символічні практики підтримки	Поглиблення емоційного зв'язку, формування стабільної підтримувальної взаємодії, підвищення задоволеності шлюбом
6. Підсумково-рефлексивний етап	Закріплення змін та розробка персонального плану підтримки взаємин	Повторна діагностика, сімейна рефлексивна сесія, складання «кодексу партнерської взаємодії»	Усвідомлення динаміки змін, формування довгострокової стратегії розвитку стосунків, підвищення стійкості до майбутніх труднощів

Першим етапом є діагностично-мотиваційна сесія, спрямована на формування спільного бачення ситуації та підвищення готовності до змін. У безпечній атмосфері партнери знайомляться з результатами власних психодіагностичних показників (згуртованість, адаптація, рівень прив'язаності та задоволеності шлюбом), що дозволяє кожному побачити свою роль у формуванні динаміки стосунків. Акцент робиться не на критиці, а на розумінні: замість питання «хто винен?» розкривається запитання «що нам допоможе бути ближчими?». Створення емоційного контакту на цьому етапі є необхідною умовою подальшої роботи.

Другий етап зосереджується на розвитку емоційної чутливості та емпатії. За допомогою технік «емоційного віддзеркалення», «я-повідомлень» та практик з тілесно-орієнтованої терапії партнери вчаться розпізнавати свої почуття, говорити про них відкрито й без осуду. Особливе значення має навчання приймати емоції партнера, не знецінюючи їх. Це сприяє зниженню тривожності прив'язаності: людина перестає боятися бути відкинутою, оскільки отримує досвід безпечного емоційного контакту. Саме на цьому рівні відбувається поступове відновлення довіри та взаємної підтримки.

Третій етап програми присвячений покращенню комунікації та навчання конструктивному вирішенню конфліктів. Використовуються техніки ненасильницького спілкування (М. Розенберг), метод сімейних переговорів та вправи на виявлення прихованих потреб у конфлікті. Партнери вчаться розрізняти «поверхневі» причини суперечок (наприклад, побутові дрібниці) та глибинні мотиви (потреба у визнанні, безпеці, увазі). На цьому етапі також відпрацьовується механізм «стоп-конфлікту» — здатність призупинити емоційне загострення й повернутися до діалогу пізніше, коли обидва партнери будуть здатні чути одне одного. Результатом є зменшення інтенсивності конфліктів та формування навички спільного пошуку рішень.

На четвертому етапі основна увага приділяється гармонізації сімейних ролей і відновленню відчуття «ми». Партнери визначають свої очікування, пріоритети, внесок у сімейне життя та домовляються щодо перерозподілу

обов'язків, якщо це необхідно. Використовуються методи сімейної угоди і створення спільних ритуалів — щотижневих побачень, спільного планування, традицій подяки та підтримки. Ці практики сприяють зміцненню згуртованості та відчуття партнерської єдності, що, як показали результати дослідження, є одним із найважливіших чинників задоволеності шлюбом.

Завершальний етап включає рефлексію та інтеграцію змін. Проводиться повторне діагностичне оцінювання для визначення динаміки змін. Партнери формують власний «кодекс взаємної підтримки» — короткий, практичний набір домовленостей, що допомагає утримувати позитивні зміни у повсякденному житті.

Практичний процес реалізації тренінгової програми та подальше повторне опитування відбувалися поетапно, із дотриманням принципів добровільності, конфіденційності та психологічної безпеки учасників. Перший етап полягав у збиранні вихідних даних шляхом застосування психодіагностичних методик (FACES-3, ДСПП, SWLS, ECR-R). Опитування проводилося індивідуально та у невеликих групових форматах, що дозволило зменшити напруження, сформувати довірливу атмосферу та підготувати подружні пари до роботи над собою. Важливим було створення простору, у якому партнери могли без остраху висловлювати власні переживання, потреби та суперечності.

Основна частина тренінгової програми була побудована у вигляді серії практичних сесій, спрямованих на покращення комунікації, розвиток емпатії, зниження тривожності прив'язаності та формування більш стабільних способів емоційної підтримки. Для цього використовувалися інтерактивні вправи, рольові ігри, обговорення реальних життєвих ситуацій, техніки активного слухання та робота з «Я-повідомленнями». Особлива увага приділялася навичкам конструктивного вирішення конфліктів, оскільки саме неефективна комунікація в більшості випадків стає джерелом емоційного віддалення партнерів. Учасники часто зазначали, що під час тренінгу вперше за тривалий час мали можливість «по-справжньому почути» одне одного.

У процесі проведення програми я, як майбутній психолог, зіткнулася з низкою труднощів. Деякі подружні пари демонстрували значний опір роботі над собою, не бажаючи визнавати власну відповідальність за стосунки. В окремих випадках конфлікти між партнерами виходили за межі тренінгового простору та вимагали додаткових індивідуальних консультацій. Іноді учасники очікували швидких результатів, не враховуючи, що зміни у сімейній динаміці потребують часу та внутрішньої готовності. Також важливо було зберігати нейтральність і не приймати сторону одного з партнерів, навіть коли емоційна складова ситуації була вираженою.

Вирішенню цих труднощів значною мірою сприяв науковий керівник, який надавав методичну підтримку, пропонував додаткові техніки роботи та допомагав рефлексувати професійні дії. Його рекомендації стосувалися як структурування тренінгових занять, так і особистісної позиції психолога — спокійної, доброзичливої та водночас впевненої. Регулярні супервізійні обговорення дозволили покращити розуміння системної логіки сімейної взаємодії та уникнути емоційного вигорання.

Після завершення тренінгу було проведене повторне опитування за тими самими методиками, що й на початку. Для забезпечення валідності порівняння умови діагностики та форма подання інструкцій залишалися незмінними.

Зміст та етапи реалізації програми психологічного супроводу подружніх пар ґрунтувалися на послідовному переході від усвідомлення індивідуальних і партнерських потреб до формування стійких навичок конструктивної взаємодії. Кожен етап програми був логічно узгоджений із результатами попередніх діагностичних даних та спрямований на подолання конкретних труднощів — порушення комунікації, підвищеної тривожності прив'язаності та ролівої дисгармонії в сім'ї. Використання технік емпатичного слухання, «Я-повідомлень», ненасильницької комунікації та сімейних переговорів сприяло зниженню емоційної напруги, відновленню довіри та посиленню відчуття партнерської єдності. Завдяки завершальному рефлексивному блоку учасники змогли усвідомити отримані зміни та закріпити їх у вигляді конкретних

сімейних домовленостей та ритуалів підтримки. Програма не лише забезпечила зменшення конфліктності та покращення подружньої взаємодії, але й стала підґрунтям для довготривалого зміцнення подружнього зв'язку та підвищення задоволеності сімейним життям.

### 3.3. Оцінка ефективності впровадженої програми

Для того щоб визначити результативність розробленої програми психологічного супроводу, було проведено повторне діагностичне обстеження учасників після завершення роботи. Порівняння отриманих показників із первинними результатами дозволило виявити позитивні зміни у сфері сімейної згуртованості, адаптивності, емоційної взаємодії та загального рівня задоволеності шлюбом. Повторні результати дослідження згруповано в Додатку Ж, узагальнені результати подані у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Порівняльна динаміка психологічних показників подружніх стосунків до та після впровадження програми психологічного супроводу

Показник	До програми (M±SD)	Після програми (M±SD)	Зміна (середнє)
Динаміка показників сімейної згуртованості та адаптації (FACES-3)			
Згуртованість (реальна сім'я)	31,4 ± 10,2	35,6 ± 9,4	+4,2
Адаптація (реальна сім'я)	32,1 ± 9,8	36,0 ± 8,7	+3,9
Згуртованість (ідеальна сім'я)	34,8 ± 11,3	37,1 ± 10,5	+2,3
Адаптація (ідеальна сім'я)	31,9 ± 12,0	34,2 ± 10,6	+2,3
Динаміка показників виконання сімейних ролей (ДСРП)			
Інтелектуально-світоглядна функція	68,4 ± 14,1	73,2 ± 13,6	+4,8
Морально-психологічна та інтимна	65,7 ± 16,4	70,5 ± 15,2	+4,8
Господарсько-матеріальна	66,1 ± 15,7	70,9 ± 14,5	+4,8
Загальний показник виконання ролей	200,2 ± 28,0	214,6 ± 25,7	+14,4
Динаміка загальної задоволеності життям та стосунками (SWLS)			
Загальна задоволеність життям / шлюбом	19,8 ± 6,1	24,4 ± 5,8	+4,6
Динаміка показників прив'язаності (ECR-R)			
Тривожність прив'язаності	3,68 ± 1,12	3,12 ± 1,01	-0,56
Уникання прив'язаності	3,45 ± 1,06	3,01 ± 0,92	-0,44

Аналіз отриманих результатів показав, що впроваджена програма психологічного супроводу суттєво вплинула на якість подружніх стосунків та ставлення партнерів до сімейного життя. Після завершення програми спостерігається зростання рівня сімейної згуртованості з  $31,4 \pm 10,2$  до  $35,6 \pm 9,4$  балів та підвищення гнучкості адаптації з  $32,1 \pm 9,8$  до  $36,0 \pm 8,7$  балів за шкалами FACES-3, що вказує на покращення взаєморозуміння, підтримки та здатності партнерів узгоджувати спільні рішення.

