Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

«Психологічний аналіз взаємозалежності шлюбного задоволення та психоемоційного стану партнерів»
(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав/(ла): студент/(ка) 2 курсу,
групи ЗПс-24мг
спеціальності : 053 Практична психологія
(код і найменування спеціальності)
_____/ Зоя ПИВО
(підпис) (ім'я та прізвище)
Керівник _____/ Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)
Рецензент _____/ Галина САЖКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____ / Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)
Нормоконтроль_____ / Галина ЮДІНА
(підпис) (ім'я та прізвище)
Секретар ЕК _____ / Маргарита МИХАЛЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут
«Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних
оздоровчих технологій
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____ Н.С. КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ініціали, прізвище)
«___» _____2025р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

_____ПИВО Зої Михайлівні_____
(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Психологічний аналіз взаємозалежності шлюбного задоволення та психоемоційного стану партнерів»
керівник роботи КУЧЕРЕНКО Наталія Сергіївна, доц., к.психол.н._____
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)
затверджені наказом по університету від "06" жовтня 2025 року №4801-5/3665

2. Строк подання студентом роботи "28" листопада 2025 року.

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

1) Проаналізувати основні теоретичні підходи до вивчення феноменів шлюбного задоволення та психоемоційного стану особистості у сучасній психології.

2) Визначити психологічні чинники, що впливають на рівень шлюбного задоволення та емоційне благополуччя партнерів.

3) Емпірично дослідити взаємозв'язок між показниками шлюбного задоволення та психоемоційного стану подружжя.

4) Розробити практичні рекомендації для підвищення рівня шлюбного задоволення та стабілізації психоемоційного стану партнерів.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1.	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.
2.	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.
3.	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.
4.	Оформлення висновків та рекомендацій.
5.	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).

5. Дата видачі завдання "7" жовтня 2025 року.

Студент _____ З. М. Пиво
(підпис) (ініціали, прізвище)

Керівник роботи _____ Н. С. Кучеренко
(підпис) (ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 73 сторінки, 4 таблиці, 5 рисунків, список використаної літератури.

Мета дослідження: виявити психологічні особливості взаємозалежності між рівнем шлюбного задоволення та психоемоційним станом партнерів і визначити основні чинники, що впливають на гармонійність подружніх стосунків.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості шлюбних стосунків як системи міжособистісної взаємодії партнерів.

Предмет дослідження: взаємозалежність між рівнем шлюбного задоволення та психоемоційним станом партнерів у подружніх стосунках.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до вивчення феноменів шлюбного задоволення та психоемоційного стану особистості у сучасній психології.

2. Визначити психологічні чинники, що впливають на рівень шлюбного задоволення та емоційне благополуччя партнерів.

3. Емпірично дослідити взаємозв'язок між показниками шлюбного задоволення та психоемоційного стану подружжя.

4. Розробити практичні рекомендації для підвищення рівня шлюбного задоволення та стабілізації психоемоційного стану партнерів.

Практична значущість дослідження: отримані результати можуть бути використані у психологічному консультуванні подружніх пар, розробленні програм підтримки емоційного благополуччя сімей і профілактики подружніх конфліктів.

Ключові слова: шлюбне задоволення, психоемоційний стан, подружні стосунки, емоційна близькість, психологічна гармонізація.

ABSTRACT

The diploma thesis includes: 73 pages, 4 tables, 5 figures, and a list of references.

Research aim: to identify the psychological features of the interdependence between the level of marital satisfaction and the psycho-emotional state of partners, as well as to determine the key factors influencing the harmony of marital relationships.

Object of the study: psychological characteristics of marital relationships as a system of interpersonal interaction between partners.

Subject of the study: interdependence between the level of marital satisfaction and the psycho-emotional state of partners in marital relationships.

Research objectives:

1. To analyze the main theoretical approaches to studying the phenomena of marital satisfaction and the psycho-emotional state of an individual in modern psychology.

2. To identify the psychological factors influencing the level of marital satisfaction and the emotional well-being of partners.

3. To empirically examine the relationship between indicators of marital satisfaction and the psycho-emotional state of married couples.

4. To develop practical recommendations aimed at enhancing marital satisfaction and stabilizing the psycho-emotional state of partners.

Practical significance of the study: the obtained results can be applied in psychological counseling for married couples, in the development of programs for supporting emotional well-being in families, and in the prevention of marital conflicts.

Keywords: marital satisfaction, psycho-emotional state, marital relationships, emotional intimacy, psychological harmonization.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1 11
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ШЛЮБНОГО ЗАДОВОЛЕННЯ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПАРТНЕРІВ 11
1.1. Теоретичні підходи до розуміння шлюбного задоволення в сучасній психології 11
1.2. Поняття психоемоційного стану особистості та чинників впливу на нього 22
1.3. Взаємозалежність шлюбного задоволення та психоемоційного стану 36
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 44
РОЗДІЛ 2 46
ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ШЛЮБНОГО ЗАДОВОЛЕННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ ПАРТНЕРІВ 46
2.1. Методологічна схема побудови дослідження 46
2.2. Аналіз та інтерпретація даних дослідження 49
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 59
РОЗДІЛ 3 61
ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ШЛЮБНОГО ЗАДОВОЛЕННЯ ТА ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПАРТНЕРІВ 61
3.1. Обґрунтування вибору напрямів психологічної корекції та розвитку 61
3.2. Програма психологічного тренінгу та рекомендації парам 63
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3 68
ВИСНОВКИ 70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 72

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сім’я є базовим соціальним осередком суспільства, що забезпечує емоційну підтримку, формування особистісної ідентичності та стабільність соціальних зв’язків. Якість подружніх стосунків суттєво впливає на рівень психологічного комфорту, життєвого задоволення й загального психічного здоров’я партнерів. Як підкреслює Д. Майерс, шлюбне благополуччя є одним із найвагоміших чинників суб’єктивного відчуття щастя, тоді як його порушення нерідко супроводжується зростанням рівня тривожності, депресивних проявів та емоційного виснаження.

У сучасних умовах динамічних соціальних трансформацій, підвищеної стресогенності життя та переосмислення гендерних ролей спостерігається тенденція до збільшення кількості подружніх конфліктів і розлучень. Науковці Карні, Бредбері, Фінчем, Біч та ін. наголошують, що зміни у системі соціальних очікувань, економічна нестабільність і вплив цифрового середовища формують нові виклики для сімейних взаємин, зокрема — у сфері емоційної близькості, взаємопідтримки та ефективної комунікації. Це зумовлює необхідність глибшого наукового осмислення психологічних чинників, що визначають рівень шлюбного задоволення, а також механізмів їхньої взаємодії з психоемоційним станом партнерів. В українському контексті проблема психологічного благополуччя сім’ї набуває особливої актуальності в умовах суспільної нестабільності, воєнних подій та підвищеного рівня колективного стресу. Як зазначають І. Бех, Н. Чепелєва, Т. Титаренко, О. Вознюк та інші українські науковці, сучасна сім’я дедалі частіше стикається з емоційною напругою, невизначеністю майбутнього й потребою у відновленні внутрішніх ресурсів для збереження гармонійних взаємин. Психоемоційні наслідки війни — тривожність, емоційне виснаження, посттравматичні переживання — можуть призводити до зниження рівня емпатії, порушення комунікації та ослаблення подружньої взаємопідтримки.

Отже, дослідження взаємозалежності шлюбного задоволення та психоемоційного стану партнерів має не лише теоретичну, а й практичну значущість. Його результати можуть стати основою для розроблення ефективних програм психологічного консультування, профілактики подружніх конфліктів і підтримки психічного здоров'я українських сімей у період соціальних і воєнних трансформацій.

Мета дослідження: виявити психологічні особливості взаємозалежності між рівнем шлюбного задоволення та психоемоційним станом партнерів і визначити основні чинники, що впливають на гармонійність подружніх стосунків.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості шлюбних стосунків як системи міжособистісної взаємодії партнерів.

Предмет дослідження: взаємозалежність між рівнем шлюбного задоволення та психоемоційним станом партнерів у подружніх стосунках.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до вивчення феноменів шлюбного задоволення та психоемоційного стану особистості у сучасній психології.

2. Визначити психологічні чинники, що впливають на рівень шлюбного задоволення та емоційне благополуччя партнерів.

3. Емпірично дослідити взаємозв'язок між показниками шлюбного задоволення та психоемоційного стану подружжя.

4. Розробити практичні рекомендації для підвищення рівня шлюбного задоволення та стабілізації психоемоційного стану партнерів.

Методи дослідження:

1. Теоретичні методи: збір, аналіз, систематизація, порівняння та узагальнення наукових джерел із проблеми шлюбного задоволення, психоемоційного стану особистості та їх взаємозалежності.

2. Емпіричні методи:

— Опитувальник шлюбного задоволення (С. Дайєр, адаптація В. В. Століна та Т. Л. Романової) — для визначення рівня задоволеності партнерів різними аспектами подружніх взаємин.

— Шкала позитивного та негативного афекту PANAS (Д. Вотсон, Л. Кларк, А. Теллеген; адаптація Д. Люсіна) — для оцінювання емоційного фону, співвідношення позитивних і негативних переживань партнерів.

— Шкала депресії, тривожності та стресу DASS-21 (С. Лавібонд, П. Лавібонд; українська адаптація О. Мельничук та співавт.) — для визначення рівня психоемоційного напруження та загального емоційного стану респондентів.

3. Статистичні методи: описова статистика (середні значення, стандартне відхилення) та кореляційний аналіз (використання коефіцієнта кореляції Пірсона) для визначення взаємозв'язку між рівнем шлюбного задоволення та психоемоційним станом партнерів.

Вибіркова група дослідження: 30 осіб (15 пар).

Гіпотеза дослідження: припускається, що рівень шлюбного задоволення партнерів прямо пов'язаний із їхнім психоемоційним станом: чим вищий рівень емоційного благополуччя, тим більша задоволеність подружніми стосунками, і навпаки — підвищення рівня стресу, тривожності чи емоційного виснаження супроводжується зниженням шлюбного задоволення. Водночас на гармонійність подружніх стосунків впливають такі чинники, як емоційна підтримка, здатність до емпатії, ефективна комунікація та стресостійкість партнерів.

Теоретична значущість дослідження: дослідження поглиблює наукове розуміння взаємозв'язку між шлюбним задоволенням і психоемоційним станом партнерів, уточнюючи психологічні чинники, що забезпечують гармонію подружніх взаємин.

Практична значущість дослідження: отримані результати можуть бути використані у психологічному консультуванні подружніх пар, розробленні програм підтримки емоційного благополуччя сімей і профілактики подружніх конфліктів.

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота містить вступ, три розділи, 4 таблиці, 5 рисунків, висновки, список використаної літератури.

Загальний обсяг роботи складає 73 сторінки тексту комп’ютерного набору.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ШЛЮБНОГО ЗАДОВОЛЕННЯ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПАРТНЕРІВ

1.1. Теоретичні підходи до розуміння шлюбного задоволення в сучасній психології

Проблема шлюбного задоволення є однією з центральних у сучасній психології сім'ї, оскільки саме якість подружніх взаємин визначає психологічне благополуччя не лише партнерів, а й сімейної системи в цілому. Упродовж останніх десятиліть дослідники дедалі частіше звертаються до аналізу факторів, що впливають на стабільність і гармонійність шлюбу, наголошуючи на важливості емоційної близькості, взаємної підтримки та ефективної комунікації між подружжям. Поняття шлюбного задоволення трактується як суб'єктивна оцінка людиною свого подружнього життя, рівня гармонії, узгодженості очікувань і реальних стосунків. Воно інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти взаємодії партнерів і відображає ступінь реалізації особистісних потреб у межах подружнього союзу.

У психологічній науці сформовано низку підходів до вивчення феномена шлюбного задоволення, кожен з яких акцентує увагу на певних його аспектах: емоційних, когнітивних, соціально-поведінкових чи системних. Розгляд основних теоретичних напрямів дає змогу глибше зрозуміти структуру та природу цього явища, а також окреслити чинники, що зумовлюють різний рівень задоволеності шлюбом серед партнерів.

Проблема шлюбного задоволення посідає одне з провідних місць у психології міжособистісних стосунків. Вона поєднує в собі як емоційно-особистісний, так і соціально-поведінковий вимір функціонування сім'ї. Вивчення цього феномену дозволяє зрозуміти, наскільки подружжя є гармонійним, стабільним і психологічно благополучним.

