УДК 159.9:316.362.1

https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-20.060

**Рогожан Тетяна Євгенівна**
студент, БДПУ

# ПСИХОЛОГІЧНА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБНИМИ СТОСУНКАМИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ЖИТТЄВОГО ЦИКЛУ СІМ'Ї

**Анотація.** У статті розглянуто проблему психологічної задоволеності шлюбними стосунками на різних етапах життєвого циклу сім'ї. Актуальність дослідження зумовлена трансформацією сімейних цінностей та потребою в науково обґрунтованих програмах підтримки подружжя у кризові періоди. Метою роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей задоволеності шлюбом, її взаємозв'язку з діадною адаптацією та стратегіями конфліктної поведінки, а також перевірка ефективності тренінгової програми. У дослідженні використано теоретичний аналіз, психодіагностичні методики (Шкала оцінки стосунків С. Гендрік, Шкала діадної адаптації Г. Спанієра, опитувальник К. Томаса), формувальний експеримент та методи математичної статистики. Вибірку склали 85 респондентів, розподілених на три групи за стажем шлюбу: до 5 років, від 5 до 15 років та понад 15 років. Встановлено нелінійну динаміку задоволеності шлюбом із найнижчими показниками в період 5–15 років спільного життя, де домінують суперництво та уникнення. Кореляційний аналіз підтвердив прямий зв'язок задоволеності шлюбом із діадною адаптацією, співпрацею та компромісом і зворотний — із суперництвом та уникненням. Доведено високу ефективність авторської тренінгової програми «Гармонія подружніх стосунків», яка сприяє зростанню діадної адаптації та конструктивної співпраці партнерів.

**Ключові слова:** задоволеність шлюбом, життєвий цикл сім'ї, діадна адаптація, подружні конфлікти, стаж шлюбу, тренінгова програма.

**Abstract.** The article examines the issue of psychological satisfaction with marital relationships at different stages of the family life cycle. The relevance of the study is driven by the transformation of family values and the need for evidence-based support programs for spouses during crisis periods. The purpose of the work is to theoretically substantiate and empirically investigate the features of marital satisfaction, its relationship with dyadic adjustment and conflict behavior strategies, and to evaluate the effectiveness of a training program. The research employed theoretical analysis, psychodiagnostic methods (S. Hendrick's Relationship Assessment Scale, G. Spanier's Dyadic Adjustment Scale, K. Thomas's Conflict Mode Instrument), a formative experiment, and mathematical statistics. The sample consisted of 85 respondents divided into three groups by marriage duration: up to 5 years, 5 to 15 years, and over 15 years. A non-linear dynamic of marital satisfaction was established, with the lowest indicators occurring between 5 and 15 years of marriage, where competition and avoidance dominate. Correlation analysis confirmed a direct relationship between marital satisfaction and dyadic adjustment, cooperation and compromise, and an inverse relationship with competition and avoidance. The high effectiveness of the author's training program "Harmony of Marital Relationships" in enhancing dyadic adjustment and constructive cooperation was proven.

**Keywords:** marital satisfaction, family life cycle, dyadic adjustment, marital conflicts, marriage duration, training program.

## Вступ

Сім’я є фундаментальним соціальним інститутом, стабільність і тривалість функціонування якого значною мірою залежать від психологічної задоволеності подружжя шлюбними стосунками. У сучасних динамічних умовах соціально-економічної нестабільності, підвищеного психологічного навантаження та трансформації традиційних сімейних цінностей особливого значення набуває дослідження чинників якості подружньої взаємодії. На різних етапах життєвого циклу сім’ї партнери стикаються зі специфічними труднощами, пов’язаними з адаптацією до спільного життя, розподілом обов’язків, вихованням дітей та подоланням

конфліктів. Водночас тривалість шлюбу не завжди є показником його благополуччя, що зумовлює необхідність вивчення взаємозв'язків між задоволеністю шлюбом, подружньою адаптацією та стратегіями конфліктної поведінки.