Суттєвими є зміни у виконанні сімейних ролей (ДСРП): загальний показник зріс з  $200,2 \pm 28,0$  до  $214,6 \pm 25,7$  балів, а найбільший приріст спостерігається в морально-психологічній та інтимній функціях (+4,8 бала). Це свідчить про відновлення емоційної близькості та підвищення рівня взаємної турботи.

Показник загальної задоволеності життям і стосунками (SWLS) підвищився з  $19,8 \pm 6,1$  до  $24,4 \pm 5,8$  балів, що демонструє формування більш позитивного ставлення до шлюбу та зростання відчуття психологічного благополуччя в сім'ї.

Надзвичайно важливими є зміни у сфері емоційної прив'язаності (ECR-R): рівень тривожності знизився з  $3,68 \pm 1,12$  до  $3,12 \pm 1,01$  балів, а уникання — з  $3,45 \pm 1,06$  до  $3,01 \pm 0,92$  балів. Це означає зменшення страху втрати партнера та більшу готовність до відкритої емоційної близькості.

Таким чином, програма психологічного супроводу виявилася ефективною: вона сприяла зміцненню почуття «ми», підвищила рівень підтримки та довіри у стосунках, знизила емоційну дистанцію та покращила якість подружньої комунікації. Отримані кількісні показники підтверджують, що системна робота з емоційними, комунікативними та рольовими аспектами взаємодії є результативним шляхом до підвищення задоволеності шлюбом та стабільності сімейного життя.

### **3.4. Практичні рекомендації для сімейних психологів та подружжя щодо розвитку щасливих стосунків**

Розвиток щасливих і гармонійних подружніх стосунків не є випадковим процесом, а спирається на свідомі зусилля партнерів та професійну підтримку, коли вона необхідна. Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що високий рівень сімейної згуртованості, гнучкості адаптації, збалансованість виконання сімейних ролей та емоційна відкритість є ключовими чинниками задоволеності шлюбом. Отже, головним завданням психологічного супроводу та самостійного розвитку подружжя є зміцнення цих ресурсів і формування стабільної партнерської взаємодії, що ґрунтується на довірі, взаємній повазі та емоційній підтримці.

Для сімейних психологів першочерговим завданням є створення безпечного терапевтичного простору, у якому партнери можуть відкрито говорити про свої потреби, почуття та труднощі без страху бути засудженими. Використання методів ненасильницького спілкування, технік активного слухання та емоційно-фокусованої терапії дозволяє подружжю переорієнтувати взаємодію з моделі звинувачень і критики на модель співпереживання та конструктивного діалогу. Важливо також допомагати партнерам розпізнавати власні захисні реакції, пов'язані з тривожністю або униканням прив'язаності, і навчати їх заміщувати ці реакції більш адаптивними способами встановлення близькості.

Для подружжя корисним є усвідомлення того, що стабільність і подружнє щастя не означають відсутність конфліктів. Конфлікти природні, і їх поява свідчить про потребу в узгодженні інтересів та переосмисленні ролей. Важливо не уникати складних тем, а навчитися обговорювати їх без руйнування емоційного зв'язку. Корисним інструментом є впровадження щотижневих «діалогів зближення» — часу, присвяченого спільному обговоренню переживань, планів і мрій. Це сприяє підтриманню емоційної близькості та відновленню почуття «ми».

Значним фактором гармонізації стосунків є спільні ритуали: сніданки вдвох, щотижневі прогулянки, планування майбутніх подій, вираження вдячності та визнання внеску партнера в спільне життя. Такі дії закріплюють відчуття цінності й значущості стосунків, зменшуючи дистанцію та зміцнюючи емоційний контакт. Крім того, ефективним є періодичний перегляд розподілу сімейних ролей, зважаючи на зміну життєвих обставин та потреб кожного з партнерів. Гнучкість у цьому питанні є одним із найсильніших предикторів стабільності шлюбних відносин.

Важливо також розвивати емоційну грамотність — уміння розпізнавати і називати власні почуття, а також співпереживати почуттям іншого. Це сприяє зниженню тривожності прив'язаності, підвищує взаємну довіру і робить стосунки менш вразливими перед зовнішніми та внутрішніми стресовими чинниками. Партнери, які вміють відверто висловлювати переживання, значно рідше накопичують образи, що можуть перерости у хронічну напругу.

З урахуванням виявлених особливостей різних груп сімей, було сформовано структуровані практичні рекомендації, спрямовані на розвиток партнерської взаємодії, емоційної чуйності та покращення комунікації у подружжі (табл. 3.3).

Представлені рекомендації демонструють важливість диференційованого підходу до підтримки подружніх стосунків на різних етапах сімейного життєвого циклу. Молоді пари потребують насамперед формування комунікативної відкритості та узгодження ролей, сім'ї з підлітками — відновлення емоційної близькості та балансу між батьківськими й партнерськими функціями, тоді як зрілі подружні пари — підтримки «тепла стосунків» і оновлення спільних сенсів. Запропоновані техніки й вправи є практично орієнтованими та можуть бути легко інтегровані в повсякденну взаємодію, сприяючи зміцненню партнерської єдності, зниженню конфліктності й підвищенню задоволеності сімейним життям.

Таблиця 3.3

Рекомендації щодо розвитку подружніх стосунків для різних категорій сімей

Категорія подружніх пар	Особливості стосунків (за результатами дослідження)	Основні труднощі, що можуть виникати	Рекомендації щодо покращення взаємодії	Практичні техніки та вправи
Молоді подружні пари	Висока емоційна чутливість, підвищена тривожність у прив'язаності, процес формування сімейних ролей	Ревнощі, потреба в емоційному підтвердженні, конфлікти через очікування та побутовий розподіл	Поступове узгодження ролей, розвиток навичок відкритого діалогу, формування «спільного бачення» майбутнього	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Я-повідомлення»</li> <li>• Сімейний договір про ролі</li> <li>• Практика «Щоденна вдячність партнеру»</li> </ul>
Сім'ї з підлітками	Зростання дистанції у стосунках, висока завантаженість батьківськими функціями, підвищений рівень уникання прив'язаності	Втрата емоційної близькості, заміщення подружньої взаємодії роллю батьків, емоційне виснаження	Відновлення часу «подружжя для двох», перерозподіл обов'язків, підтримка індивідуальних ресурсів партнерів	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Подружня зустріч раз на тиждень»</li> <li>• Техніка «Активне слухання»</li> <li>• Баланс «Я – Ти – Ми» (індивідуальні та спільні потреби)</li> </ul>
Зрілі подружні пари	Стабільність стосунків, низький рівень тривожності та уникання, добре налагоджена система ролей	Ризик емоційної рутинізації, зниження новизни та романтики	Створення умов для «емоційного оновлення», підсилення взаємної підтримки, переосмислення спільних цінностей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Переказ історії нашої пари» (рефлексивна вправа)</li> <li>• Планування спільних життєвих проєктів</li> <li>• Практика «Спільна радість» (введення спільних ритуалів)</li> </ul>

Отже, щасливі подружні стосунки — це результат постійної взаємної роботи, відкритості до діалогу, готовності до змін і прийняття партнера не як «ідеального іншого», а як рівноправного співтворця спільного життя. Сімейні психологи, своєю чергою, відіграють важливу роль у підтримці цих процесів, допомагаючи подружжю знаходити власні ресурси, відновлювати емоційну близькість і формувати гармонійну модель взаємодії, яка робить стосунки не лише стабільними, але й глибоко значущими та радісними.

## Висновки до третього розділу

1. Теоретичне обґрунтування програми психологічного супроводу подружніх пар базується на поєднанні системно-сімейного підходу, теорії прив'язаності та концепцій гуманістичної та позитивної психології. Така інтеграція дозволила створити програму, яка одночасно впливає на когнітивні, емоційні та поведінкові складові подружньої взаємодії. У центрі програми лежить ідея про те, що стосунки є динамічною системою, яку можливо змінювати через розвиток навичок емоційної чутливості, підтримки й відповідального партнерства. Структура тренінгу була вибудована поетапно — від усвідомлення проблем до формування стійких моделей конструктивної взаємодії. Таким чином, у підрозділі було обґрунтовано наукову логіку створення програми та визначено її ключові компоненти.