Історично інтерес до проблематики подружнього щастя та задоволення шлюбом виник ще на межі XIX–XX століть у межах становлення психології сім'ї як окремої галузі знань. Перші наукові спроби осмислити цю тему з'явилися в рамках соціальної психології та психоаналізу, коли сімейні стосунки почали розглядатися як важливий чинник формування особистості. Зокрема, у працях Зиґмунда Фрейда та Еріка Еріксона розглядалися питання несвідомих мотивів, емоційної прив'язаності й криз розвитку особистості, які безпосередньо впливають на якість шлюбних взаємин. Подальший розвиток проблеми відбувався в контексті досліджень сімейного життя у 1940–1960-х роках, коли формувалися перші емпіричні моделі подружньої взаємодії. Значний внесок зробили такі дослідники, як Роберт Блуд, Дональд Вулф, Елінор Маккобі та Роберт Вайс, які вивчали рівень задоволення шлюбом через призму соціального обміну, партнерської ролі та спільного прийняття рішень у сім'ї. У цей період поняття «шлюбне задоволення» починає набувати емпіричного змісту — як міра суб'єктивного сприйняття якості подружнього життя. У 1970–1990-х роках з'явилися багатовимірні моделі, що поєднали емоційні, когнітивні та поведінкові складові шлюбного задоволення. Зокрема, у працях Джона Готтмана, Крістофера Кемпбелла, Флоренс Кашдан досліджувалися закономірності подружньої комунікації, емоційна регуляція конфліктів і предиктори довготривалих стосунків. Готтман у своїй концепції «емоційного клімату шлюбу» підкреслював, що стабільність сім'ї ґрунтується не на відсутності конфліктів, а на здатності партнерів підтримувати позитивний емоційний баланс у стосунках.

В українській психології проблематика шлюбного задоволення почала активно розроблятися з кінця XX століття. Дослідженням сімейної взаємодії, психологічної сумісності та подружньої гармонії займалися Тетяна Титаренко, Оксана Кікінежді, Наталія Пов'якель, Людмила Целуйко, Ольга Кочарян, Ірина Булах, Олена Бондаренко та інші науковці. Їхні роботи спрямовані на вивчення ролі ціннісних орієнтацій, гендерних очікувань, емоційної підтримки та комунікативних стратегій у формуванні подружнього задоволення [10].

Сьогодні поняття шлюбного задоволення розглядається як інтегральний показник психологічного благополуччя партнерів, що поєднує рівень емоційної близькості, узгодженість рольових очікувань і ступінь реалізації особистісних потреб у межах шлюбу. Його вивчення здійснюється в межах різних наукових парадигм — психодинамічної, біхевіоральної, когнітивно-поведінкової, гуманістичної та системної, які по-різному інтерпретують чинники гармонійності та стабільності подружніх стосунків.

У психологічній і соціологічній літературі існує кілька класифікацій шлюбів, які ґрунтуються на різних критеріях — від юридичного статусу до психологічних і ціннісних характеристик взаємин. Класифікація шлюбів дає змогу глибше зрозуміти, як саме структура, мотивація та динаміка стосунків впливають на рівень шлюбного задоволення.

1. Однією з найпоширеніших є класифікація за формальним статусом:

— Зареєстрований (офіційний) шлюб — визнаний державою союз, що має юридичну силу. Такі подружжя зазвичай характеризуються вищою соціальною стабільністю, але не завжди високим рівнем емоційної близькості.

— Незареєстрований (цивільний) шлюб — співжиття без офіційного оформлення. Для нього властива більша свобода та гнучкість, але й підвищений рівень невизначеності, що часто знижує відчуття безпеки й задоволення у стосунках.

2. За мотивацією вступу у шлюб виділяють кілька типів:

— Прагматичний шлюб, заснований на раціональних міркуваннях (економічних, соціальних, статусних). Рівень емоційної задоволеності тут часто нижчий, а взаємини більш формалізовані.

— Емоційно-ціннісний шлюб, у якому провідною є любов, взаємна підтримка, емоційна прив’язаність. Саме такі союзи найчастіше асоціюються з високим рівнем шлюбного задоволення.

— Соціально-рольовий шлюб, побудований на виконанні традиційних ролей («чоловік-годувальник», «дружина-доглядальниця»). Гармонійність таких

шлюбів значною мірою залежить від збігу ціннісних орієнтацій партнерів і ступеня прийняття цих ролей.

3. З позиції психологічної сумісності партнерів (напрям, який активно розвивала Ольга Кочарян) можна виділити такі типи шлюбів:

— Гармонійний шлюб — характеризується емоційною підтримкою, довірою, повагою та гнучкістю у вирішенні конфліктів.

— Конфліктний шлюб — відзначається частими суперечками, незбігом очікувань, нестачею емпатії, низьким рівнем шлюбного задоволення.

— Формально-адаптивний шлюб — зовні стабільний, але емоційно відчужений; партнери виконують соціальні ролі, не маючи глибокого емоційного зв’язку.

— Партнерський (товариський) шлюб — побудований на рівності, взаємній повазі, спільному прийнятті рішень. Для нього властива висока задоволеність і психологічна зрілість подружжя.

4. Існують також класифікації за рівнем емоційної зрілості партнерів, запропоновані в українських дослідженнях (Л. Целуйко, О. Бондаренко):

— Емоційно зрілий шлюб — партнери здатні до емпатії, відповідальності, взаємної підтримки.

— Емоційно інфантильний шлюб — характеризується егоцентризмом, залежністю, низькою здатністю до компромісу.

5. Деякі автори (зокрема, О. Кікінежді) виокремлюють класифікацію за гендерно-рольовими моделями:

— Традиційна модель, у якій домінують стереотипні ролі чоловіка й жінки.

— Партнерська модель, що ґрунтується на рівності та взаємній підтримці.

— Змішана модель, у якій поєднуються елементи обох попередніх і спостерігається поступова переорієнтація на взаємність і гнучкість ролей [2].

З погляду динаміки розвитку шлюбу, деякі психологи (зокрема, Е. Еріксон і Д. Готтман) виділяють етапи становлення подружніх стосунків — від закоханості та романтичного ідеалізму до етапу зрілої прихильності. На кожному з них рівень шлюбного задоволення може змінюватися залежно від того,

наскільки партнери адаптувалися до нових ролей, навчилися ефективній комунікації й зберегли емоційний контакт. Узагальнюючи, можна зазначити, що різні типи й моделі шлюбів суттєво впливають на сприйняття партнерами задоволення від стосунків. Гармонійність і стабільність подружжя забезпечуються не стільки формальними чи соціальними чинниками, скільки рівнем емоційної зрілості, довіри, комунікації та ціннісної єдності партнерів.

Проблема шлюбного задоволення є ключовою у сфері психології сім'ї, оскільки саме цей показник найбільш повно відображає якість подружніх стосунків, рівень гармонійності між партнерами та ступінь їхнього емоційного благополуччя. Під шлюбним задоволенням розуміють суб'єктивне почуття задоволення чи незадоволення шлюбом, що формується в результаті узгодження індивідуальних очікувань і реального досвіду взаємодії між подружжям. Це поняття охоплює як емоційну (почуття любові, ніжності, довіри), так і когнітивну складову (оцінку відповідності очікувань та реальності), а також поведінкову (способи взаємодії, підтримки, розв'язання конфліктів). Високий рівень шлюбного задоволення вказує на емоційну близькість, взаємну підтримку та відчуття значущості один для одного. Натомість низький рівень часто супроводжується конфліктністю, емоційною дистанцією, незадоволенням очікувань і психологічним виснаженням. Шлюбне задоволення є одним із базових індикаторів психологічного здоров'я сім'ї, адже воно визначає не лише тривалість і стабільність шлюбу, а й рівень задоволення базових людських потреб — у любові, безпеці, прийнятті, самореалізації. Тому цей феномен розглядається як інтегральний критерій сімейного благополуччя, який поєднує індивідуальне та міжособистісне вимірювання.

Шлюб — це не лише соціальна інституція, що регулює взаємини між чоловіком і жінкою, а й складна психологічна система, у межах якої відбувається емоційна, когнітивна та поведінкова взаємодія двох особистостей. Від її якості значною мірою залежить психологічне благополуччя партнерів, рівень життєвої задоволеності, самооцінка, соціальна адаптація, а також психічне здоров'я обох учасників стосунків. Саме тому в психологічній науці особливу увагу

приділяють вивченню феномену шлюбного задоволення, що відображає міру суб'єктивного сприйняття людиною власного подружнього життя.

Задоволення шлюбом — це багатовимірне поняття, яке охоплює оцінку емоційного клімату, ступеня взаємної підтримки, реалізації особистісних потреб, якості спілкування, ролей і взаєморозуміння. На думку багатьох сучасних науковців, таки як О. Кочарян, Л. Целуйко, О. Кікінежді, Н. Пов'якель та ін., воно є інтегральним показником психологічної гармонії в подружжі. Через призму шлюбного задоволення можна оцінити не лише ступінь благополуччя партнерів, а й здатність сім'ї функціонувати як цілісна емоційна система. Сутність шлюбного задоволення полягає в узгодженні між очікуваннями партнера від шлюбу (емоційних, соціальних, побутових, рольових) та реальністю їхньої реалізації. Тобто воно є результатом порівняння бажаного та отриманого, що на когнітивному рівні формує оцінку шлюбу як «задовільного» або «проблемного». На емоційному рівні це переживається у формах ніжності, довіри, радості, безпеки або, навпаки, розчарування, відчуженості, фрустрації.

Нерідко поняття "шлюбне благополуччя", "шлюбна стабільність" і "шлюбне задоволення" вживаються як синоніми, однак у психології вони мають різний зміст:

— Шлюбне благополуччя — це системна характеристика сім'ї, яка охоплює рівень емоційного комфорту, адаптації, соціальної інтегрованості та задоволення базових потреб. Воно має об'єктивні показники: тривалість шлюбу, відсутність серйозних конфліктів, позитивне ставлення оточення.

— Шлюбна стабільність — це здатність сімейної системи зберігати цілісність попри труднощі, уникати розриву, підтримувати структурну сталість відносин. Вона не завжди корелює із задоволеністю: подружжя може залишатися разом, але емоційно бути віддаленим.

— Шлюбне задоволення, натомість, є суб'єктивним критерієм. Воно відображає внутрішнє ставлення кожного партнера до шлюбу, його особистісне відчуття гармонії, любові, довіри й психологічної безпеки.

Стабільність може існувати без задоволення (наприклад, через соціальні норми, економічну залежність або наявність дітей), але задоволення завжди передбачає внутрішню згоду, прийняття й позитивну оцінку стосунків. Саме цей показник є найбільш показовим для аналізу психологічного благополуччя у шлюбі.

Історично витоки вивчення цього феномену сягають початку XX століття. В рамках психоаналітичної традиції (З. Фрейд, К. Юнг, Е. Еріксон) шлюб розглядався як простір реалізації несвідомих потягів і глибинних конфліктів. Фрейд вважав, що стабільність подружніх стосунків залежить від гармонії між еротичними та емоційними потребами партнерів, а незадоволення в шлюбі часто є проявом невирішених внутрішніх суперечностей особистості. Ерік Еріксон, розвиваючи ідеї психосоціального розвитку, наголошував, що здатність до близькості у шлюбі формується на етапі дорослості як антипод ізоляції, і лише особистісно зріла людина здатна до емоційно насичених взаємин. Після Другої світової війни зросла увага до емпіричних досліджень подружнього життя. Роберт Блуд і Дональд Вулф створили теорію соціального обміну, у якій шлюбне задоволення визначалося як співвідношення «витрат» і «винагород». Вони вважали, що людина відчуває задоволення тоді, коли винагороди (любов, підтримка, статус, турбота) переважають над витратами (конфлікти, стрес, обмеження свободи). Цей підхід започаткував наукове вимірювання задоволення шлюбом. У 1960–1980-х роках з'явилися моделі, що поєднували емоційні й когнітивні компоненти задоволення. Елінор Маккобі, Роберт Вайс, Кліффорд Світ вивчали роль сприйняття справедливості, партнерської підтримки, розподілу ролей. Водночас Джон Готтман довів, що не частота конфліктів визначає якість шлюбу, а співвідношення позитивних і негативних взаємодій: для стабільного подружжя воно має становити приблизно 5:1. Починаючи з 1990-х років, акцент змістився на емоційно-регуляційні та когнітивно-поведінкові аспекти шлюбного задоволення. У працях Сью Джонсон (модель емоційно-фокусованої терапії) та Аарона Бека (когнітивна модель подружнього конфлікту) наголошується, що негативні автоматичні думки, деструктивні переконання про

партнера й нереалістичні очікування стають головними джерелами емоційного віддалення.

В українській психологічній науці проблематика шлюбного задоволення набула розвитку з 1990-х років. Людмила Целуйко розглядала гармонію подружжя як результат емоційної зрілості та спільності цінностей. Ольга Кочарян акцентувала на психологічній сумісності подружжя, де важливими є особистісні риси, рівень емпатії, комунікативна компетентність. Оксана Кікінежді досліджувала роль гендерних стереотипів у формуванні очікувань щодо шлюбних ролей, а Тетяна Титаренко — вплив життєвих криз на подружнє благополуччя.

Сьогодні більшість дослідників розглядають шлюбне задоволення як емоційно-оцінювальне ставлення до шлюбного життя, яке формується на перетині індивідуально-психологічних і міжособистісних чинників. Його структура охоплює кілька рівнів:

— Емоційний рівень — переживання любові, радості, прихильності, відчуття безпеки та довіри.

— Когнітивний рівень — оцінка відповідності реальних стосунків очікуванням, уявленням про «ідеальний шлюб».