Аналіз наукових джерел засвідчує значну увагу дослідників до проблеми психологічної задоволеності шлюбними стосунками. Базові психологічні аспекти задоволеності шлюбом та динаміку почуттів висвітлено у працях О. Волошок [1], Л. Котлової та І. Саух [2], Л. Лисенко [3]. Особливості міжособистісної взаємодії подружжя досліджували Л. Березовська та Т. Ямчук, а чинники задоволеності взаєминами молодих і середніх за віком пар розглядали В. Вінс, Т. Кузьменко та І. Матюхін. Питання нормативних сімейних криз і психологічних труднощів представлені в дослідженнях Л. Магдисюк [4], Р. Федоренко [5], І. Кондратьєвої. Важливе значення для розуміння емоційної складової та прив'язаності у близьких стосунках мають праці зарубіжних науковців М. Мікулінсера та П. Шейвера [6; 7]. Проте комплексний взаємозв'язок між задоволеністю шлюбом, діадною адаптацією та стратегіями поведінки в конфлікті залежно від стажу подружнього життя потребує подальшого вивчення, а також розроблення диференційованих тренінгових програм.

**Мета і завдання**

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні особливостей психологічної задоволеності шлюбними стосунками на різних етапах життєвого циклу сім'ї, визначенні її взаємозв'язку з подружньою адаптацією та стратегіями конфліктної поведінки, а також у розробленні й оцінюванні ефективності тренінгової програми підвищення задоволеності шлюбом. Для досягнення мети поставлено такі завдання: здійснити теоретичний аналіз сутності задоволеності шлюбом та етапів життєвого циклу сім'ї; емпірично дослідити рівень задоволеності шлюбом, діадної адаптації та стратегії поведінки в конфлікті подружжя з різним стажем; встановити кореляційні зв'язки між досліджуваними показниками; розробити та експериментально перевірити ефективність тренінгової програми «Гармонія подружніх стосунків».

**Методи**

У дослідженні застосовано теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукової літератури), емпіричні методи (стандартизоване психодіагностичне тестування, анкетування, формувальний експеримент) та методи математичної статистики (описова статистика, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, критерій Краскела–Уолліса, критерій Данна, t-критерій Стьюдента). Психодіагностичний інструментарій включав: Шкалу оцінки стосунків (Relationship Assessment Scale, RAS) С. Гендрік, Шкалу діадної адаптації (Dyadic Adjustment Scale, DAS) Г. Спанієра та методику діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса. Емпіричну базу склали 85 респондентів, які перебувають у зареєстрованому шлюбі та розподілені на три групи за стажем спільного життя: до 5 років (28 осіб), від 5 до 15 років (29 осіб) та понад 15 років (28 осіб). Для перевірки результативності тренінгу вибірку було поділено на експериментальну (42 особи) та контрольну (43 особи) групи.

**Результати та обговорення**

Отримані результати первинного емпіричного обстеження продемонстрували статистично значущі відмінності в показниках задоволеності шлюбом залежно від тривалості спільного проживання партнерів (табл. 1). Найвищий середній показник за методикою RAS зафіксовано серед респондентів зі стажем шлюбу до 5 років (27,64 бала), що зумовлено високою емоційною близькістю на початковому етапі формування сім'ї. Найнижчий рівень виявлено в групі зі стажем від 5 до 15 років (23,17 бала), що відображає кризу середнього періоду

шлюбу, пов’язану з рутинізацією побуту та активним батьківством. У групі зі стажем понад 15 років показник стабілізується на рівні 25,53 бала, підтверджуючи U-подібну нелінійну динаміку задоволеності шлюбом.