2. Зміст програми відображає поступовий розвиток від емоційного усвідомлення до активного використання практичних навичок конструктивної комунікації. Кожен етап спрямований на подолання конкретних труднощів, виявлених під час діагностики подружніх стосунків: тривожності прив'язаності, конфліктності та незбалансованості сімейних ролей. Використання технік емпатичного слухання, «Я-повідомлень», ненасильницької комунікації та сімейних переговорів дало змогу зменшити емоційну напругу між партнерами. Програма також включала вправи на формування сімейних ритуалів та позитивної підтримки, що сприяло зміцненню відчуття єдності. Реалізація програми підтвердила, що системна робота з емоційними й комунікативними аспектами стосунків забезпечує глибокі й стабільні зміни у подружній взаємодії.

3. Результати повторної діагностики засвідчили позитивну динаміку ключових психологічних показників подружніх стосунків після впровадження програми. Було зафіксовано підвищення рівня сімейної згуртованості й адаптації, а також покращення виконання сімейних ролей, що вказує на зміцнення партнерської співпраці. Показники загальної задоволеності шлюбом

помітно зросли, що свідчить про посилення емоційної стабільності та підтримки у стосунках. Водночас рівні тривожності та уникання прив'язаності зменшилися, що є маркером формування безпечнішого емоційного зв'язку. Отже, програма довела свою ефективність і може бути рекомендована для подальшого широкого практичного використання.

4. Практичні рекомендації, розроблені на основі результатів дослідження, спрямовані на підтримку довготривалих позитивних змін у подружніх стосунках. Вони включають розвиток навичок відкритого діалогу, регулярне використання технік емпатичного слухання та створення сімейних ритуалів психологічної підтримки. Акцент робиться на тому, що щасливі стосунки потребують систематичної взаємної уваги, гнучкості та готовності чути партнера. Рекомендації можуть бути застосовані як у рамках сімейного консультування, так і самостійно подружжями, що прагнуть підтримувати емоційну близькість. Таким чином, підрозділ визначає конкретні шляхи підтримки та зміцнення партнерської взаємодії у повсякденному житті.

## ВИСНОВКИ

У ході дослідження була досягнута мета — виявлено ключові психологічні чинники, що зумовлюють рівень задоволеності шлюбом і гармонійність подружніх стосунків, а також проаналізовано особливості їх прояву на різних етапах сімейного життєвого циклу.

1. Аналіз теоретичних підходів дозволив встановити, що подружні стосунки є складною системою взаємодії, у якій поєднуються емоційні, комунікативні, рольові та ціннісні аспекти. Погляди сучасних дослідників (Є. С. Балака, С. А. Клапішевська, О. Й. Бондарчук, Л. В. Помиткіна та ін.) підкреслюють, що стабільність шлюбу визначається не лише почуттями, але й здатністю партнерів підтримувати психологічний контакт, гнучко адаптуватися до змін та усвідомлювати цінність взаємної підтримки.

Провідним чинником, який впливає на якість подружньої взаємодії, виступає стиль прив'язаності. Партнери з надійним стилем прив'язаності показали вищий рівень довіри, відкритості та емоційної чутливості. Натомість тривожний стиль прив'язаності поєднувався з підвищеною чутливістю до відкидання та очікуванням схвалення, а унікальний — з тенденцією дистанціювання та приховування переживань. Водночас сімейна згуртованість та адаптивність, а також конструктивність комунікації та збалансованість ролей виявилися важливими предикторами стабільності шлюбу, що підтверджено як теоретично, так і емпірично.

2. Проведено обґрунтування комплексу психодіагностичних методик (FACES-3, ДСРП, SWLS, ECR-R), які забезпечили цілісну оцінку структури подружньої взаємодії. Вони дозволили виявити рівень згуртованості та адаптації у сім'ї, особливості виконання сімейних ролей, характер стилю прив'язаності та загальну задоволеність шлюбом. Отримані результати засвідчили валідність і практичну доцільність застосованих методів у дослідженні психологічних закономірностей подружнього життя.

3. Проведене дослідження дозволило визначити комплекс об'єктивних і суб'єктивних чинників, що визначають гармонію подружніх стосунків. До об'єктивних чинників належать етап сімейного життєвого циклу, матеріально-побутові умови та реальний розподіл ролей, які задають рамки функціонування сімейної системи. Було встановлено, що молоді подружні пари мають найвищий рівень сімейної згуртованості ( $M = 41,6$ ;  $SD = 4,7$ ) та адаптації ( $M = 26,1$ ;  $SD = 4,2$ ), що відображає їхню емоційну включеність і гнучкість у взаємодії. У зрілих пар ці показники дещо знижуються (згуртованість  $M = 39,8$ ;  $SD = 5,4$ ; адаптація  $M = 24,1$ ), що відповідає стабілізації ролей і зменшенню емоційної інтенсивності. Найнижчі показники спостерігаються у сімей з підлітками (згуртованість  $M = 37,1$ ;  $SD = 6,1$ ; адаптація  $M = 24,3$ ), що свідчить про зростання навантаження, рутинну напругу та необхідність перегляду сімейних ролей.

Суб'єктивні чинники, зокрема стиль прив'язаності, комунікація, виконання сімейних ролей, рівень задоволеності шлюбом і особистісна сумісність, мають визначальне значення для емоційного клімату сім'ї. Результати за методикою ECR-R показали, що найбільш сприятливий профіль прив'язаності спостерігається у зрілих подружніх пар, серед яких 58% мають низьку тривожність і 62% — низьке уникання. Молоді пари демонструють 39% високої тривожності, а сім'ї з підлітками — до 30% високої тривожності та 28% високого уникання, що свідчить про підвищену емоційну нестабільність та дистанційованість.

Комунікативні особливості та рольова узгодженість також суттєво впливають на гармонію подружжя. Найвищий інтегральний показник виконання сімейних ролей характерний для молодих пар (4,2 бала), де взаємодія є найбільш емоційно насиченою й гнучкою; у зрілих пар цей показник становить 4,1 бала, а найнижчий — у сімей з підлітками (3,6 бала), що вказує на зниження інтимно-моральної та емоційної взаємності ( $3,5 \pm 0,9$ ) через підвищене навантаження та стрес.

Рівень задоволеності життям і шлюбом підтверджує загальну динаміку: у сімей з підлітками понад 75% респондентів відчувають незадоволеність (41,7% — «більше незадоволений», 33,3% — «незадоволений»), тоді як молоді пари демонструють значно кращі показники: 33,3% частково задоволені, 16,7% задоволені та лише 20,8% — незадоволені. У зрілих пар спостерігається проміжний результат: 33,3% незадоволені, 20,8% частково незадоволені, а 16,7% — задоволені життям.

Кореляційний аналіз підтверджує, що найбільш значущими предикторами щасливих подружніх стосунків є сімейна згуртованість, гнучка адаптація, узгоджене виконання ролей, емоційна відкритість, довіра та низькі показники тривожності й уникання прив'язаності. Гармонія подружніх стосунків також значною мірою залежить від особистісної сумісності партнерів у фізичній, інтелектуально-світоглядній, морально-психологічній, інтимно-сексуальній, матеріально-фінансовій і господарсько-побутовій сферах, що підтверджує багатовимірність і комплексність шлюбної взаємодії.

Отже, найбільш гармонійні подружні стосунки формується за умов оптимального поєднання двох ключових характеристик: «пов'язаної» згуртованості та «гнучкої» адаптації, що забезпечують баланс між емоційною близькістю та автономією партнерів, взаємною підтримкою та здатністю конструктивно реагувати на зміни. Саме така модель взаємодії дозволяє партнерам підтримувати стабільність, задоволеність шлюбом і високий рівень психологічного благополуччя.

4. Завершальним результатом стало формування програми психологічного супроводу, спрямованої на розвиток емпатії, покращення комунікації, гармонізацію ролей та зниження тривожності прив'язаності. Порівняння показників до та після впровадження програми засвідчило покращення рівня сімейної згуртованості, зростання задоволеності шлюбом і зменшення показників тривожності та уникання. Таким чином, програма виявилася ефективною та може бути рекомендована для використання в практиці сімейних психологів.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Розроблена програма психологічного супроводу та сформовані практичні рекомендації спрямовані на підвищення якості подружньої взаємодії та створення умов для формування стабільних, емоційно насичених і підтримувальних стосунків. Основний наголос зроблено на розвитку здатності партнерів відкрито висловлювати власні почуття, чути й приймати емоційний досвід одне одного, а також вибудовувати конструктивні патерни комунікації замість звичних звинувачень або уникання. Програма сприяє не лише вирішенню наявних труднощів, але й створює внутрішні ресурси для подальшого розвитку подружньої системи, що особливо важливо в умовах динамічності сучасного життя і постійних соціальних викликів.