— Поведінковий рівень — характер спільної діяльності, готовність до співпраці, підтримка, турбота, способи вирішення конфліктів.

Крім того, важливим компонентом виступає мотиваційний аспект — бажання підтримувати й розвивати стосунки, готовність до компромісу, прагнення спільного майбутнього. Сучасні дослідження показують, що високий рівень шлюбного задоволення корелює з позитивною самооцінкою, емоційною стабільністю, високим рівнем емпатії, навичками ефективного спілкування та гнучкістю рольових позицій. Водночас хронічний стрес, тривожність, депресивні прояви, ригідність або егоцентризм часто призводять до зниження задоволення шлюбом і посилення конфліктності [9].

Особливого значення ця категорія набуває в сучасних умовах українського суспільства, що переживає період воєнних і соціально-економічних викликів.

Підвищений рівень тривоги, невизначеність майбутнього, емоційне виснаження стають факторами, які безпосередньо впливають на якість подружніх взаємин. За таких обставин шлюбне задоволення розглядається не лише як показник індивідуального благополуччя, а як ресурс психологічної стійкості сім'ї, здатної підтримувати взаємну турботу й емоційне тепло навіть у кризових умовах. В українській психологічній школі шлюбне задоволення все частіше інтерпретується через категорії емоційної компетентності, ціннісної єдності, смислової спільності партнерів. Такий підхід розкриває шлюб не як сукупність ролей чи обов'язків, а як психологічний простір для особистісного зростання й самореалізації обох партнерів. У методологічному плані вимірювання шлюбного задоволення довгі роки спиралося на самооцінювальні опитувальники, адже цей феномен має в першу чергу суб'єктивну природу; водночас у дослідницькій практиці зростає розуміння необхідності поєднання самозвітів із поведінковими і партнерськими оцінками для більш повної картини. Перші емпіричні інструменти представляли одновимірні шкали, що давали загальну картину суб'єктивного ставлення до шлюбу, натомість сучасні багатовимірні опитувальники розрізняють емоційну, комунікативну, сексуальну, побутову та смислову компоненти взаємин, що дає змогу ідентифікувати конкретні сфери ресурсу або дефіциту в парі. Емпіричні дослідження останніх десятиліть демонструють, що крос-культурні відмінності у рівні шлюбного задоволення часто зумовлені не стільки різницею в базових людських потребах, скільки різницею в соціальних очікуваннях, гендерних ролях і доступі зовнішніх джерел підтримки, тож інструменти мають адаптуватися до специфіки культурного контексту й соціально-економічних реалій.

У вивченні детермінант шлюбного задоволення важливо виокремити медіаторні та модераторні механізми, які пояснюють, за яких умов певний чинник має сильніший або слабший вплив. Наприклад, стресові події (втрата роботи, хвороба, військові дії) самі по собі корелюють із зниженням задоволення шлюбом, але цей зв'язок модерується наявністю соціальної підтримки, рівнем емоційної регуляції та якістю комунікації в парі; іншими словами, пари з

високою емпатійністю і розвиненими навичками вирішення конфліктів мають більшу ймовірність зберегти високий рівень задоволення навіть за посиленого зовнішнього тиску. Аналогічно, особистісні риси (стабільність емоцій, низька нейротизмність, висока доброзичливість) виступають як предиктори стабільно вищого шлюбного задоволення, водночас їхній ефект посилюється або послаблюється через взаємодію з партнерськими рисами — тому дослідження мають орієнтуватися на діадні, а не лише індивідуальні підходи. Роль прихильності та стилів прив'язаності у формуванні задоволення шлюбом також давно визнана як ключова. Дорослі моделі прив'язаності визначають спосіб запиту і надання підтримки, ступінь довіри і побоювання відкинення, що безпосередньо впливає на переживання емоційної безпеки в парі. Емпіричні дослідження вказують на те, що безпечний стиль прив'язаності корелює з високими показниками емоційного комфорту й задоволення, тоді як тривожні або уникальні стилі прив'язаності підвищують ризик інтерперсональних конфліктів і хронічної незадоволеності. Водночас важливо враховувати, що прив'язаність — динамічне утворення: вона формується в дитинстві, але зазнає модифікації під впливом життєвого досвіду, терапії або тривалих міжособистісних взаємодій, отже інтервенції, спрямовані на підвищення шлюбного задоволення, мають включати роботу над емоційною безпекою у стосунках.

Не менш вагомим є питання впливу гендерних ролей та соціалізації на очікування від шлюбу. Традиційні уявлення про ролі, що зберігаються у багатьох суспільствах, створюють набори очікувань щодо поведінки, розподілу обов'язків та виразності емоцій, і коли ці очікування значно відрізняються між партнерами, підвищується ризик конфліктів і незадоволення. Однак сучасні трансформаційні процеси (зміна гендерних уявлень, розширення ролей обох партнерів у професійній та сімейній сферах) дають можливість переосмислити ролі як гнучкі й партнерські, що в ряді досліджень пов'язане з вищим рівнем шлюбного задоволення за умови узгодження очікувань. Отже, у роботі з конкретними

вибірками важливо фіксувати не стільки формальні ролі, скільки суб'єктивну згоду щодо розподілу обов'язків у парі [6].

Актуальною є також проблема сексуального життя як компоненту шлюбного задоволення. Сексуальна гармонія не обов'язково тотожна частоті статевих актів: вона більше пов'язана з якістю інтимної взаємодії, відкритістю обговорення потреб, здатністю до взаємної чутливості та узгодження бажань. Дослідження показують, що проблеми у сексуальній сфері часто виступають тригером для загального зниження шлюбного задоволення, однак ефективна секс-комунікація і готовність шукати спільні рішення виступають важливими факторами відновлення рівня задоволення. У контексті українського суспільства додатково впливають культурні табу і сором, що може ускладнювати відкритий діалог і вимагати чутливої психотерапевтичної роботи.

Слід підкреслити також взаємозв'язок шлюбного задоволення з психічним здоров'ям партнерів. Хронічні депресивні та тривожні стани значно знижують спроможність людини відчувати радість, вдячність і задоволення з міжособистісних взаємодій, що в свою чергу зменшує відчуття шлюбного благополуччя. Однак звернення уваги на бік впливу партнера показує, що емоційні розлади одного з партнерів можуть скоригувати динаміку пари через механізми емоційного зараження, втоми турботи або навантаження по догляду, тому емпіричні моделі мають включати аналіз обох партнерів одночасно. Це вимагає використання діадної статистики та довготривалих протоколів спостереження, аби відрізнити тимчасові спадки від стабільних патернів низького задоволення. Крім того, у сучасній науці зростає інтерес до ролі смислової спільності як джерела стійкого шлюбного задоволення: спільні життєві цінності, плани, ритуали і смисли надають відчуття «ми-ідентичності», що підвищує стійкість відносин до зовнішніх стресорів. Це має практичне значення для інтервенцій — робота над створенням або відновленням спільних смислів часто виявляється більш ефективною, ніж просто корекція комунікативних навичок. Нарешті, в науковій літературі звертають увагу на методологічні обмеження існуючих досліджень: домінування крос-секційних

дизайнів, недостатнє урахування впливу третіх змінних, надмірна опора на самооцінки без партнерської перспективи, а також слабке представлення в дослідженнях специфічних груп (наприклад, військові сім'ї, сім'ї з переселенцями, сім'ї в умовах довготривалого стресу). Майбутні дослідження мають використовувати лонгітюдні підходи, діадні моделі аналізу, поєднання кількісних і якісних методів, а також враховувати культурно-історичний контекст вибірки, щоб створити більш генералізовані й прикладні висновки.

Шлюбне задоволення слід розглядати як мультидетерміноване явище, що інтегрує емоційні, когнітивні, поведінкові та соціокультурні компоненти; його формування визначається взаємодією індивідуальних характеристик (тип прив'язаності, особистісні риси, психічне здоров'я), міжособистісних навичок (комунікація, емпатія, вирішення конфліктів), контекстних факторів (гендерні очікування, економічний тиск, соціальна підтримка) та смислової спільності партнерів. Для адекватного вимірювання й інтерпретації шлюбного задоволення необхідні діадні та лонгітюдні підходи, а також культурно чутливі інструменти; практичні програми мають поєднувати роботу над емоційною безпекою, комунікативними навичками та відновленням спільних смислів у парі. Феномен шлюбного задоволення є багаторівневим і динамічним утворенням, яке інтегрує емоційні, когнітивні, поведінкові, мотиваційні та соціокультурні аспекти функціонування подружжя. Його аналіз у різних теоретичних підходах дозволяє виявити глибинні механізми формування подружньої гармонії та визначити чинники, що забезпечують психологічну стійкість і благополуччя сімейних стосунків.

1.2. Поняття психоемоційного стану особистості та чинників впливу на нього

Психоемоційний стан особистості є однією з базових категорій сучасної психології, адже саме через емоційно-психічну сферу відображається цілісність внутрішнього світу людини, її здатність до саморегуляції, взаємодії з іншими та

адаптації до соціальних умов. Емоційна сфера виконує не лише реактивну, а й регулятивну функцію, забезпечуючи узгодженість між внутрішніми потребами та зовнішніми обставинами. Саме тому дослідження психоемоційного стану дає змогу зрозуміти не лише переживання людини, а й її здатність підтримувати психологічну рівновагу, долати стресові ситуації та зберігати гармонійність у міжособистісних стосунках, зокрема у шлюбі.

Поняття “психоемоційний стан” є інтегративним і охоплює одночасно емоційні, когнітивні, мотиваційні та фізіологічні компоненти психічного життя. У психологічній науці воно трактується як динамічне утворення, що відображає поточний рівень емоційного тонусу, внутрішньої злагодженості та здатності особистості реагувати на життєві події. Психоемоційний стан може бути як стабільним (гармонійним, урівноваженим), так і дестабілізованим (пригніченим, тривожним, фрустрованим), що визначає не лише поведінку людини, але й ефективність її спілкування, прийняття рішень, професійну діяльність та емоційні зв’язки з іншими людьми. У межах психологічної науки формування поняття психоемоційного стану пройшло тривалий еволюційний шлях. У класичній філософії емоції розглядалися як прояви душевних афектів і пристрастей (Арістотель, Спіноза), які визначають моральну і поведінкову сторону людини. У ХХ столітті з розвитком психології як науки поняття емоційного стану набуло конкретного емпіричного змісту. Представники різних наукових шкіл – В. Вундт, В. Джемс, С. Ланге, К. Левін, С. Шахтер, П. Саймон, Ч. Ізард, П. Екман – розробляли моделі структури емоцій, їх функцій і механізмів виникнення. Еволюція цих підходів поступово привела до усвідомлення того, що емоції не є лише реакцією на зовнішні подразники, а становлять складну систему внутрішньої регуляції, яка визначає психічну стабільність і адаптивність особистості. З позицій сучасної психології психоемоційний стан визначається як ситуативна характеристика психічного життя людини, що відображає особливості її емоційного реагування, рівень енергії, напруги, тривожності, настрою, а також ставлення до себе й навколишнього світу. У цьому сенсі психоемоційний стан виступає індикатором загального психологічного

благополуччя: він демонструє, наскільки ефективно особистість справляється з життєвими труднощами, підтримує внутрішню рівновагу, зберігає почуття задоволення й смислової наповненості життя.

Дослідження психоемоційного стану особистості є надзвичайно важливим у контексті подружніх і сімейних стосунків. Саме від рівня емоційної стабільності, саморегуляції, здатності до емпатії та емоційної підтримки залежить якість спілкування між партнерами, їхня здатність до компромісу, взаєморозуміння і довіри. Психоемоційна напруженість, накопичення негативних переживань чи фрустрація базових потреб часто стають передумовами конфліктів і зниження шлюбного задоволення. Навпаки, гармонійний психоемоційний стан сприяє емоційній відкритості, щирості, відчуттю психологічної безпеки та спільності в подружжі. Таким чином, дослідження психоемоційного стану є ключовим для розуміння механізмів міжособистісної взаємодії у шлюбі. Це поняття поєднує як внутрішні психологічні процеси (емоційна регуляція, самосприйняття, мотиваційні тенденції), так і зовнішні поведінкові прояви (спілкування, підтримка, здатність до співпереживання). Аналіз його сутності та чинників формування дає змогу не лише описати динаміку емоційного життя особистості, але й пояснити, яким чином емоційна стабільність і внутрішня гармонія стають передумовою задоволення шлюбом і загального психологічного благополуччя [1].

Психоемоційний стан є однією з базових категорій сучасної психології, що відображає цілісну характеристику внутрішнього функціонування особистості в певний момент її життєдіяльності. Цей феномен поєднує емоційні, когнітивні, фізіологічні та поведінкові компоненти, які забезпечують адаптацію людини до умов середовища та відображають її ставлення до себе, інших людей і життєвих обставин. Психоемоційний стан є динамічним утворенням, яке змінюється залежно від зовнішніх і внутрішніх чинників, відображаючи поточний рівень психологічної рівноваги чи напруження особистості.