Аналогічна тенденція простежується і за показниками діадної адаптації (DAS). Найнижчий рівень загальної подружньої адаптації зафіксовано у період від 5 до 15 років (101,21 бала) порівняно з групою до 5 років (115,36 бала) та понад 15 років (108,95 бала). Зниження відбувається за всіма компонентами: діадним консенсусом, задоволеністю, згуртованістю та емоційною експресією. Дослідження конфліктної поведінки за методикою К. Томаса показало, що в групах до 5 років і понад 15 років переважає конструктивна стратегія співпраці, тоді як у період від 5 до 15 років домінують деструктивні стратегії суперництва та уникнення.

*Таблиця 1*

**Середні показники задоволеності шлюбом та діадної адаптації на різних етапах життєвого циклу сім'ї**

| Стаж шлюбу | Кількість осіб (n) | Задоволеність шлюбом (RAS, бали) | Діадна адаптація (DAS, бали) |
|---|---|---|---|
| До 5 років | 28 | 27,64 | 115,36 |
| Від 5 до 15 років | 29 | 23,17 | 101,21 |
| Понад 15 років | 28 | 25,53 | 108,95 |

Кореляційний аналіз підтвердив прямий зв’язок задоволеності шлюбом із діадною адаптацією, співпрацею та компромісом і зворотний — із суперництвом та уникненням. На основі отриманих даних було розроблено та впроваджено авторську тренінгову програму «Гармонія подружніх стосунків» (6 занять загальною тривалістю 9 годин), спрямовану на розвиток конструктивної комунікації, емоційної підтримки та навичок вирішення конфліктів. Повторне обстеження засвідчило суттєве зростання показників в експериментальній групі: середній бал за шкалою RAS підвищився з 25,10 до 28,60 бала (у контрольній — з 25,73 до 26,03 бала), а інтегральний показник DAS зріс зі 107,40 до 118,40 бала. Найбільший позитивний ефект зафіксовано серед респондентів зі стажем 5–15 років, де показник задоволеності шлюбом збільшився з 22,50 до 27,00 бала, а частота вибору стратегії співпраці значно зросла за рахунок зниження суперництва.

## Висновки

У результаті дослідження встановлено нелінійний характер змін психологічної задоволеності шлюбом протягом життєвого циклу сім’ї з найкритичнішим зниженням показників задоволеності та діадної адаптації в період від 5 до 15 років спільного життя. Доведено, що висока якість подружніх стосунків тісно пов’язана з конструктивними стратегіями співпраці та компромісу, тоді як деструктивні стратегії суперництва й уникнення поглиблюють кризові явища. Експериментально підтверджено ефективність диференційованої тренінгової програми «Гармонія подружніх стосунків» для покращення подружньої взаємодії, особливо на етапі кризи середнього періоду шлюбу. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні довготривалого збереження ефектів тренінгового впливу та діадному аналізі взаємного сприйняття шлюбу обома партнерами одночасно.

## Список використаних джерел

1. Волошок О. В. Особливості міжособистісної взаємодії подружжя в період нормативних сімейних криз. Наукові записки. Серія : Психологічні науки. 2024. Вип. 12. С. 45–52.

2. Котлова Л. О., Саух І. В. Психологічні чинники задоволеності шлюбом у молодих сім’ях. Вісник університету. Серія : Педагогіка та психологія. 2023. Вип. 3. С. 112–119.

3. Лисенко Л. М. Динаміка подружніх взаємин на різних етапах життєвого циклу сучасної сім’ї. Психологічний часопис. 2022. Т. 8, № 2. С. 89–97.

4. Магдисюк Л. І. Психологічні особливості подолання конфліктів на етапі криз середнього віку подружжя. Психологічні перспективи. 2023. Вип. 41. С. 134–142.

5. Федоренко Р. П. Трансформація сімейних цінностей та стабільність шлюбу в сучасному соціумі. Соціум та особистість. 2025. № 1 (15). С. 201–208.

6. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. The Guilford Press. 2016. P. 690.

7. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment orientations and emotion regulation. Current Opinion in Psychology. 2019. Vol. 25. P. 6–10. DOI: 10.1016/j.copsyc.2018.02.006