Практичні рекомендації, що були надані сім'ям, підкреслюють значення регулярних емоційних контактів, спільних ритуалів та врівноваженого розподілу ролей. Розуміння того, що щастя у шлюбі не є випадковим явищем, а наслідком щоденної турботи та усвідомлених зусиль двох партнерів, дозволяє переосмислити відповідальність за стосунки і перейти від пасивного очікування «гармонії» до активного її створення. Впровадження таких рекомендацій допомагає подружжям зняти напругу, зменшити частоту конфліктів та повернути відчуття емоційної близькості.

Ефективність програми була підтверджена повторною діагностикою: показники сімейної згуртованості та адаптивності зросли, стиль комунікації став більш конструктивним, а рівень тривожності та уникання прив'язаності знизився. Це свідчить про здатність подружніх пар змінювати стратегії взаємодії за умови отримання психологічної підтримки та опанування практичних навичок. Таким чином, програма не лише досягла поставлених корекційних цілей, але й сприяла зміцненню партнерської єдності.

Водночас важливо зазначити, що ефективність будь-якої психологічної допомоги залежить від готовності партнерів працювати над собою, усвідомлювати власні емоційні реакції та брати участь у побудові спільного

«поля взаєморозуміння». Тому рекомендації мають тривалу перспективу застосування та можуть бути закріплені у вигляді сімейних домовленостей, традицій та підтримувальних практик.

Отже, програма психологічного супроводу та сформовані рекомендації становлять цілісний і науково обґрунтований підхід до оптимізації подружніх стосунків. Вони відкривають можливість не лише подолати наявні труднощі, але й створити основу для глибокої емоційної близькості, взаємної підтримки та довготривалого сімейного щастя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аргайл М. Психологія щастя: підручник. Харків: ХНУ, 2017. 336 с.
2. Байлюк К. О. Портрет сучасної сім'ї: призначення родини у суспільстві. Актуальні питання у сучасній науці. 2023. Вип. 11(17). С. 752- 765.
3. Балика Є. С. Взаємозв'язок задоволеності шлюбом з фактором рівня домагань. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2015. № 1. С. 24–29.
4. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ: Академвидав, 2009. 304 с.
5. Бондарчук О.Й. Психологія сім'ї. Харків : Вид-во НУА, 2016. 386 с.
6. Бужинська С.М., Губанова О.В. Сімейні конфлікти: причини виникнення та засоби психологічної допомоги: навч.посіб. Харків, 2020. 136 с.
7. Васильченко О.М. Діагностика та корекція репродуктивної поведінки особистості: навчально-методичне видання. Київ: 2012. 96 с.
8. Вахоцька І., Безвіконна К. Уявлення молоді про сімейні ролі. Soft skills невід'ємні аспекти розвитку та формування конкурентоспроможності сучасних студентів: матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції (Умань, 10 травня 2024 р.). Умань, 2024. С. 29-32.
9. Вінс В. А., Кашпур Ю. М., Кузьменко Т. М. Гармонізація міжособистісних взаємин подружніх пар засобами психологічного консультування. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. Вип. 1. С. 42-46.
10. Гірник А. М. Основи конфліктології. Київ: Вид. дім «КиєвоМогилянська академія», 2010. 222 с. 97
11. Горецька О.В. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта». Бердянськ : Видавець Ткачук О.В., 2015. 216 с.

12. Дніпрова О. А. Трансформація подружніх стосунків у молодих сім'ях. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2018. Вип. 1 (15). С. 21-25.
13. Долинська Л. Психологія конфлікту. Київ: Каравела, 2017. 304 с.
14. Доменюк І. В. Особливості рольової структури сучасної сім'ї. Соціально-психологічні технології розвитку особистості : збірник наукових праць за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів, 2021. С. 107-110.
15. Завацький В. Ю. и др. Суб'єктивне благополуччя та життєстійкість подружжя у шлюбі у сучасному соціумі: структурно-рівневий аналіз психологічних чинників. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. №. 3 (1). С. 98-114.
16. Іваненко О. В., Лисенко О. М. Вплив гендерних особливостей подружжя на задоволеність шлюбом. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. 2022. №4. С. 85.
17. Кадебська Е., Фаловська І. Соціальна роль сім'ї як системи та її структурна характеристика. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2023. № 1(57). С. 18-23.
18. Каретна О.О. Гендерні стереотипи в інституті сім'ї в сучасному суспільстві. Науковий журнал «Габітус». 2021. №24. С. 35-38.
19. Карпова Д. Є. Психологічний зміст та функції уявлень студентської молоді про сімейні ролі шлюбних партнерів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки. Херсон: ВД «Гельветика», 2017. Вип. 2, Т. 2. С. 8-14.
20. Карпова Д. Є., Потапчук Є. М. Особливості розподілу сімейних ролей за основними функціями сім'ї. Sciences of Europe. 2021. Вип. 63. С. 48-51.
21. Клапішевська С. А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2012. Вип. 17. С. 114–120.

22. Кляпець О. Я. Особистість в історичній динаміці шлюбно-сімейних стосунків. Вісник Харківського університету. Серія «Психологія». 2010 (550). Р. 107–112.
23. Коломієць Т. Чинники задоволеності шлюбом на різних етапах дорослості. Психологія: реальність і перспективи. 2019. Випуск 13. С. 159–164.
24. Кондратьєва І.П. Соціально-психологічні аспекти подружніх відносин у період кризи молодій сім'ї. Габітус. 2021. Випуск 23. С. 203-207.
25. Кравець І., Коломієць М. Вплив сучасних технологій та глобалізаційних процесів на шлюбність. Матеріали конференцій МЦНД. 2025. №. 23.05. 2025; Вінниця, Україна. С. 160-165.
26. Крамченкова В. О., Устінова П. С. Особливості міжособистісних взаємин та переживання адаптаційної кризи в молодій сім'ї. Science and society: modern trends in a changing world: Proceedings of XI International Scientific and Practical Conference. Vienna, Austria: MDPC Publishing, 2024. С. 197-202.
27. Крамченкова В. О., Устінова П. С. Теоретичні основи адаптаційної кризи в молодій сім'ї. Modern research in science and education: Proceedings of XI International Scientific and Practical Conference (June 27-29, 2024). Chicago, USA, 2024. С. 265-270.
28. Кузікова С., Злишков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.
29. Магдисюк Л. І. Психологічна допомога дитині та сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 324 с.
30. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с.
31. Максименко С. Д. Українське лонгітюдне дослідження= Ukrainian Longitudinal Study (ULS): Методичні рекомендації з використання психодіагностичних інструментів третьої хвилі дослідження. 2022. 321 с.
32. Мельник Є. Н. Вплив життєвих цінностей подружжя на психологічне здоров'я сім'ї. Матеріали VI Всеукраїнських психологічних

читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів» за темою «Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни». Умань: УДПУ імені Павла Тичини. 2023. С. 137-139.

33. Міністерство юстиції. Кількість бланків на одруження та розлучення. Статистика. 2025. URL: [https://minjust.gov.ua/actual-info/stat\\_info](https://minjust.gov.ua/actual-info/stat_info) (дата звернення: 15.10.2025)

34. Моржевська Т. Психологічна характеристика функціонально-рольової структури сім'ї. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали II Міжнародної науковопрактичної конференції (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 3-4 листопада 2023 р.). Тернопіль: ЗУНУ, 2023. С. 171-174.

35. Пенькова О. І. Сім'я як чинник розвитку духовних цінностей старшокласників. Проблеми загальної та педагогічної психології. Т. XI, Ч. 5. Київ, 2009. С. 284–292.

36. Погоріла О.М., Виноградов А.Г. Україномовна адаптація досвіду в близьких стосунках переглянутий опитувальник (ECR-R). Український психологічний часопис. 2024. № 2(22). С.97-112.

37. Поліщук В. М. Психологія сім'ї: підручник. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.

38. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.

39. Портяна О. В. Специфіка адаптації молодого подружжя під час кризових періодів. Проблеми сучасної психології. 2019. Вип. 11. С. 698-707.

40. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером : довідник сімейного психолога. Хмельницький : Видавництво «PolyLux design & print», 2020. 36 с.

41. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Моделі поведінки подружжя в реалізації основних сімейних функцій. Габітус. 2021. Вип. 21. С. 268-274. 47.