У психологічній науці поняття психоемоційного стану має багатовимірну природу. Воно сформувалося на перетині кількох підходів —

психофізіологічного, емоційного, когнітивного, соціально-психологічного. У класичних працях Вільгельма Вундта, Вільяма Джеймса та Івана Сєченова емоційні стани розглядалися як психофізіологічні реакції організму на подразники, що мають певну інтенсивність і валентність. Джеймс підкреслював, що емоція є усвідомленням тілесних змін, викликаних зовнішніми чи внутрішніми подіями, — тобто людина відчуває страх не тому, що тікає, а тікає тому, що відчуває фізіологічні прояви страху. Подальші дослідження, зокрема праці Уолтера Кеннона та Філіпа Барда, уточнили, що емоційний стан виникає одночасно з фізіологічними реакціями, формуючи єдиний комплекс переживання. Таким чином, психоемоційний стан було визначено як цілісну систему емоційно-фізіологічної активності людини, що має адаптивну функцію.

У психоаналітичній традиції (Зиґмунд Фрейд, Карл Юнг, Ерік Еріксон, Карен Горні) емоційний стан тлумачиться як прояв глибинних несвідомих процесів, зокрема витіснених бажань, конфліктів або захисних механізмів. Психоемоційний дисбаланс, за Фрейдом, є наслідком внутрішньої боротьби між потягами “Воно” (ід), нормами “Над-Я” (суперего) та реальністю “Я” (его). Звідси походить розуміння психоемоційного стану як результату динамічної взаємодії свідомого і несвідомого. Юнг, у свою чергу, розглядав емоційні переживання як сигнал активізації архетипів колективного несвідомого, що визначають індивідуальні реакції та внутрішню рівновагу. Еріксон наголошував, що психоемоційна стабільність формується поступово на кожному етапі розвитку особистості через розв’язання вікових психосоціальних криз. Гуманістична психологія (Карл Роджерс, Абрахам Маслоу, Ролло Мей) розглядає психоемоційний стан як показник рівня самоактуалізації та внутрішньої гармонії особистості. Згідно з Маслоу, позитивний психоемоційний стан свідчить про задоволення базових потреб — у любові, приналежності, безпеці, повазі та самореалізації. Роджерс підкреслював, що психоемоційна рівновага виникає тоді, коли між “реальним Я” і “ідеальним Я” існує узгодженість, коли людина приймає себе й відчуває безумовну позитивну оцінку з боку значущих інших. Тому в гуманістичному підході психоемоційний стан є

не лише реакцією на зовнішні події, а передусім — показником рівня особистісної цілісності та автентичності. Когнітивна школа (Аарон Бек, Альберт Елліс, Річард Лазарус) розвинула уявлення про психоемоційний стан як результат інтерпретації подій і когнітивної оцінки ситуації. Бек доводив, що емоційні переживання залежать від способу мислення людини, від наявності автоматичних думок і переконань, які можуть бути як конструктивними, так і деструктивними. Негативні когнітивні схеми спричиняють депресивні або тривожні стани, тоді як гнучке, раціональне мислення підтримує емоційний баланс. Лазарус запровадив концепцію когнітивної оцінки стресу, відповідно до якої емоційна реакція визначається тим, як особистість тлумачить значущість події для себе. Таким чином, психоемоційний стан є не просто реакцією, а результатом складної системи оцінювання й саморегуляції. У межах діяльнісного підходу (Олексій Леонтьєв, Петро Гальперін, Борис Ананьєв) психоемоційний стан розглядається як інтегральний компонент діяльності, що впливає на її продуктивність, спрямованість і регуляцію. Леонтьєв зазначав, що емоції виконують сигнальну функцію — вони відображають ступінь відповідності мотивів і результатів діяльності. Відповідно, психоемоційний стан виступає критерієм психологічної включеності в діяльність та її особистісного сенсу. У сучасних нейропсихологічних концепціях (Олександр Лурія, Джозеф Леду, Антоніо Дамасіо) психоемоційний стан трактується як складний нейрофізіологічний процес, який забезпечує узгодження емоцій, когніцій і поведінки. Дамасіо наголошував, що емоції та почуття є не лише психічними, а й тілесними маркерами, які спрямовують прийняття рішень і підтримують адаптивність особистості. Порушення балансу між раціональним і емоційним рівнями призводить до зниження емоційної регуляції, що безпосередньо впливає на психічне здоров’я. У соціально-психологічному аспекті психоемоційний стан розглядається як продукт взаємодії особистості з соціальним оточенням. Дослідження К. Роджерса, Дж. Морено, Д. Мейєрса доводять, що емоційний клімат спілкування, соціальна підтримка та міжособистісна прийнятність безпосередньо впливають на психоемоційне благополуччя. Людина переживає

позитивний психоемоційний стан, коли відчуває себе прийнятою, зрозумілою й включеною в систему значущих взаємин [12].

Варто відрізняти поняття “емоційний стан” від “емоційної риси”. Якщо емоційний стан є тимчасовим, динамічним проявом емоцій у конкретній ситуації, то емоційна риса відображає стабільну характеристику особистості — схильність до певних переживань (наприклад, тривожність, емоційна лабільність, оптимізм). Таким чином, психоемоційний стан є моментним знімком емоційного функціонування, який водночас залежить від стійких рис характеру, попереднього досвіду й контексту взаємодії.

Структура психоемоційного стану включає кілька взаємопов’язаних рівнів. Емоційний компонент охоплює спектр переживань (радість, страх, гнів, сором, спокій тощо) та їхню інтенсивність. Когнітивний компонент пов’язаний із мисленням, інтерпретацією ситуації, очікуваннями, внутрішніми переконаннями. Поведінковий компонент виявляється у зовнішніх реакціях — міміці, жестах, тоні голосу, діях, що відображають внутрішній стан. Разом вони формують цілісну психоемоційну динаміку, що визначає, як людина сприймає реальність і реагує на неї. Психоемоційний стан виконує низку функцій: адаптивну (допомагає людині пристосовуватися до змін середовища), регулятивну (керує поведінкою, активізує чи гальмує діяльність), комунікативну (виражає внутрішні переживання, сприяє взаєморозумінню), оціночну (дає змогу усвідомити значущість подій) і мобілізаційну (підсилює ресурси в умовах стресу чи кризи). Саме тому психоемоційний стан є одним із ключових показників психологічного благополуччя особистості, її здатності зберігати внутрішню рівновагу, ефективно взаємодіяти зі світом і підтримувати стабільні міжособистісні зв’язки [11].

Психоемоційні стани, як складна і багаторівнева форма психічного життя людини, можуть набувати різних проявів залежно від ситуації, контексту діяльності, індивідуальних особливостей і соціальних умов. Розмаїття емоційних проявів зумовило потребу у створенні класифікацій, які б відображали як їхню динаміку, так і якісні характеристики. Класифікації психоемоційних станів

дають змогу систематизувати знання про закономірності емоційної регуляції, механізми її порушень і шляхи збереження психологічного благополуччя.

Перші спроби класифікації належать до класичної експериментальної психології. Вільгельм Вундт поділяв емоційні стани за трьома основними вимірами: приємність — неприємність, напруження — розслаблення, збудження — заспокоєння. Такий підхід дав змогу розглядати емоції не як ізольовані явища, а як багатовимірний континуум. У подальших дослідженнях Ч. Осґуд, Дж. Рассел і Р. Платчік розвинули цю ідею, пропонуючи моделі, які враховують не лише валентність, а й інтенсивність і тривалість емоційних станів. Платчік, зокрема, створив відому "колісну модель емоцій", у якій базові емоції (радість, довіра, страх, подив, сум, відраза, гнів, очікування) розглядаються як пари протилежних і можуть комбінуватись, утворюючи складні психоемоційні стани. У сучасній психології виділяють кілька принципів класифікації психоемоційних станів: за тривалістю, за емоційною валентністю та за рівнем усвідомлення.

1. Класифікація за тривалістю:

Цей критерій базується на часовому вимірі емоційних проявів.

— Короткочасні психоемоційні стани — це миттєві реакції на конкретні події або стимули. До них належать емоції (радість, гнів, страх), афекти (вибухові, інтенсивні переживання короткої тривалості) та ситуативні емоційні спалахи. Такі стани є важливими для швидкої адаптації до змін середовища, проте втрачають інтенсивність після завершення дії подразника.

— Ситуативні стани середньої тривалості — переживання, що можуть тривати від кількох годин до кількох днів, наприклад, розчарування після конфлікту, емоційна піднесеність після успіху, пригніченість через невдачу. Їх часто пов'язують із конкретними подіями, проте вони вже мають когнітивну складову — осмислення ситуації та прогнозування її наслідків.

— Хронічні або тривалі психоемоційні стани характеризуються стабільністю і схильністю до повторення. До них належать настрій, тривожність, депресивні та стресові стани. На відміну від емоцій, вони менш інтенсивні, але більш тривалі, впливають на загальну поведінку людини та її сприйняття світу.

Зокрема, стійкий позитивний настрій сприяє психологічній стійкості, тоді як хронічна емоційна напруга може призводити до психосоматичних розладів.

2. Класифікація за валентністю:

Емоційна валентність відображає полярність емоційного досвіду — тобто те, наскільки переживання є приємним чи неприємним для суб'єкта.

— Позитивні психоемоційні стани (радість, вдячність, любов, спокій, натхнення) сприяють гармонізації психічної діяльності, підвищують рівень енергії, активізують когнітивні процеси, сприяють соціальній відкритості. Дослідження Ф. Ізард, Б. Ліндсі, Б. Фредріксон доводять, що позитивні стани мають "функцію розширення і побудови" — вони підвищують гнучкість мислення, розширюють поведінковий репертуар і зміцнюють психологічні ресурси.

— Негативні психоемоційні стани (страх, гнів, провина, тривога, сором) мають захисну функцію, сигналізуючи про небезпеку, загрозу або порушення внутрішньої рівноваги. За теорією адаптаційного значення емоцій (П. Саймон, К. Ізар), негативні стани не є патологічними самі по собі — вони виконують важливу функцію попередження і мобілізації. Проте, коли такі стани стають тривалими, вони призводять до виснаження психічних ресурсів.

— Амбівалентні стани поєднують позитивні та негативні переживання одночасно (наприклад, любов, у якій співіснують прихильність і ревнощі, чи ностальгія, де поєднано сум і теплі спогади). Вони є характерними для складних соціальних переживань і відображають суперечливу природу людської психіки.

3. Класифікація за рівнем усвідомлення:

Психоемоційні стани можуть бути усвідомленими або неусвідомленими, залежно від того, наскільки людина може ідентифікувати, описати і контролювати свої переживання.

— Усвідомлені стани супроводжуються розумінням джерела емоції, її змісту та наслідків. Людина здатна вербалізувати свої почуття, регулювати їх і використовувати для саморозвитку. Наприклад, усвідомлений гнів може

стимулювати до конструктивних дій — обговорення проблеми, постановки меж тощо.

— Неусвідомлені стани проявляються через тілесні реакції, поведінкові імпульси або проекції, коли людина не може пояснити свої емоції. Психоаналітики вважали, що такі стани є результатом витіснення внутрішніх конфліктів. У сучасній когнітивній психології вони пов’язуються з автоматичними оцінками та підсвідомими асоціаціями.

— Напівусвідомлені стани — проміжна категорія, коли суб’єкт частково усвідомлює власні переживання, але не до кінця контролює їхній вплив на поведінку. Саме ця категорія є типовою для щоденного функціонування людини у стосунках, коли реакції виникають автоматично, але згодом осмислюються [8].

Крім зазначених критеріїв, у психології застосовуються й інші класифікаційні підходи. За модальністю виділяють емоційні (радість, гнів, страх), афективні (афект, лють, екстаз), фонові (настрій, задоволення) і кризові (стрес, депресія, апатія) стани. За рівнем енергетичного тонусу — збуджені та пригнічені. За соціальною спрямованістю — індивідуальні (спрямовані на себе) та соціальні (емпатія, симпатія, ревнощі). За стійкістю — ситуаційні (минущі) та стійкі (характерологічно зумовлені).

Вітчизняні психологи також вносили вагомий внесок у систематизацію психоемоційних станів. Зокрема, О. Конопкін та В. Мясищев підкреслювали зв’язок емоційного стану з системою відносин особистості, де кожен стан відображає ставлення суб’єкта до себе, інших і світу. В. Вілюнас розглядав емоційні стани як регулятори діяльності, які визначають рівень її активності. Українські дослідники, зокрема Н. Пов’якель, О. Чепелєва, Г. Ложкін, розвивали ідеї про емоційний інтелект як здатність усвідомлювати, розпізнавати і регулювати власні психоемоційні стани, що є показником психологічного благополуччя. У сучасних умовах, коли людина постійно зазнає впливу інформаційного перевантаження, соціальної нестабільності та стресу, класифікації психоемоційних станів набувають не лише теоретичного, а й практичного значення. Вони допомагають психологам і психотерапевтам

точніше діагностувати емоційні порушення, розробляти індивідуальні стратегії корекції та підтримки, формувати навички емоційної грамотності й саморегуляції.