42. Потапчук Є. М., Карпова Д.Є. Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя: довідник сімейного психолога. Хмельницький: Видавництво «Polyluxdesign&print», 2021. 52 с.
43. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ : Видавництво Ліра-К. 2020. С. 266.
44. Психологія сім'ї: навчальний посібник, за заг. ред. В.М. Поліщука. 2-ге вид., доп. Суми : Університетська книга. 2023. С. 282.
45. Римаренко І. В. Зміна шлюбно-сімейних відносин в Україні. Науковий огляд. 2019. Т. 6. № 59. С. 28-44. 101
46. Стахова О. О., Драгальчук А. П. Психологічні особливості розвитку в студентської молоді уявлень про функціонально-рольову структуру сучасної сім'ї. Світ наукових досліджень: матеріали міжнародної наукової інтернет-конференції з економіки, інформаційних систем і технологій, психології та педагогіки. Тернопіль, 2022. Вип. 9. С. 65-66.
47. Сурякова М. В., Учитель І. Б. Сім'я у системі цінностей сучасних українців. Габітус. 2022. Вип. 40. С. 189-193.
48. Ткачук Т.А., Іщенко А.С. Психологічні особливості взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях. Молодий вчений. 2017. Вип. 5 (45). С. 227-230.
49. Уманець Н. А. Трансформації рольової структури сучасної української сім'ї крізь призму її інституціональних змін. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2022. Вип. 2. С. 199-212. 102
50. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.
51. Чалова Н.О. Дисфункціональні сім'ї: поняття та особливості їх створення. Актуальні проблеми психології : Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. 2013. Т. X. Вип. 25. 584 с. С. 525-539.

52. Чубіна Т. Д. Сучасна українська сім'я: проблеми. Problems and tasks of modernity and approaches to their solution. 2021. Т. 8. С. 237.
53. Шлюбність і розлучуваність. Банк даних. Державна служба статистики України. URL: <https://stat.gov.ua/uk/explorer?md5=f097421af1ad03559c4dbdafa4619a13> (дата звернення: 01.11.2025)
54. Anne M. Prouty, Markowski E. M., Howard L. Barnes Using the Dyadic Adjustment Scale in Marital Therapy. An Exploratory Study: The Family Journal: Counseling and therapy for couples and families. July, 2000. Vol. 8. № 3. P. 250–257.
55. Belsky J., Rovine M. Patterns of marital change across the transition to parenthood: Pregnancy to three years postpartum. Journal of marriage and family, 1990. № 52 (1). P. 5–19.
56. Bradbury T. N. et al. Attributions and behavior in functional and dysfunctional marriages.. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1996. Vol. 64, № 3. P. 569–576.
57. Cowan C. P., Cowan P. A. When partners become parents: The big life change for couples. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2000.
58. Cox M. J., Paley B., Burchinal M., Payne C. C. Marital perceptions and interactions across transition to parenthood. Journal of marriage and family. 1999. № 61 (3), P. 611–625.
59. Doss B. D., Rhoades G. K., Stanley S. M., Markman H. J. The effect of the transition to parenthood on relationship quality: 8-year prospective study. Journal personality and social psychology. 2009. № 96 (3). P. 601–619.
60. Duval E. M. Family development. Philadelphia Lippincott, 1957 (Revised editions, 1962, 1967, 1971, 1977).

## ДОДАТКИ

## Додаток А

Опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Опитувальник  
FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона)

*Інструкція:* Опишіть вашу реальну сім'ю (подружжя та діти). Прочитайте твердження та оцініть за допомогою наступної шкали: 1- майже ніколи, 2- рідко, 3- час від часу, 4- часто, 5- майже завжди. Потім оцініть всі твердження з точки зору ідеальної сім'ї, такої, про яку мрієте. Оцініть за такою ж шкалою.

*Ваш вік:*

до 21 року    22-30 років    понад 30 років

*Склад вашої сім'ї:*

Чоловік та дружина

Чоловік, дружина та 1-2 дитини

Чоловік, дружина та більше 3 дітей

*Текст опитувальника:*

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Члени нашої сім'ї звертаються один до одного за допомогою					
2	При вирішенні проблем враховується думка дітей					
3	Ми зі схваленням відносимось до друзів членів сім'ї					
4	Діти самостійно обирають, як хочуть себе поводити					
5	Ми спілкуємось лише у вузькому сімейному колі					
6	Кожний член нашої сім'ї може бути лідером					
7	Члени нашої сім'ї більш близькі з іншими людьми, ніж один з одним					
8	В нашій сім'ї змінюється спосіб виконання повсякденних обов'язків					
9	В нашій сім'ї ми любимо проводити разом вільний час					
10	Покарання обговорюються батьками і дітьми разом					
11	Члени нашої сім'ї відчують себе близькими один одному					
12	В нашій сім'ї більшість рішень приймається батьками					
13	На сімейних заходах присутня більшість членів сім'ї					
14	Правила нашої сім'ї змінюються					
15	Нам важко уявити, що б ми могли зробити всією сім'єю					
16	Домашні обов'язки можуть переходити від одного члена сім'ї до іншого					
17	Ми радимось один з одним про прийняття рішення					
18	Важко сказати хто в нашій сім'ї лідер					
19	Єдність важлива для нашої сім'ї					
20	Важко сказати, які обов'язки в домашньому господарстві виконує кожен член сім'ї					

Таблиця 1

**Середні значення для шкали *FACES-Z***

Параметри шкали <i>FACES-3</i>	Зрілі подружні пари		Сім'ї з підлітками		Молоді подружні пари	
	<i>X</i>	<i>SD</i>	<i>X</i>	<i>SD</i>	<i>X</i>	<i>SD</i>
Згуртованість	39,8	5,4	37,1	6,1	41,6	4,7
Адаптація	24,1	4,7	24,3	4,8	26,1	4,2

Таблиця 1

**Рівень згуртованості для шкали *FACES-3***

Рівень згуртованості ( <i>cohesion</i> )	Зрілі подружні пари		Сім'ї з підлітками		Молоді подружні пари	
	Ранг	%	Ранг	%	Ранг	%
Роз'єднаний	10-34	16,3	10-31	18,6	10-36	14,9
Розділений	35-40	33,8	32,37	30,3	37,42	37,2
Пов'язаний	41-45	36,3	38-43	36,4	43-46	34,9
Зчеплений	46-50	13,6	44-50	14-7	47-50	13,0

Таблиця 2

**Рівні адаптації для шкали *FACES-3***

Рівні адаптації ( <i>adaptability</i> )	Зрілі подружні пари		Сім'ї з підлітками		Молоді подружні пари	
	Ранг	%	Ранг	%	Ранг	%
Ригідний	10-19	16,3	10-19	15,9	10-21	13,2
Структурний	20-24	38,3	20-24	37,3	22-26	38,8
Гнучкий	25-28	29,4	25-29	32,9	27-30	32,0
Хаотичний	29-50	16,0	30-50	13,9	31-50	16,0

## Додаток Б

Психологічна методика «Діагностика сімейних ролей подружжя» (ДСРП)

Автори Карпова Д. Є., Потапчук Є. М.

*Інструкція до методики:* оцініть свій чи свого шлюбного партнера рівень виконання сімейних ролей за допомогою п'ятибальної шкали: «5» – повністю виконується; «4» – у більшості випадків виконується; «3» – у деяких випадках виконується; «2» – у більшості випадків не виконується; «1» – повністю не виконується.

1. Діагностика сімейних ролей за інтелектуально-світоглядною функцією сім'ї (задоволення інтелектуально-світоглядних потреб подружжя)

№	Сімейна роль шлюбного партнера	Оцінка
1	Винахідник (той, хто створює щось нове для покращення сімейного побуту)	
2	Вихователь (той, хто виховує членів сім'ї)	
3	Гід (той, хто знайомить членів сім'ї з природою та історичними пам'ятками)	
4	Гуру (той, хто має винятковий авторитет в сім'ї)	
5	Експерт (той, хто дає оцінку задумам, планам, діям членів сім'ї)	
6	Естет (той, хто шанує прекрасне і привчає до цього членів сім'ї)	
7	Інтелектуал (хто володіє розвиненим інтелектом)	
8	Компаньйон (той, хто є співучасником сімейних проєктів, ігор)	
9	Лідер (той, хто приймає серйозні рішення і вирішує важливі сімейні проблеми)	
10	Медіатор (той, хто сприяє конструктивному обговоренню сімейних проблем і сприяє порозумінню членів сім'ї)	
11	Модник (той, хто власним прикладом навчає членів сім'ї мати стильний та красивий вигляд)	
12	Однодумець (той, хто має однакові погляди з важливих сімейних питань)	
13	Опонент (той, хто має інші погляди з важливих сімейних питань і часто дискутує при їх обговоренні)	
14	Порадник (той, хто надавати корисні, мудрі поради членам сім'ї)	
15	Прагматик (той, хто оцінює дії членів сім'ї з точки зору практичності і доцільності)	
16	Слухач (той, хто вислуховує думки членів сім'ї)	
17	Соціалізатор (той, хто впливає на думку інших членів сім'ї і сприяє засвоєнню вимог суспільства)	
18	Співрозмовник (той, хто розмовляє на цікаві теми з членами сім'ї)	
19	Спортсмен (той, хто власним прикладом залучає членів сім'ї до здорового способу життя)	
20	Учитель (той, хто навчає членів сім'ї)	
Загальна оцінка		

Підрахунок результатів оцінки виконання сімейних ролей за інтелектуально-світоглядною функцією проводиться за п'ятибальною шкалою, де: 100-84 – дуже високий рівень; 83-68 – високий рівень; 67-52 – середній рівень; 51-36 – низький рівень (небезпека виникнення сімейних конфліктів); 35-20 – дуже низький рівень (підвищена небезпека виникнення сімейних конфліктів).

2. Діагностика сімейних ролей за морально-психологічною та інтимносексуальною та функціями сім'ї (задоволення інтимно-сексуальних та морально-психологічних потреб подружжя)

№	Сімейна роль шлюбного партнера	Оцінка
1	Альтруїст (той, хто жертвує своїми інтересами заради членів сім'ї)	
2	Активіст (той, хто є енергійним, діяльним)	
3	Акуратист (той, хто охайно одягається і любить порядок)	
4	Батько (мама) (той, хто виконує батьківські обов'язки)	
5	Берегиня (захисник) (той, хто оберігає сім'ю і дає відчуття безпеки)	
6	Донька (син)	
7	Друг (той, хто виявляє прихильність, довір'я)	
8	Жартівник (той, хто любить вигадувати та жартувати)	
9	Зять (невістка)	
10	Ініціатор (той, хто є джерелом різних сімейних справ)	
11	Контролер (той, хто контролює виконання членами сім'ї суспільних норм)	
12	Коханець (той, хто задовольняє інтимно-сексуальні потреби шлюбного партнера)	
13	Креативщик (той, хто робить життя сім'ї цікавішим і яскравішим)	
14	Миротворець (той, хто йде на примирення, примиряє членів сім'ї)	
15	Мораліст (той, хто ратує за дотримання членами сім'ї моральних норм)	
16	Мотиватор (той, хто надихає членів сім'ї)	
17	Оптиміст (той, хто виявляє бадьорість та життєрадісність)	
18	Репродуктор (той, хто задовольняє потребу партнера у продовженні роду)	
19	Розраджувач (той, хто втішає, розраджує)	
20	Романтик (той, хто створює романтичну атмосферу)	
Загальна оцінка		

Підрахунок результатів оцінки виконання сімейних ролей за інтимносексуальною та морально-психологічною функцією проводиться за п'ятибальною шкалою, де: 100-84 – дуже високий рівень; 83-68 – високий рівень; 67-52 – середній рівень; 51-36 – низький рівень (небезпека виникнення сімейних конфліктів); 35-20 – дуже низький рівень (підвищена небезпека виникнення сімейних конфліктів).

### 3. Діагностика сімейних ролей за господарською та матеріально-фінансовою функціями сім'ї (задоволення господарсько-побутових та матеріально-фінансових потреб подружжя)

№	Сімейна роль шлюбного партнера	Оцінка
1	Годувальник (той, хто годує і доглядає членів сім'ї)	
2	Господарник (той, хто веде домашнє господарство)	
3	Дбайливець (той, хто дбає про потреби членів сім'ї)	
4	Дизайнер (хто підтримує та удосконалює дизайн житла)	
5	Дієтолог (той, хто дбає про здорове харчування членів сім'ї)	
6	Добувач (той, хто добуває засоби для існування сім'ї)	
7	Економіст (той, хто контролює фінансові витрати членів сім'ї)	
8	Кухар (той, хто готує їжу для членів сім'ї)	
9	Масовик (той, хто дбає про відпочинок та розваги членів сім'ї)	
10	Медик (той, хто дбає про здоров'я членів сім'ї)	
11	Нянька (той, хто доглядає дитину)	
12	Організатор (той, хто організовує побут сім'ї)	
13	Обліковець (той, хто веде облік домашнього майна)	
14	Підприємець (той, хто організовує прибуткові для сім'ї справи)	
15	Покупець (той, хто купує товари для своєї сім'ї)	
16	Прибиральник (той, хто прибирає житло, територію проживання сім'ї)	
17	Ремонтник (той, хто підтримує та відновлює об'єкти і речі своєї сім'ї)	
18	Садівник (той, хто доглядає за кімнатними рослинами, клумбами, садом)	
19	Стиліст (той, хто дбає про зовнішній вигляд членів сім'ї)	
20	Фінансист (той, хто займається грошовими справами сім'ї)	
Загальна оцінка		

Підрахунок результатів оцінки виконання сімейних ролей за матеріально-фінансовою та господарською функціями проводиться за п'ятибальною шкалою, де: 100-84 – дуже високий рівень; 83-68 – високий рівень; 67-52 – середній рівень; 51-36 – низький рівень (небезпека виникнення сімейних конфліктів); 35-20 – дуже низький рівень (підвищена небезпека виникнення сімейних конфліктів).

#### Ключ до психологічної методики

Вирахувати загальну суму за усіма оцінками сімейних ролей (сума може бути від 60 до 300 балів), де: 300-252 балів – дуже високий рівень виконання сімейних ролей; 251-203 балів – високий рівень виконання сімейних ролей; 202-154 балів – середній рівень виконання сімейних ролей; 153-106 балів – низький рівень виконання сімейних ролей, небезпека виникнення сімейних конфліктів (рекомендується звернутись за психологічною допомогою до фахівця); 105-60 – дуже низький рівень виконання сімейних ролей, підвищене небезпека виникнення сімейних конфліктів (рекомендується звернутись за психологічною допомогою до фахівця)

## Додаток В

## Шкала задоволеності життям

(Satisfaction with Life Scale, SWLS, W. Pavot, E. D. Diener, 1991)

Інструкція для респондента. Нижче подано п'ять тверджень про Ваше життя. Будь ласка, оцініть, наскільки Ви згодні або не згодні з кожним твердженням, використовуючи 7-бальну шкалу:

Бал	Значення
1	Абсолютно не згоден
2	Не згоден
3	Частково не згоден
4	Важко відповісти / Ні так, ні ні
5	Частково згоден
6	Згоден
7	Цілковито згоден

Будьте щирими. Правильних або неправильних відповідей не існує.

## БЛАНК ОПИТУВАННЯ

№	Твердження	1	2	3	4	5	6	7
1	Моє життя майже ідеальне	<input type="checkbox"/>						
2	Умови мого життя прекрасні	<input type="checkbox"/>						
3	Я загалом задоволений(а) своїм життям	<input type="checkbox"/>						
4	Зараз я отримав(ла) від життя все, що хотів(ла)	<input type="checkbox"/>						
5	Якби я міг(могла) прожити своє життя заново, я не змінив(ла) би в ньому майже нічого	<input type="checkbox"/>						

Сума балів: \_\_\_\_\_ / 35

## ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ

Сума балів	Рівень задоволеності життям
31–35	Повністю задоволений(а) життям
26–30	Задоволений(а) життям
21–25	Частково задоволений(а) життям
20	Нейтральне ставлення
15–19	Більше незадоволений(а), ніж задоволений(а)
10–14	Незадоволений(а) життям
5–9	Абсолютно незадоволений(а) своїм життям

## КОРОТКА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

Діапазон	Пояснення
30–35 (дуже високі показники)	Людина відчуває життя повноцінним, має соціальну підтримку, позитивну самооцінку.
25–29 (високі показники)	Загалом задоволене життя, труднощі сприймаються як доланні.
20–24 (середній рівень)	Життя в цілому влаштовує, але є сфери, які потребують покращення.
15–19 (трохи нижче середнього)	Є одна або кілька сфер незадоволення, можливі зміни або потреба психологічної підтримки.
10–14 (низький рівень)	Невдоволення життям часто пов'язане з негативними подіями, можливе зниження енергії і ресурсів.
5–9 (дуже низький рівень)	Глибоке незадоволення, висока ймовірність психологічної кризи, потрібна професійна допомога.