Психоемоційний стан особистості формується під впливом складної сукупності внутрішніх і зовнішніх чинників, які перебувають у постійній взаємодії. Вони зумовлюють не лише інтенсивність і тривалість емоційних переживань, а й характер реакцій на життєві ситуації, рівень стресостійкості та адаптаційні можливості людини. У контексті міжособистісних взаємин, зокрема подружніх, психоемоційний стан є особливо вразливим утворенням, оскільки саме в близьких стосунках активізуються базові потреби у безпеці, прийнятті, довірі та емоційній підтримці [16].

Внутрішньоособистісні чинники визначають базовий емоційний фон, через який людина сприймає світ і взаємодіє з ним. Одним із провідних є рівень тривожності, який виступає стрижнем емоційної стабільності. Особи з високим рівнем тривожності схильні до частіших негативних емоційних реакцій, підвищеної вразливості до конфліктів і труднощів у регуляції афектів. За даними численних досліджень, хронічна тривожність сприяє розвитку емоційного виснаження, знижує здатність до емпатії й толерантності у спілкуванні. Водночас низький рівень тривожності, помірна впевненість у собі та позитивне ставлення до власного досвіду створюють передумови для збереження емоційної рівноваги у стресових ситуаціях. Важливу роль відіграє самооцінка, яка визначає загальну емоційну налаштованість людини, її сприйняття успіхів і невдач, а також здатність до конструктивної взаємодії з іншими. Занижена самооцінка часто супроводжується відчуттям неповноцінності, залежністю від схвалення партнера та схильністю до емоційної нестійкості. Завищена самооцінка, навпаки, може призводити до егоцентризму, зниження емпатійності, домінантності у стосунках. Оптимальний рівень самооцінки забезпечує гнучкість емоційних реакцій і сприяє гармонізації міжособистісних контактів. Темпераментальні особливості також істотно впливають на психоемоційний стан. Холеричні та меланхолійні особистості частіше переживають сильні афекти, мають менш

стабільний емоційний фон, тоді як сангвініки та флегматики характеризуються рівновагою нервових процесів і стійкістю до стресу. Ці біологічно зумовлені властивості впливають на швидкість емоційних реакцій, глибину переживань та особливості регуляції емоцій. Крім того, емоційна регуляція — як здатність усвідомлювати, контролювати та конструктивно виражати емоції — є центральним механізмом підтримання психоемоційної стабільності. Люди, які володіють розвиненими навичками емоційної саморегуляції, краще адаптуються до стресових умов, ефективніше долають конфлікти та демонструють вищий рівень психологічного благополуччя. Серед міжособистісних чинників найбільший вплив мають емоційна підтримка з боку близьких, характер спілкування та стиль взаємодії в парі. Високий рівень підтримки сприяє зниженню психоемоційної напруги, формуванню почуття захищеності, зменшує вплив стресових факторів. Дослідження доводять, що регулярне отримання емоційного відгуку від партнера позитивно впливає на психоемоційний стан, підвищує стійкість до фрустрацій і посилює відчуття значущості. Натомість відсутність підтримки, байдужість або критичність партнера стають чинниками емоційної ізоляції, тривоги та зниження задоволеності стосунками.

Стиль спілкування у подружжі безпосередньо пов’язаний із рівнем емоційного комфорту. Конструктивне, відкрите спілкування, засноване на емпатії та взаємоповазі, сприяє позитивному емоційному клімату. Деструктивні комунікативні патерни — уникання, звинувачення, сарказм — ведуть до емоційного напруження, накопичення невдоволення та погіршення психоемоційного стану обох партнерів. У системі подружніх взаємин значну роль відіграє також рівень довіри: його порушення спричиняє тривогу, ревнощі, почуття непевності, що знижує емоційну стабільність особистості.

Конфлікти в шлюбі є невід’ємною частиною взаємодії, однак спосіб їх розв’язання має вирішальне значення для збереження емоційного балансу. Якщо партнери вміють обговорювати проблеми без агресії, визнавати власну відповідальність і прагнути компромісу, конфлікт може мати конструктивний ефект — сприяти емоційному очищенню й зміцненню зв’язку. У протилежному

випадку накопичення невисловлених образ призводить до хронічного напруження, депресивних проявів і втрати відчуття емоційної безпеки. Серед соціально-ситуаційних чинників ключове значення мають життєві умови, рівень соціальної стабільності, наявність стресогенних факторів. У сучасному українському суспільстві на психоемоційний стан значно впливають війна, економічна нестабільність, втрата житла, розлука з близькими, невизначеність майбутнього. Такі фактори сприяють формуванню станів тривоги, безсилля, емоційного виснаження. Особливо це стосується подружніх пар, де один із партнерів перебуває в зоні бойових дій або виконує волонтерську діяльність, адже тоді емоційне навантаження зростає в кілька разів. Натомість соціальна підтримка — допомога спільноти, відчуття приналежності до групи, участь у соціально значущих подіях — підвищує рівень емоційної стійкості, відновлює почуття контролю та впевненості.

Крім зовнішніх умов, вагомим чинником є якість життєвого середовища: наявність відпочинку, культурних ресурсів, можливостей для самореалізації. Обмеження цих ресурсів підвищує ризик емоційного виснаження та знижує загальний фон задоволеності життям. Значущим є також культурно-нормативний контекст — суспільні уявлення про шлюб, гендерні ролі, соціальні очікування. Вони впливають на емоційне самопочуття через внутрішні стандарти поведінки, відповідність або розбіжність між особистими переконаннями й соціальними нормами.

Психоемоційний стан у шлюбі є важливим показником рівня психологічного благополуччя партнерів і функціонування подружніх стосунків загалом. Саме емоційна сфера найчутливіше відображає якість взаємодії між подружжям, їхню здатність до підтримки, розуміння, співпереживання й довіри. Високий рівень емоційного комфорту у шлюбі забезпечує стабільність сімейної системи, тоді як хронічна напруга, емоційна холодність або надмірна тривожність поступово призводять до зниження задоволення шлюбом і психологічного виснаження обох партнерів. Психоемоційний стан у шлюбі формується під впливом як індивідуально-психологічних особливостей кожного

з партнерів, так і характеристик самої взаємодії. Особистісна зрілість, рівень емоційної компетентності, здатність до саморегуляції визначають, наскільки людина готова до конструктивного вирішення труднощів, до прийняття емоцій партнера та до побудови гармонійного емоційного зв'язку. У цьому сенсі шлюб виступає своєрідним середовищем, у якому проявляються всі основні емоційно-регуляційні механізми особистості. Якщо вони недостатньо розвинені — виникають часті афективні спалахи, взаємні звинувачення, емоційна дистанція.

Емоційна стабільність у подружжі є базовою умовою психологічного благополуччя. Вона передбачає здатність партнерів зберігати внутрішню рівновагу навіть у конфліктних або стресових ситуаціях, не втрачаючи довіри та поваги одне до одного. Психологічні дослідження свідчать, що емоційно стабільні особистості рідше переживають тривалі негативні стани, легше виходять із конфліктів і мають вищий рівень задоволення шлюбом. Натомість емоційна нестійкість, імпульсивність, надмірна тривожність або схильність до катастрофізації подій створюють передумови для хронічного емоційного напруження у стосунках. Емпатія є одним із ключових чинників, що підтримують позитивний психоемоційний стан у шлюбі. Здатність розуміти й відчувати внутрішній стан партнера сприяє взаємному прийняттю, формуванню емоційної близькості й зміцненню довіри. Емпатійна взаємодія дозволяє уникати емоційних непорозумінь, сприяє співпраці та підтримці навіть у кризових ситуаціях. Високий рівень емпатії асоціюється з більшою толерантністю до фрустрації, вищою здатністю до прощення, гнучкістю у вирішенні побутових і психологічних проблем. У подружжях із низьким рівнем емпатії натомість частіше виникають взаємні звинувачення, почуття емоційної самотності, брак підтримки. Толерантність до фрустрації — ще один показник емоційної зрілості партнерів. Вона визначає здатність приймати невідповідність між бажаним і реальним, справлятися з розчаруванням без агресії чи емоційного відчуження. Люди з високою толерантністю до фрустрації легше адаптуються до змін, конструктивніше реагують на критику й не схильні до емоційного виснаження у процесі взаємодії. У подружжі це проявляється як готовність до компромісів,

взаємної підтримки й спільного пошуку рішень замість уникання чи звинувачень. Стресостійкість партнерів має безпосередній вплив на емоційний клімат у сім'ї. У сучасних умовах воєнного стану, соціальної невизначеності, економічної нестабільності саме здатність до психологічного відновлення після стресу стає ключовим ресурсом подружнього благополуччя. Партнери з високою стресостійкістю не лише легше долають зовнішні труднощі, але й створюють у сім'ї атмосферу емоційної безпеки, яка знижує ризик розвитку тривожності та депресивних станів. Натомість хронічний стрес, особливо в умовах перевтоми, фінансової нестабільності чи постійної тривоги за безпеку близьких, може провокувати емоційні зриви, байдужість або конфліктність.

Наукові дослідження свідчать, що психоемоційний стан подружжя тісно корелює з рівнем їхнього шлюбного задоволення. Так, позитивні емоції, довіра, підтримка та взаємна турбота сприяють стабільному емоційному фону, тоді як негативні переживання — образи, страх, відчуття самотності — знижують психологічне благополуччя і можуть призводити до емоційного вигорання у стосунках. Важливим чинником є також узгодженість емоційних стилів: партнери, які мають подібні способи вираження почуттів і рівень чутливості, легше досягають взаєморозуміння. У межах сучасних українських досліджень (О. Кочарян, Л. Целуйко, О. Кікінежді, Н. Пов'якель, Т. Титаренко) психоемоційний стан у шлюбі розглядається як інтегративна характеристика, що поєднує емоційну задоволеність, відчуття безпеки, довіру, прийняття й стабільність емоційних зв'язків. Наголошується, що саме гармонійний психоемоційний фон є передумовою для збереження любові, турботи й спільності цінностей у подружжі. Позитивний психоемоційний стан партнерів підсилює їхню психологічну стійкість, полегшує переживання зовнішніх труднощів і зменшує вплив стресових факторів на сімейні взаємини. Особливої уваги набуває питання емоційного вигорання у подружніх стосунках, яке проявляється у формі байдужості, втрати інтересу до спільного життя, емоційної спустошеності. Воно часто виникає як наслідок хронічного стресу, нерівномірного розподілу обов'язків, дефіциту відпочинку або недостатньої

емоційної віддачі партнера. Подолання цього стану можливе через відновлення емоційного зв’язку, розвиток емпатії, перегляд комунікативних стратегій і підтримку власних ресурсів [15].

Таким чином, психоемоційний стан у шлюбі є не лише відображенням якості взаємин, а й активним чинником, що визначає їхню стійкість і гармонійність. Стан емоційного благополуччя партнерів є підґрунтям для стабільності сімейної системи, її здатності до адаптації, взаємопідтримки й розвитку. Збереження позитивного психоемоційного стану — це не просто наслідок вдалої взаємодії, а результат свідомих зусиль обох партнерів, спрямованих на підтримку довіри, взаємоповаги й психологічної рівноваги у шлюбі.

1.3. Взаємозалежність шлюбного задоволення та психоемоційного стану

Взаємозв’язок між шлюбним задоволенням і психоемоційним станом особистості є однією з ключових тем сучасної психології сім’ї, адже саме в емоційній сфері відображається глибинна якість подружніх стосунків. Шлюб виступає не лише соціальною інституцією, а й інтимно-психологічним простором, у якому формується і проявляється внутрішній стан кожного з партнерів. Позитивні емоції, підтримка, довіра та взаєморозуміння створюють підґрунтя для відчуття задоволення шлюбом, тоді як напруження, конфлікти, відчуження чи емоційна холодність спричиняють погіршення психоемоційного самопочуття, підвищують рівень тривожності, стресу й психологічного виснаження.

Психоемоційний стан партнерів не лише відображає рівень благополуччя стосунків, а й активно впливає на їхню динаміку. Гармонійні подружні взаємини сприяють стабільності емоційної сфери, підвищують рівень життєвої задоволеності, енергетичну ресурсність та почуття психологічної безпеки. Натомість емоційна напруга, невдоволення чи депресивні тенденції одного з

партнерів можуть провокувати зниження рівня шлюбного задоволення обох. Таким чином, між цими двома явищами існує тісна взаємозалежність, що проявляється у взаємному підкріпленні або, навпаки, у взаємному руйнуванні внутрішнього та міжособистісного комфорту. Дослідження останніх років показують, що шлюбне задоволення є не лише наслідком емоційного стану, але й чинником, який безпосередньо формує психологічне здоров'я особистості. У стабільних, довірливих стосунках людина має змогу реалізувати свої потреби у любові, прийнятті, підтримці, що забезпечує позитивний емоційний фон і знижує рівень психічної напруги. У свою чергу, внутрішня емоційна врівноваженість, здатність до саморегуляції та емпатійного розуміння партнера є необхідними умовами підтримання подружньої гармонії.

Отже, вивчення взаємозалежності шлюбного задоволення та психоемоційного стану відкриває можливості для глибшого розуміння психологічних механізмів стабільності сімейних стосунків. Воно дозволяє пояснити, чому навіть у зовні благополучних шлюбах можуть накопичуватися емоційні дисбаланси, а також виявити, яким чином внутрішній стан кожного партнера стає індикатором і водночас чинником спільного сімейного благополуччя [17].

У сучасній психологічній науці проблема взаємозв'язку шлюбного задоволення та психоемоційного стану партнерів розглядається як центральна ланка в розумінні функціонування сімейної системи. Подружні стосунки — це динамічна взаємодія, у якій емоційні реакції одного партнера безпосередньо впливають на психологічний стан іншого. Тому аналіз цього взаємозв'язку вимагає урахування не лише індивідуально-психологічних, а й міжособистісних чинників, що зумовлюють формування стабільності, довіри та гармонії у шлюбі. У межах сучасної психології сформувалося кілька ключових моделей, які пояснюють, яким чином емоційний стан партнерів і рівень їхнього задоволення шлюбом взаємопов'язані та взаємозумовлені. Однією з найвпливовіших теоретичних моделей у цьому напрямі є модель емоційного обміну Дж. Келлі та Дж. Тібо, розроблена у межах теорії соціального обміну. Відповідно до цього

підходу, будь-які міжособистісні стосунки, зокрема шлюбні, функціонують на основі принципу взаємної вигоди. Кожен партнер оцінює співвідношення отриманих “винагород” (емоційна підтримка, любов, турбота, повага, стабільність) і “витрат” (стрес, конфлікти, психологічна напруга). Коли винагороди переважають над витратами, виникає позитивний емоційний фон, який підтримує задоволення шлюбом. У протилежному випадку формується відчуття емоційного виснаження, незадоволення, що веде до погіршення якості взаємодії. Таким чином, емоційний баланс у подружжі стає показником психологічного благополуччя обох партнерів. Ця модель дозволяє пояснити, чому психоемоційний стан кожного члена пари є не лише результатом особистісних особливостей, а й наслідком постійного “обміну” емоційними реакціями та поведінковими проявами іншого. Згодом ідеї соціального обміну були розвинені у концепції взаємного підкріплення, що знайшла відображення у працях Т. Бредбері, Б. Карні, А. Джейкобсона та інших представників біхевіоральної традиції. Ця теорія ґрунтується на припущенні, що стабільність і задоволення шлюбом визначаються частотою позитивних підкріплень у взаємодії — схвалення, компліменти, спільна діяльність, прояви турботи. Позитивні емоційні реакції підкріплюють конструктивну поведінку партнера, тоді як ігнорування або критика — гальмують її. Згідно з дослідженнями Бредбері та Карні, найвищий рівень шлюбного задоволення спостерігається в парах, де співвідношення позитивних і негативних взаємодій становить приблизно 5:1. Тобто саме емоційне підкріплення виступає регулятором подружньої стабільності. Цей підхід має прямий зв’язок із психоемоційним станом: накопичення позитивних переживань формує відчуття безпеки, радості, прийняття, тоді як хронічний дефіцит емоційної підтримки веде до тривожності, емоційного вигорання й депресивних тенденцій у партнерів [13].

Інший ракурс на проблему пропонує системно-комунікативний підхід, розроблений В. Сатир, С. Мінухіним, Д. Олсоном та іншими дослідниками сімейної терапії. Вони розглядають шлюб як відкриту систему, у якій кожна дія одного з партнерів викликає відповідну реакцію іншого, створюючи коло

зворотного зв’язку. Психоемоційний стан у такій системі виступає своєрідним “емоційним термостатом”, що сигналізує про рівень узгодженості взаємодії. Коли система функціонує гармонійно, емоційні стани партнерів взаємно регулюються: позитивний настрій одного стимулює емоційне піднесення іншого, і навпаки. Але якщо комунікативні зв’язки порушені (часті конфлікти, емоційна відстороненість, відсутність підтримки), це спричиняє “емоційний розлад” усієї системи, де навіть дрібні негативні події можуть провокувати кризу. Таким чином, системний підхід підкреслює, що психоемоційний стан у подружжі не є індивідуальним явищем — це інтерактивний феномен, який формується і підтримується у спільному емоційному просторі сім’ї. Важливе місце серед сучасних підходів посідає емоційно-фокусована модель подружньої терапії Сью Джонсон, яка базується на теорії прихильності Дж. Боулбі. Згідно з цим підходом, здатність до емоційної близькості та задоволення шлюбом визначається глибинними патернами прив’язаності, сформованими ще в дитинстві. Партнери, які мають безпечний тип прив’язаності, схильні до відкритості, підтримки, співпереживання, тоді як люди з уникальною або тривожною прив’язаністю частіше переживають емоційні коливання, страх відкидання, що знижує рівень шлюбного задоволення. Джонсон довела, що емоційна відкритість і здатність до регуляції власних афектів прямо впливають на стабільність і глибину подружніх зв’язків. Таким чином, психоемоційний стан виступає не просто наслідком взаємин, а ключовим чинником, який визначає, чи зможе шлюб зберегти емоційну єдність у кризові періоди.

Аналізуючи різні теоретичні підходи, можна дійти висновку, що всі вони підкреслюють двосторонній характер зв’язку між психоемоційним станом і шлюбним задоволенням. Емоційна стабільність, підтримка й довіра формують позитивний фон для взаємодії, що підвищує рівень задоволення шлюбом. У свою чергу, високий рівень шлюбного задоволення зменшує стрес, підвищує відчуття психологічної безпеки та сприяє стабільному емоційному функціонуванню партнерів. Таким чином, шлюбне задоволення та психоемоційний стан є

взаємозалежними компонентами єдиної психологічної системи, де порушення одного з них неминуче відбивається на іншому [3].

Психологічні механізми взаємовпливу між шлюбним задоволенням і психоемоційним станом партнерів становлять основу розуміння того, як саме емоційна сфера особистості інтегрується у міжособистісну взаємодію. У подружніх стосунках кожен партнер не лише переживає власні емоції, а й постійно реагує на емоційні прояви іншого, що створює складну систему емоційного обміну. Цей процес має як усвідомлений, так і неусвідомлений характер, впливаючи на глибину емоційного зв'язку, стабільність відносин та рівень задоволення шлюбом. Одним із ключових механізмів цього процесу є емпатія — здатність розуміти та співпереживати емоційним станам партнера. Емпатія дозволяє людині "зчитувати" внутрішні переживання іншого, реагувати на них підтримкою, турботою або співучастю. Високий рівень емпатійності забезпечує адекватну емоційну регуляцію у стосунках, знижує частоту конфліктів і сприяє створенню відчуття психологічної безпеки. У подружжі емпатія стає своєрідним "емоційним буфером", який пом'якшує стресові впливи та підтримує почуття єдності. Водночас дефіцит емпатії часто призводить до емоційного відчуження, накопичення невдоволення, образ і, зрештою, до зниження шлюбного задоволення [5].

Тісно з емпатією пов'язаний механізм емоційної ідентифікації — процес, у якому один партнер частково "переймає" емоційний стан іншого. Цей механізм лежить в основі феномену емоційного зараження, коли настрій одного з партнерів передається іншому навіть без вербальної комунікації. У стабільних, гармонійних парах цей процес сприяє взаємному емоційному піднесенню: позитивні емоції одного викликають теплі, радісні переживання у другого. Натомість у дисфункційних відносинах емоційне зараження може стати фактором дестабілізації: тривога, роздратування або пригніченість одного швидко передаються іншому, посилюючи загальний негативний фон взаємодії. Таким чином, емоційна взаємозалежність партнерів може виступати як ресурсом підтримки, так і чинником психологічного виснаження — залежно від рівня

зрілості та гнучкості системи емоційної регуляції. Не менш важливим механізмом у контексті подружніх стосунків є проєкція емоційних станів. Вона полягає в тому, що людина несвідомо приписує партнеру власні емоції, мотиви чи переживання. Наприклад, особа, яка відчуває внутрішнє роздратування або тривогу, може сприймати партнера як “недоброзичливого” чи “байдужого”, навіть якщо це не відповідає дійсності. Проєкція стає своєрідним психологічним захистом, що дозволяє уникнути визнання власних емоцій, але водночас викликає спотворення у сприйнятті партнера. Унаслідок цього знижується рівень довіри, погіршується комунікація, зростає емоційна дистанція. Дослідження показують, що у парах з високою схильністю до проєкційного мислення спостерігається нижчий рівень шлюбного задоволення, частіші конфлікти й менша здатність до емоційного компромісу.

Центральну роль у підтриманні гармонії у шлюбі відіграє саморегуляція емоцій — здатність людини усвідомлювати власні почуття, керувати ними й адекватно їх виражати. Високий рівень емоційної саморегуляції забезпечує конструктивну взаємодію навіть у ситуаціях конфлікту, дозволяє уникнути афективних спалахів і сприяє збереженню позитивного емоційного клімату у родині. У дослідженнях Дж. Готтмана показано, що стабільні пари характеризуються не відсутністю негативних емоцій, а здатністю швидко відновлювати емоційний баланс після суперечок. Саме гнучкість емоційної регуляції є предиктором високого рівня шлюбного задоволення та психоемоційного благополуччя партнерів. Навпаки, низький рівень емоційного контролю призводить до імпульсивності, агресивних реакцій, накопичення взаємних образ — і, як наслідок, до зниження почуття емоційної близькості. До психологічних механізмів, що забезпечують взаємозв’язок між шлюбним задоволенням і психоемоційним станом, також належить толерантність до фрустрації — здатність партнерів витримувати невідповідність очікувань і реальності без руйнівних емоційних реакцій. Пари, де обидва партнери вміють конструктивно долати розчарування, проявляють більшу стабільність і довіру один до одного. Цей механізм безпосередньо пов’язаний із рівнем психологічної

зрілості, адже передбачає не лише контроль емоцій, а й готовність приймати недосконаліть іншої людини [4].

Проблематика взаємозв'язку між шлюбним задоволенням і психоемоційним станом партнерів є однією з найактуальніших у сучасній психології стосунків. Значна кількість емпіричних досліджень підтверджує, що емоційне благополуччя подружжя тісно пов'язане з рівнем задоволення шлюбом, якістю комунікації, підтримкою і взаєморозумінням. Психоемоційний стан виступає не лише наслідком подружньої взаємодії, а й чинником, який безпосередньо визначає її динаміку, що зумовлює двосторонній характер впливу. У зарубіжних дослідженнях (Бредбері, Фінчем, Карні, Готтман) простежується чітка закономірність: подружжя з високим рівнем емоційної стабільності, емпатії та позитивного афекту демонструє значно вищий рівень шлюбного задоволення. У роботах К. Бредбері та Т. Карні встановлено, що емоційна підтримка у парі є одним із найпотужніших предикторів довготривалої стабільності стосунків. Дослідники наголошують, що позитивні емоції — радість, вдячність, ніжність — виконують роль буфера, який знижує вплив стресу на стосунки та сприяє збереженню емоційної близькості. Натомість накопичення негативного афекту (роздратування, ворожості, презирства) прогнозує зниження шлюбного задоволення й підвищує ризик конфліктів та розлучення. Дж. Готтман, спираючись на багаторічні спостереження за подружжями, розробив так звану "модель емоційного балансу", відповідно до якої для підтримання стабільності шлюбу необхідно, щоб співвідношення позитивних і негативних емоційних взаємодій становило приблизно 5:1. Порушення цього балансу, навіть при наявності глибоких почуттів, поступово веде до емоційного виснаження і відчуження партнерів. Його емпіричні спостереження також показали, що тривала пригніченість або підвищена тривожність одного з партнерів значною мірою підривають психологічний комфорт іншого, створюючи ефект емоційної взаємозалежності.

Сучасні емпіричні дослідження також звертають увагу на роль стресостійкості та саморегуляції емоцій у збереженні шлюбного задоволення.

Роботи американських та європейських дослідників демонструють, що здатність партнерів контролювати емоційні реакції та підтримувати конструктивну комунікацію навіть у ситуації конфлікту безпосередньо корелює з рівнем задоволення шлюбом. У парах, де партнери вміють відновлювати позитивний емоційний контакт після суперечок, зафіксовано нижчі показники депресивності й тривожності, а також вищий рівень психологічного благополуччя [14].