## Додаток Г

«ECR-R — Опитувальник стилів прив'язаності у близьких стосунках»  
Experiences in Close Relationships-Revised (R. W. Fraley, N. Waller, K. Brennan)

## Інструкція до опитувальника ECR-R

Перед вами твердження, що описують різні почуття та думки щодо близьких стосунків. Будь ласка, уважно прочитайте кожне з них і оцініть, наскільки воно відповідає вашим переживанням у романтичних відносинах. Для відповіді використовуйте шкалу від 1 до 7, де 1 — зовсім не згоден/не згодна, а 7 — повністю згоден/згодна. Намагайтеся відповідати щиро, не замислюючись занадто довго над кожним пунктом — важливе саме ваше природне відчуття. Правильних чи неправильних відповідей немає.

## Твердження до опитувальника ECR-R

№	Твердження
1.	Мені не страшно емоційно зближуватися з моїм партнером.
2.	Я відчуваюся комфортно поруч із моїм партнером.
3.	Мені легко почати обговорювати проблеми з партнером.
4.	Я думаю, що мій партнер мене розуміє.
5.	Мені здається, що партнер не настільки емоційно близький зі мною, наскільки я цього хочу.
6.	Мені легко виразити свою любов до партнера.
7.	Я переживаю, що партнер не піклуватиметься про мене так само сильно, як я про нього.
8.	Я легко зближуюсь із партнером.
9.	Я боюся, що коли партнер більше дізнається про мене, я можу не виправдати його очікування, і це приведе до краху в стосунках.
10.	Мені некомфортно, коли партнер хоче більшої емоційної близькості в стосунках.
11.	Мені важко відкриватися партнеру.
12.	Мені не важко попросити свого партнера про підтримку.
13.	Іноді я сумніваюся, чи дійсно я заслуговую любові свого партнера.
14.	Я рідко думаю про те, що партнер може завершити стосунки зі мною.
15.	Я часто думаю про те, чи дійсно партнер любить мене.
16.	Я можу розповісти партнеру майже про все.
17.	Мені легко покладається на партнера.
18.	Я боюся втратити свої романтичні стосунки з партнером.
19.	Я зазвичай не показую партнеру, що відчуваю слабко всередині.
20.	Я переживаю, що мого партнера може привабити хтось інший.
21.	Мені важко довірити якусь справу партнеру.
22.	Я думаю, що мій бажаний рівень близькості у стосунках зависокій, і може навпаки віддалити партнера.
23.	Коли я демонструю свої почуття партнеру, я боюся, що він не відчуває те саме щодо до мене.

24.	Мене лякає, коли партнер хоче ближчих стосунків.
25.	Я зазвичай обговорюю з партнером те, що мене турбує.
26.	Я спокійно можу покластися на партнера.
27.	Іноді мені здається, що почуття мого партнера починають слабшати.
28.	Я переживаю за те, чи задоволений партнер мною як другою половинкою.
29.	Я часто думаю про те, що партнер не захоче бути зі мною.
30.	Мені здається, що партнер звертає на мене увагу тільки тоді, коли я зроблю перший крок.
31.	Мені хочеться, щоб почуття партнера до мене були сильними і залишались такими.
32.	Мене рідко бентежать думки про те, що партнер може мене не прийняти.
33.	Коли я відчуваю, що стосунки стають дуже близькими, я віддаляюся від партнера.
34.	Я переживаю, що партнер може мене розлюбити.
35.	Мене засмучує, що я не отримую ту любов і підтримку, якої очікую від партнера.
36.	Я легко можу ділитися особистими думками та почуттями з партнером.

## Додаток Д

### Первинні результати емпіричного дослідження

ID	Стать	Категорія сім'ї	FACES-3				ДСРП		
			Згуртованість (реальна сім'я)	Адаптація (реальна сім'я)	Згуртованість (ідеальна сім'я)	Адаптація (ідеальна сім'я)	Інтелектуально- світоглядна функція (балів)	Морально- психологічна та емоційна функція (балів)	Господарсько- матеріальна функція (балів)
1	Чоловік	Зрілі подружні пари	48	33	37	16	78	43	
2	Чоловік	Молоді подружні пари	38	35	37	50	91	41	
3	Чоловік	Зрілі подружні пари	24	34	29	42	68	45	
4	Чоловік	Зрілі подружні пари	17	50	39	49	54	93	
5	Чоловік	Сім'ї з підлітками	30	38	20	48	82	81	
6	Чоловік	Молоді подружні пари	48	24	37	27	47	43	
7	Чоловік	Зрілі подружні пари	28	10	34	49	60	93	
8	Чоловік	Сім'ї з підлітками	32	34	48	10	78	68	
9	Чоловік	Зрілі подружні пари	20	16	42	20	58	57	
10	Чоловік	Молоді подружні пари	20	18	10	37	62	65	
11	Чоловік	Сім'ї з підлітками	33	33	36	34	50	83	
12	Чоловік	Сім'ї з підлітками	45	10	22	32	50	73	
13	Чоловік	Зрілі подружні пари	49	17	50	40	63	49	
14	Чоловік	Сім'ї з підлітками	33	33	12	39	92	75	
15	Чоловік	Зрілі подружні пари	12	20	48	44	75	53	
16	Чоловік	Зрілі подружні пари	31	26	15	16	79	70	
17	Чоловік	Молоді подружні пари	11	17	17	25	63	87	
18	Чоловік	Молоді подружні пари	33	44	36	35	42	54	
19	Чоловік	Сім'ї з підлітками	39	44	18	11	61	47	
20	Чоловік	Сім'ї з підлітками	47	42	46	10	92	53	
21	Чоловік	Молоді подружні пари	11	14	42	21	41	62	
22	Чоловік	Зрілі подружні пари	30	48	33	14	63	79	
23	Чоловік	Сім'ї з підлітками	42	50	24	46	83	60	
24	Чоловік	Сім'ї з підлітками	21	37	41	41	69	55	
25	Чоловік	Молоді подружні пари	31	16	41	18	77	84	
26	Чоловік	Зрілі подружні пари	34	18	33	50	41	57	
27	Чоловік	Молоді подружні пари	36	17	50	44	60	86	
28	Чоловік	Сім'ї з підлітками	37	21	21	28	72	92	
29	Чоловік	Сім'ї з підлітками	25	43	48	25	51	63	
30	Чоловік	Сім'ї з підлітками	24	42	11	12	61	65	
31	Чоловік	Молоді подружні пари	12	32	12	29	83	64	
32	Чоловік	Зрілі подружні пари	46	33	46	33	64	84	
33	Чоловік	Молоді подружні пари	16	46	26	42	88	80	
34	Чоловік	Сім'ї з підлітками	30	44	11	33	66	68	
35	Чоловік	Сім'ї з підлітками	18	49	11	20	81	54	
36	Чоловік	Зрілі подружні пари	48	31	37	17	67	84	
37	Жінка	Молоді подружні пари	27	36	32	45	55	40	
38	Жінка	Зрілі подружні пари	13	44	46	47	54	64	

39	Жінка	Зрілі подружні пари	34	10	41	49	86	46
40	Жінка	Сім'ї з підлітками	23	44	42	29	90	48
41	Жінка	Зрілі подружні пари	18	46	10	44	83	63
42	Жінка	Молоді подружні пари	35	23	28	34	94	40
43	Жінка	Зрілі подружні пари	11	12	11	44	91	83
44	Жінка	Сім'ї з підлітками	29	10	35	34	42	47
45	Жінка	Молоді подружні пари	37	14	41	38	76	63
46	Жінка	Молоді подружні пари	16	35	15	27	90	50
47	Жінка	Молоді подружні пари	17	23	41	27	46	90
48	Жінка	Зрілі подружні пари	44	48	13	11	60	56
49	Жінка	Сім'ї з підлітками	23	36	20	44	48	47
50	Жінка	Сім'ї з підлітками	26	18	26	25	78	74
51	Жінка	Сім'ї з підлітками	45	24	47	50	57	74
52	Жінка	Молоді подружні пари	49	24	33	45	43	72
53	Жінка	Сім'ї з підлітками	13	35	14	42	64	44
54	Жінка	Молоді подружні пари	11	22	43	13	53	81
55	Жінка	Молоді подружні пари	15	41	15	42	89	78
56	Жінка	Зрілі подружні пари	13	48	31	23	48	80
57	Жінка	Сім'ї з підлітками	38	41	20	30	65	67
58	Жінка	Молоді подружні пари	27	13	25	29	92	46
59	Жінка	Молоді подружні пари	35	39	42	17	41	48
60	Жінка	Сім'ї з підлітками	43	46	18	16	59	47
61	Жінка	Сім'ї з підлітками	19	32	15	12	67	51
62	Жінка	Сім'ї з підлітками	45	48	25	26	86	73
63	Жінка	Молоді подружні пари	23	24	38	42	46	72
64	Жінка	Зрілі подружні пари	40	38	12	21	83	87
65	Жінка	Молоді подружні пари	24	45	29	31	47	94
66	Жінка	Зрілі подружні пари	17	22	45	31	86	62
67	Жінка	Зрілі подружні пари	23	41	28	39	74	63
68	Жінка	Зрілі подружні пари	32	16	35	47	53	76
69	Жінка	Зрілі подружні пари	49	31	12	47	56	74
70	Жінка	Молоді подружні пари	30	37	28	17	75	83
71	Жінка	Зрілі подружні пари	25	11	29	36	89	79
72	Жінка	Молоді подружні пари	27	15	41	36	79	61