Українські психологи (Целуйко, Столін, Кочарян, Варга, Титаренко) також відзначають, що емоційна напруга, внутрішньоособистісна тривожність, фрустрованість потреб і незадоволеність власною роллю у шлюбі безпосередньо пов’язані зі зниженням почуття гармонійності стосунків. Зокрема, Т. Титаренко наголошує, що психоемоційна нестабільність партнерів у сучасних умовах соціальної турбулентності (економічні труднощі, війна, вимушене переселення) стає ключовим чинником погіршення якості шлюбної взаємодії. Емоційна втома, перевантаження й невпевненість у майбутньому часто провокують емоційне відчуження, втрату відчуття єдності та зниження рівня задоволення стосунками. Цікаві результати демонструють і дослідження, присвячені кореляції між шлюбним задоволенням та показниками психоемоційного стану. Так, встановлено, що високий рівень шлюбного задоволення прямо корелює з позитивним афектом, високою життєстійкістю, емоційною стабільністю і низьким рівнем депресивності. У той час як низький рівень задоволення стосунками супроводжується підвищеною тривожністю, дратівливістю, почуттям самотності й вигорання. В окремих роботах наголошується, що психоемоційний стан одного з партнерів може прогнозувати рівень шлюбного задоволення іншого, що підтверджує ідею взаємного емоційного віддзеркалення у стосунках. Останні українські емпіричні спостереження, зокрема в контексті воєнного стану та вимушених життєвих змін, показують, що стресові події різко підсилюють емоційну залежність партнерів. Пари, які мають високий рівень підтримки, емпатії та довіри, демонструють більшу психологічну стійкість і здатність адаптуватися до кризових обставин. Натомість у стосунках, де

домінують недовіра, емоційна дистанція або критика, стрес провокує ще більшу дестабілізацію і призводить до наростання емоційної нестабільності [7].

Таким чином, узагальнення емпіричних даних дозволяє зробити висновок, що шлюбне задоволення і психоемоційний стан перебувають у тісній взаємозалежності. Емоційна стабільність, здатність до саморегуляції, емпатійність і підтримка партнера — це ті психологічні змінні, які одночасно визначають якість шлюбних стосунків і рівень емоційного благополуччя кожного з подружжя. Водночас хронічна емоційна напруга, тривога чи депресивність одного з партнерів є вагомими факторами ризику для стабільності й гармонійності шлюбу. Шлюбне задоволення виступає інтегративним показником психологічного благополуччя подружжя, а психоемоційний стан — його внутрішнім регулятором і відображенням. Розуміння механізмів цієї взаємозалежності створює підґрунтя для подальших практичних розробок у сфері сімейного консультування, психопрофілактики конфліктів і формування емоційно зрілих подружніх стосунків.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У результаті проведеного теоретичного аналізу встановлено, що шлюбне задоволення й психоемоційний стан партнерів утворюють єдину психологічну систему, у якій відбувається постійний взаємообмін емоціями, очікуваннями та смислами. Гармонійність шлюбу не зводиться лише до зовнішньої стабільності чи відсутності конфліктів — вона визначається глибиною емоційної взаємодії, рівнем довіри, прийняття та здатністю партнерів зберігати внутрішню рівновагу в умовах змін. Психоемоційний стан кожного з подружжя відображає якість їхнього емоційного зв’язку, а шлюбне задоволення постає своєрідним показником психологічного благополуччя сімейної системи загалом.

Психоемоційний стан, своєю чергою, виступає важливим показником внутрішнього світу особистості, який визначає її сприйняття, поведінкові реакції та якість міжособистісної взаємодії. У межах шлюбу емоційні переживання

партнерів тісно переплітаються, формуючи єдиний емоційний простір подружньої системи. Від емоційної стабільності, рівня тривожності, саморегуляції та стресостійкості значною мірою залежить здатність подружжя зберігати задоволення стосунками навіть у кризових життєвих обставинах. Проаналізовані теоретичні моделі — психодинамічна, біхевіоральна, когнітивно-поведінкова, гуманістична, системна — розкривають різні механізми формування та підтримки шлюбного задоволення: від несвідомих мотивів і комунікативних патернів до ролі ціннісної єдності й емоційного підкріплення. Узагальнення емпіричних досліджень підтверджує, що високий рівень шлюбного задоволення корелює з позитивним психоемоційним станом, оптимізмом, емпатією, емоційною стабільністю та адекватною самооцінкою.

Отже, шлюбне задоволення та психоемоційний стан є взаємопов’язаними детермінантами психологічного благополуччя подружжя. Вони взаємно впливають на рівень довіри, стабільність, комунікацію та здатність пари долати труднощі. Усвідомлення цієї взаємозалежності має важливе значення для практичної психології сім’ї, зокрема для розроблення програм психологічного консультування, корекції деструктивних емоційних станів і профілактики подружніх конфліктів.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ШЛЮБНОГО ЗАДОВОЛЕННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ ПАРТНЕРІВ

2.1. Методологічна схема побудови дослідження

Емпіричне дослідження взаємозалежності шлюбного задоволення та психоемоційного стану партнерів базується на системному підході, що передбачає аналіз подружніх стосунків як цілісної міжособистісної взаємодії. Методологічна схема визначає логіку, структуру та етапи проведення емпіричного дослідження взаємозалежності шлюбного задоволення та психоемоційного стану партнерів. Вона охоплює формулювання мети й завдань, визначення вибірки, обґрунтування методів, добір психодіагностичних інструментів, процедуру збору даних і способи їх статистичної обробки. Дослідження спрямоване на виявлення психологічних особливостей подружніх стосунків та основних чинників, що впливають на гармонійність взаємодії у парі.

Об’єктом дослідження є психологічні особливості шлюбних стосунків як системи міжособистісної взаємодії партнерів, а предметом — взаємозалежність між рівнем шлюбного задоволення та психоемоційним станом подружжя. У рамках дослідження передбачалося вирішення таких завдань: аналіз теоретичних підходів до феноменів шлюбного задоволення та психоемоційного стану; визначення психологічних чинників, що впливають на рівень задоволення у шлюбі; емпіричне вивчення взаємозв’язку між показниками шлюбного задоволення та психоемоційного стану партнерів; формування практичних рекомендацій для підвищення гармонійності стосунків та стабілізації емоційного благополуччя в парі.

Вибірка складалася з 15 сімейних пар (30 осіб), які перебували у шлюбі / відносинах протягом різного періоду (не менше 2 років). До критеріїв включення належали: добровільна згода обох партнерів на участь у дослідженні, відсутність гострих психопатологічних станів та стабільне проживання у сім’ї. Відбір

здійснювався методом цільового добору, що дозволило забезпечити репрезентативність щодо соціально-демографічних характеристик учасників (вік, рівень освіти, наявність дітей). Така структура вибірки створює можливість аналізувати взаємозалежності не лише на індивідуальному, але й на парному рівні, що є важливим для використання моделей актор-партнерської взаємодії (APIM).

Для досягнення поставленої мети застосовувався комплекс теоретичних та емпіричних методів. Теоретичні методи включали аналіз, систематизацію та узагальнення наукових джерел із проблеми шлюбного задоволення та психоемоційного стану, що дозволило сформулювати гіпотези емпіричного дослідження та обґрунтувати вибір змінних. Емпіричні методи передбачали використання стандартизованих опитувальників для вимірювання шлюбного задоволення та психоемоційного стану. Зокрема:

1. Опитувальник шлюбного задоволення (С. Дайєр, адаптація В. В. Століна та Т. Л. Романової). Цей інструмент призначений для комплексної оцінки рівня задоволеності подружніх взаємин у різних сферах сімейного життя. Він дозволяє визначити індивідуальне сприйняття партнером якості взаємодії у шлюбі, включно з такими аспектами, як емоційна близькість, рівень підтримки, ефективність комунікації, спільне прийняття рішень та задоволеність сексуальними відносинами. Опитувальник містить стандартизовані питання з закритими відповідями, що забезпечує об’єктивність та порівнянність результатів між учасниками. Отримані дані дозволяють не лише оцінити загальний рівень шлюбного задоволення, а й виявити окремі проблемні сфери взаємодії в парі, що має важливе значення для аналізу взаємозалежності з психоемоційним станом партнерів.

2. Шкала позитивного та негативного афекту PANAS (Д. Вотсон, Л. Кларк, А. Теллеген; адаптація Д. Люсіна). PANAS є стандартизованим інструментом для оцінки емоційного фону респондента, що охоплює позитивні (наприклад, радість, енергійність, задоволеність) та негативні афекти (тривога, гнів, сум). Застосування цієї шкали дозволяє кількісно визначити частоту та інтенсивність

емоційних переживань партнера протягом визначеного періоду часу, що робить можливим аналіз впливу емоційного стану на шлюбне задоволення. Крім того, дані PANAS дають змогу дослідити баланс між позитивними і негативними емоціями у партнерів, який вважається важливим предиктором гармонійності подружніх відносин. Використання адаптованої версії гарантує культурну та мовну релевантність, що підвищує валідність отриманих результатів.

3. Шкала депресії, тривожності та стресу DASS-21 (С. Лавібонд, П. Лавібонд; українська адаптація О. Мельничук та співавт.) DASS-21 є коротким, стандартизованим інструментом для оцінки рівня психоемоційного напруження, включаючи три основні компоненти: депресивний стан, тривожність та стрес. Шкала дозволяє кількісно оцінити інтенсивність негативних емоцій і психічного дискомфорту у респондента за останній тиждень, що є критично важливим для аналізу впливу психоемоційного стану на рівень шлюбного задоволення. Кожна підшкала містить низку питань, що оцінюються за стандартизованою шкалою, що дозволяє порівнювати результати між партнерами та ідентифікувати індивідуальні особливості емоційного реагування. DASS-21 є надійним і валідним інструментом для використання у психологічних дослідженнях, що робить його доцільним для комплексного аналізу психоемоційного стану подружніх пар.

Дані збиралися індивідуально від кожного учасника в умовах забезпечення конфіденційності та анонімності. Перед проведенням опитування респондентам надавалися детальні інструкції та інформована згода на участь. Застосування стандартизованих інструментів дозволило знизити вплив суб’єктивних упереджень та забезпечити порівнянність отриманих результатів. Для уникнення систематичних помилок опитування проводилося у спокійній обстановці та в один і той же проміжок часу для кожної пари.

Обробка даних включала описову статистику (середні значення, стандартне відхилення) та кореляційний аналіз для виявлення взаємозв’язків між рівнем шлюбного задоволення та психоемоційним станом партнерів. Для оцінки акторських і партнерських ефектів застосовувалася модель APIM, що дозволяє

враховувати вплив індивідуальних показників одного партнера на шлюбне задоволення іншого. За необхідності передбачалося використання багатовимірної регресії для побудови моделей предикторів шлюбного задоволення, а також перевірки впливу демографічних змінних як контрольних факторів.

Таким чином, запропонована методологічна схема забезпечує комплексне та системне дослідження взаємозалежності шлюбного задоволення та психоемоційного стану партнерів, поєднує кількісні та якісні підходи, а також створює надійну основу для подальшого аналізу акторських і партнерських ефектів у подружніх парах.

2.2. Аналіз та інтерпретація даних дослідження

Представляємо аналіз отриманих емпіричних даних з метою виявлення закономірностей взаємозалежності між рівнем шлюбного задоволення та психоемоційним станом партнерів, а також інтерпретації результатів у контексті поставлених гіпотез і теоретичних положень дослідження.

Дослідження включало 15 сімейних пар (30 осіб), які перебували у шлюбі / стосунках протягом різного часу. Вік учасників коливався від 25 до 45 років, при цьому середній вік чоловіків становив близько 34 років, а жінок — 32 роки. Серед учасників були як пари з дітьми, так і без дітей, що дозволило врахувати різноманітність сімейних структур та життєвих обставин. Рівень освіти учасників також був різноманітним: більшість мала вищу освіту, частина — середню або неповну вищу.

Віковий розподіл пар представлено на Рис. 2.1.

Аналіз вікового складу вибірки показав, що серед учасників дослідження найбільша група представлена особами віком 30–34 роки — 10 осіб. Молодші учасники віком 25–29 років налічували 6 осіб, аналогічно, 6 осіб входили до старшої вікової групи 40–45 років. Вікова категорія 35–39 років включала 8 учасників.

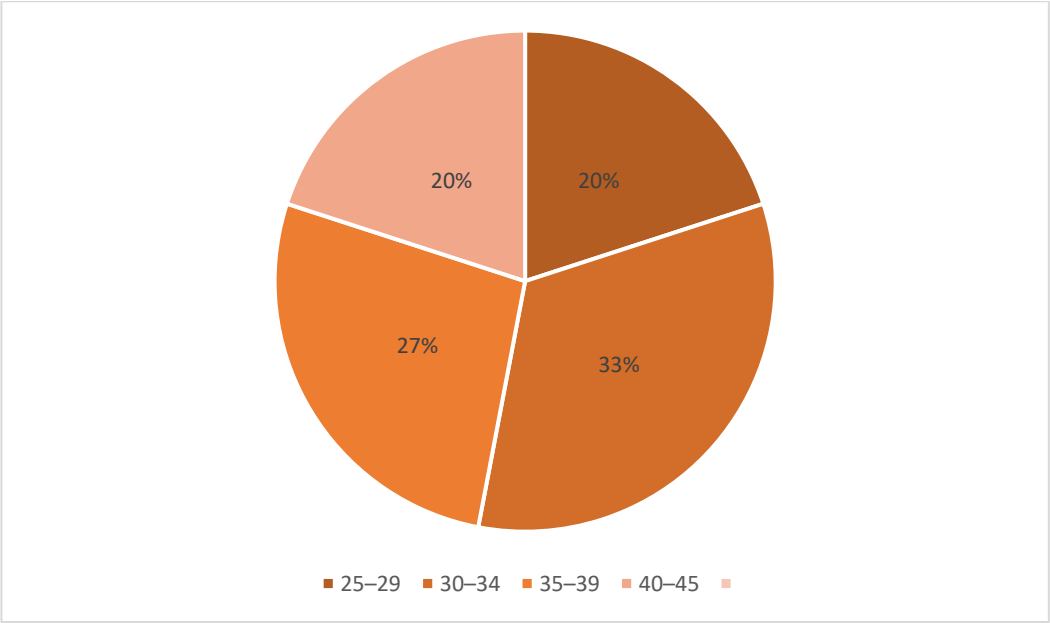

Рис. 2.1. Розподіл вибірки дослідження за віком.