Додаток Е – Структура та етапи програми психологічного супроводу подружніх пар

Етап / Модуль	Тема заняття	Мета	Основні методи та техніки	Очікувані результати
Модуль 1. Діагностично-мотиваційний	Ознайомлення з програмою. Діагностика особливостей взаємодії	Формування мотивації до співпраці, визначення проблемних зон	Опитувальники (FACES-3, SWLS, ECR-R, ДСПП), інтерв'ю, бесіда	Усвідомлення сильних та проблемних аспектів у стосунках
Модуль 2. Розвиток емоційної чутливості та довіри	Емоційна відкритість та безпечний діалог	Навчити партнерів розпізнавати та виражати почуття	Техніка «Я-повідомлень», вправа «Емоційні дзеркала», арт-методи	Зниження тривожності прив'язаності, підвищення емоційної близькості
Модуль 3. Конструктивна комунікація	Подружня комунікація без звинувачень	Розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів	Активне слухання, ненасильницьке спілкування (NVC), рольові ігри	Зменшення кількості конфліктів та образ, підвищення рівня порозуміння
Модуль 4. Гармонізація сімейних ролей	Перегляд та узгодження сімейних очікувань і функцій	Формування узгодженого розподілу обов'язків та ролей	Сімейні переговори, методика «Коло ролей», групові вправи	Баланс у виконанні ролей, зменшення побутових суперечок
Модуль 5. Розвиток партнерської підтримки та згуртованості	Створення сімейних традицій і ритуалів близькості	Зміцнення сімейної ідентичності та емоційної опори	Техніка «Сімейний ресурсний колаж», вправи на командність, щоденник вдячності	Зростання згуртованості, відчуття «ми», посилення партнерської єдності
Модуль 6. Підсумково-рефлексивний	Аналіз змін та закріплення результатів	Усвідомлення досягнутих змін, формування подальших кроків	Рефлексивна бесіда, повторна діагностика, планування майбутнього	Підвищення задоволеності стосунками, зміцнення навичок взаємодії

## Додаток Ж – Повторні результати емпіричного дослідження

ID	Стать	Категорія сім'ї	FACES-3				ДСРП		
			Згуртованість (реальна сім'я)	Адаптація (реальна сім'я)	Згуртованість (ідеальна сім'я)	Адаптація (ідеальна сім'я)	Інтелектуальн о-світотлідна функція (балів)	Морально- психологічна та інтимна функція (балів)	Господарсько- матеріальна
1	Чоловік	Зрілі подружні пари	51	36	39	18	82	45	
2	Чоловік	Молоді подружні пари	41	38	39	52	96	43	
3	Чоловік	Зрілі подружні пари	27	37	31	44	71	47	
4	Чоловік	Зрілі подружні пари	20	53	41	51	57	98	
5	Чоловік	Сім'ї з підлітками	33	41	22	50	86	85	
6	Чоловік	Молоді подружні пари	51	27	39	29	49	45	
7	Чоловік	Зрілі подружні пари	31	13	36	51	63	98	
8	Чоловік	Сім'ї з підлітками	35	37	50	12	82	71	
9	Чоловік	Зрілі подружні пари	23	19	44	22	61	60	
10	Чоловік	Молоді подружні пари	23	21	12	39	65	68	
11	Чоловік	Сім'ї з підлітками	36	36	38	36	52	87	
12	Чоловік	Сім'ї з підлітками	48	13	24	34	52	77	
13	Чоловік	Зрілі подружні пари	52	20	52	42	66	51	
14	Чоловік	Сім'ї з підлітками	36	36	14	41	97	79	
15	Чоловік	Зрілі подружні пари	15	23	50	46	79	56	
16	Чоловік	Зрілі подружні пари	34	29	17	18	83	74	
17	Чоловік	Молоді подружні пари	14	20	19	27	66	91	
18	Чоловік	Молоді подружні пари	36	47	38	37	44	57	
19	Чоловік	Сім'ї з підлітками	42	47	20	13	64	49	
20	Чоловік	Сім'ї з підлітками	50	45	48	12	97	56	
21	Чоловік	Молоді подружні пари	14	17	44	23	43	65	
22	Чоловік	Зрілі подружні пари	33	51	35	16	66	83	
23	Чоловік	Сім'ї з підлітками	45	53	26	48	87	63	
24	Чоловік	Сім'ї з підлітками	24	40	43	43	72	58	
25	Чоловік	Молоді подружні пари	34	19	43	20	81	88	
26	Чоловік	Зрілі подружні пари	37	21	35	52	43	60	
27	Чоловік	Молоді подружні пари	39	20	52	46	63	90	
28	Чоловік	Сім'ї з підлітками	40	24	23	30	76	97	
29	Чоловік	Сім'ї з підлітками	28	46	50	27	54	66	
30	Чоловік	Сім'ї з підлітками	27	45	13	14	64	68	
31	Чоловік	Молоді подружні пари	15	35	14	31	87	67	
32	Чоловік	Зрілі подружні пари	49	36	48	35	67	88	
33	Чоловік	Молоді подружні пари	19	49	28	44	92	84	
34	Чоловік	Сім'ї з підлітками	33	47	13	35	69	71	
35	Чоловік	Сім'ї з підлітками	21	52	13	22	85	57	
36	Чоловік	Зрілі подружні пари	51	34	39	19	70	88	
37	Жінка	Молоді подружні пари	30	39	34	47	58	42	
38	Жінка	Зрілі подружні пари	16	47	48	49	57	67	
39	Жінка	Зрілі подружні пари	37	13	43	51	90	48	
40	Жінка	Сім'ї з підлітками	26	47	44	31	94	50	
41	Жінка	Зрілі подружні пари	21	49	12	46	87	66	
42	Жінка	Молоді подружні пари	38	26	30	36	99	42	
43	Жінка	Зрілі подружні пари	14	15	13	46	96	87	
44	Жінка	Сім'ї з підлітками	32	13	37	36	44	49	
45	Жінка	Молоді подружні пари	40	17	43	40	80	66	
46	Жінка	Молоді подружні пари	19	38	17	29	94	52	
47	Жінка	Молоді подружні пари	20	26	43	29	48	94	
48	Жінка	Зрілі подружні пари	47	51	15	13	63	59	
49	Жінка	Сім'ї з підлітками	26	39	22	46	50	49	
50	Жінка	Сім'ї з підлітками	29	21	28	27	82	78	
51	Жінка	Сім'ї з підлітками	48	27	49	52	60	78	
52	Жінка	Молоді подружні пари	52	27	35	47	45	76	
53	Жінка	Сім'ї з підлітками	16	38	16	44	67	46	
54	Жінка	Молоді подружні пари	14	25	45	15	56	85	
55	Жінка	Молоді подружні пари	18	44	17	44	93	82	
56	Жінка	Зрілі подружні пари	16	51	33	25	50	84	

57	Жінка	Сім'ї з підлітками	41	44	22	32	68	70
58	Жінка	Молоді подружні пари	30	16	27	31	97	48
59	Жінка	Молоді подружні пари	38	42	44	19	43	50
60	Жінка	Сім'ї з підлітками	46	49	20	18	62	49
61	Жінка	Сім'ї з підлітками	22	35	17	14	70	54
62	Жінка	Сім'ї з підлітками	48	51	27	28	90	77
63	Жінка	Молоді подружні пари	26	27	40	44	48	76
64	Жінка	Зрілі подружні пари	43	41	14	23	87	91
65	Жінка	Молоді подружні пари	27	48	31	33	49	99
66	Жінка	Зрілі подружні пари	20	25	47	33	90	65
67	Жінка	Зрілі подружні пари	26	44	30	41	78	66
68	Жінка	Зрілі подружні пари	35	19	37	49	56	80
69	Жінка	Зрілі подружні пари	52	34	14	49	59	78
70	Жінка	Молоді подружні пари	33	40	30	19	79	87
71	Жінка	Зрілі подружні пари	28	14	31	38	93	83
72	Жінка	Молоді подружні пари	30	18	43	38	83	64