Таким чином, вибірка охоплює різні вікові групи дорослого населення, що дозволяє врахувати вплив віку на шлюбне задоволення та психоемоційний стан партнерів.

Тривалість відносин у вибірці також має різноманітну структуру, що відображено на Рис. 2.2.

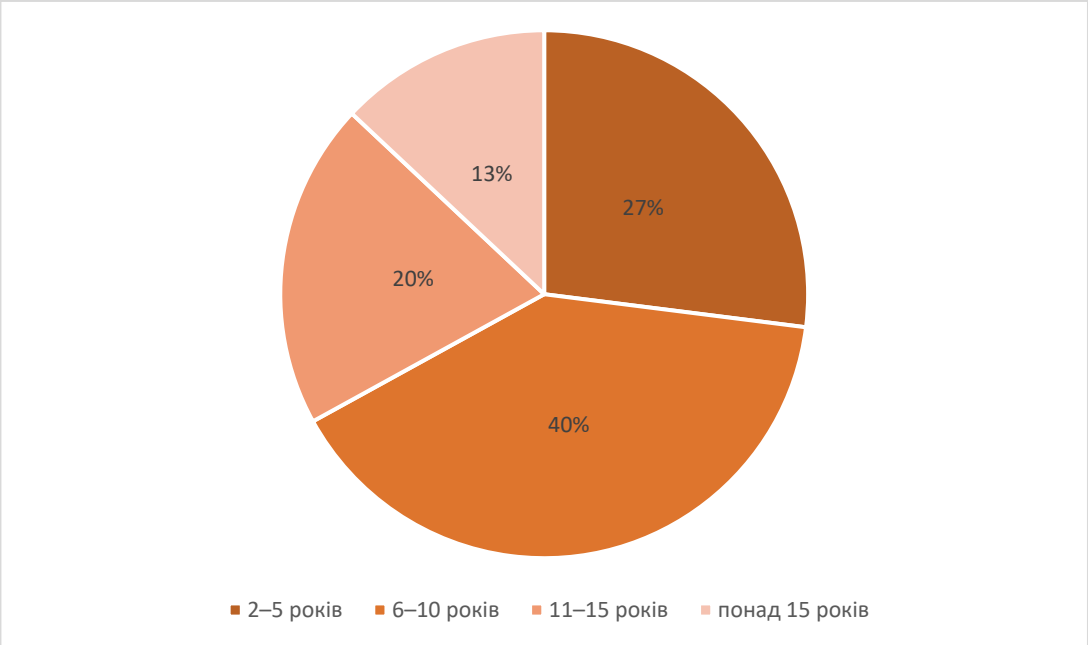

Рис. 2.2. Розподіл вибірки дослідження за тривалістю шлюбу / відносин.

Аналіз показує, що більшість пар перебувають у шлюбі або відносинах тривалістю 6–10 років — 12 осіб. У віковій категорії 2–5 років налічувалося 8 учасників, тоді як тривалість 11–15 років охоплювала 6 осіб. Найменшу групу

становили пари з тривалістю понад 15 років — 4 учасники. Така варіативність тривалості відносин дозволяє оцінити вплив часу спільного життя на рівень шлюбного задоволення та психоемоційний стан партнерів і врахувати різні стадії розвитку подружніх стосунків у подальшому аналізі.

Щодо наявності дітей, більшість пар (9 із 15) виховують одну або кількох дітей, тоді як 6 пар на момент дослідження дітей не мали. Це дає змогу врахувати вплив батьківських ролей і сімейного навантаження на рівень емоційного благополуччя та задоволення шлюбом.

Аналіз освітнього рівня респондентів показав, що переважна частина учасників має вищу освіту (18 осіб), тоді як середню спеціальну — 8 осіб, а середню освіту — лише 4 особи. Така структура вибірки свідчить про достатній інтелектуальний і соціальний потенціал учасників, що створює сприятливе підґрунтя для усвідомленої міжособистісної взаємодії у подружніх стосунках.

З метою виявлення рівня задоволеності партнерів шлюбом було використано опитувальник С. Дайєр у адаптації В. В. Століна та Т. Л. Романової. Методика дозволяє визначити загальний рівень шлюбного задоволення та його структурні компоненти: емоційну близькість, взаєморозуміння, рольову адекватність, інтимність і задоволення шлюбом у цілому. Респонденти оцінювали свої подружні стосунки за низкою тверджень, що відображають різні аспекти шлюбної взаємодії. Високі значення за шкалами свідчать про гармонійні відносини, емоційну підтримку та позитивне сприйняття партнера, тоді як нижчі бали вказують на наявність напруженості чи незадоволеності окремими аспектами спільного життя. Дані представляємо у Табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Середні показники рівня шлюбного задоволення за опитувальником С. Дайєр у адаптації В. В. Століна та Т. Л. Романової

Показники шлюбного задоволення	Чоловіки (M±SD)	Жінки (M±SD)	Загальний середній показник
Емоційна близькість	7.8 ± 1.2	8.1 ± 1.0	7.9
Взаєморозуміння	7.4 ± 1.4	7.6 ± 1.3	7.5

Показники шлюбного задоволення	Чоловіки (M±SD)	Жінки (M±SD)	Загальний середній показник
Розподіл сімейних ролей	6.9 ± 1.5	6.5 ± 1.4	6.7
Інтимність	8.2 ± 1.0	8.0 ± 1.1	8.1
Загальне шлюбне задоволення	7.6 ± 1.1	7.6 ± 1.2	7.6

Отримані результати з Табл. 2.1. свідчать, що загальний рівень шлюбного задоволення серед обстежених подружніх пар можна охарактеризувати як вище середнього. Найвищі показники продемонстровано за шкалами інтимності (M=8.1) та емоційної близькості (M=7.9), що свідчить про емоційну залученість, відкритість і позитивне ставлення партнерів одне до одного. Дещо нижчими виявилися результати за шкалою розподілу сімейних ролей (M=6.7). Це може бути зумовлено як традиційними уявленнями про сімейні ролі, так і нерівномірним розподілом побутових чи соціальних обов'язків, що нерідко впливає на суб'єктивне відчуття справедливості у взаєминах. Порівняльний аналіз показників чоловіків і жінок показує, що жінки продемонстрували трохи вищий рівень емоційної близькості та взаєморозуміння, тоді як чоловіки — дещо вищу оцінку інтимності та рольової узгодженості. Це узгоджується з психологічними особливостями сприйняття подружніх стосунків: жінки частіше схильні оцінювати емоційно-комунікативний аспект, тоді як чоловіки — поведінковий і прагматичний.

Наочно різницю у показниках задоволення від шлюбу / відносин у сприйнятті жінками та чоловіками представлено на Рис. 2.3.

Як видно з Рис. 2.3., рівень задоволеності шлюбом у чоловіків і жінок має подібні тенденції, проте жінки дещо вище оцінюють емоційну близькість та взаєморозуміння, тоді як чоловіки — інтимність і рольову узгодженість. Загалом отримані дані свідчать, що більшість пар мають достатньо стабільний і гармонійний рівень шлюбного функціонування, хоча окремі аспекти (зокрема рольова взаємодія) можуть потребувати корекції чи вдосконалення з метою підвищення загальної задоволеності відносинами.

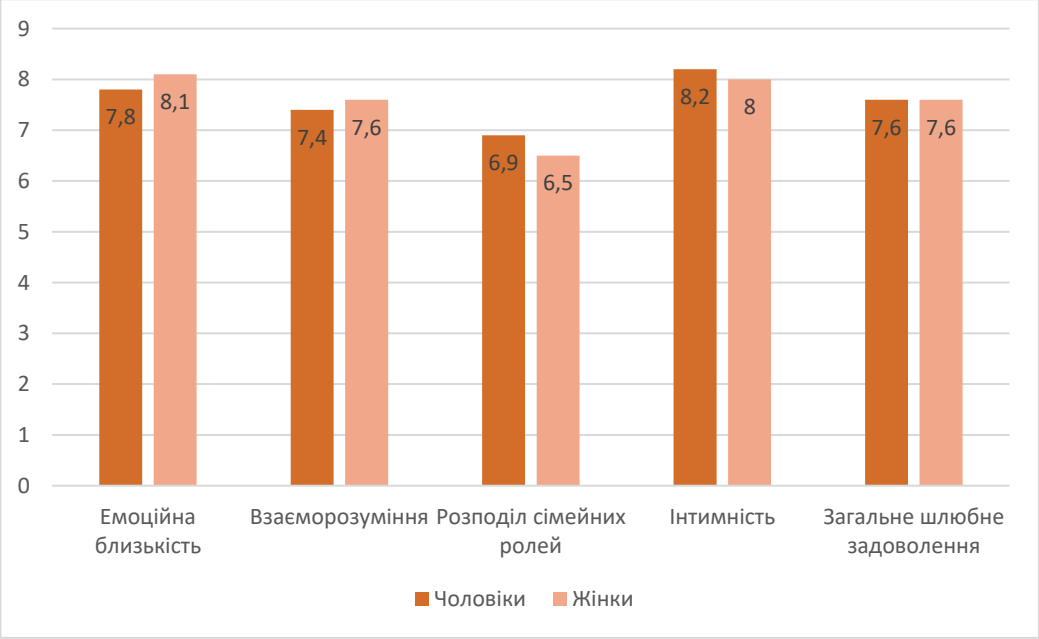

Рис. 2.3. Порівняння рівня задоволеності шлюбом / відносинами між чоловіками і жінками.

Далі з метою визначення емоційного фону подружніх партнерів, зокрема рівня прояву позитивних і негативних емоційних станів, було використано Шкалу позитивного та негативного афекту (PANAS), розроблену Д. Вотсоном, Л. Кларком та А. Теллегеном і адаптовану в українському варіанті Д. Люсіним. Методика спрямована на оцінку емоційної складової психічного стану особистості за двома незалежними вимірами: позитивного афекту (ПА), що відображає інтенсивність відчуттів радості, ентузіазму, зацікавленості та енергійності, і негативного афекту (НА) — рівень переживання напруження, роздратування, тривоги та суму. Опитувальник містить перелік емоційних станів, які респонденти оцінювали за п’ятибальною шкалою відповідно до частоти їх переживання протягом останнього часу. Високі показники позитивного афекту свідчать про активний, оптимістичний емоційний тонус, тоді як високі показники негативного афекту — про наявність емоційного виснаження, дратівливості чи тривожності. Дані представляємо у Табл. 2.2.

Аналіз результатів Табл. 2.2. свідчить, що позитивний афект у вибірці загалом переважає над негативним, що відображає достатньо сприятливий емоційний фон подружніх відносин. Середній рівень ПА (M=35.3) вказує на

наявність оптимістичного ставлення до життя, емоційної активності та здатності переживати задоволення від взаємодії з партнером.

Таблиця 2.2.

Середні показники позитивного та негативного афекту серед подружніх партнерів (за шкалою PANAS)

Показники емоційного стану	Чоловіки (M±SD)	Жінки (M±SD)	Загальний середній показник
Позитивний афект (ПА)	34.5 ± 4.8	36.1 ± 5.2	35.3
Негативний афект (НА)	19.8 ± 5.1	21.6 ± 4.9	20.7
Співвідношення ПА/НА	1.74	1.67	1.70

Показники негативного афекту (M=20.7) є помірними, що свідчить про відносно низький рівень емоційного напруження та стресу у шлюбних взаєминах. Жінки демонструють дещо вищий рівень як позитивного, так і негативного афекту, що може бути пояснено більшою емоційною чутливістю та відкритістю до переживань. Це підтверджує відомі психологічні закономірності щодо гендерних відмінностей в емоційній сфері: жінки схильні до більшої експресивності, тоді як чоловіки — до стриманості у вираженні емоцій. Високе співвідношення позитивного до негативного афекту (ПА/НА ≈ 1.7) свідчить про збалансований психоемоційний стан респондентів, у якому домінують позитивні емоції, що сприяє підтриманню стабільності подружніх стосунків і підвищує рівень задоволеності шлюбом. Відомо, що позитивний емоційний фон є важливим буфером у подоланні конфліктних ситуацій та формуванні довірливої атмосфери у парі.

На Рис. 2.4. графічно зображено співвідношення рівнів позитивного та негативного афекту серед чоловіків і жінок.

Аналіз Рис. 2.4 підтверджує переважання позитивного емоційного тла серед досліджуваних партнерів. У більшості випадків спостерігається високий рівень позитивного афекту при помірних показниках негативного, що свідчить про стабільний психоемоційний стан та адекватні механізми емоційної регуляції у взаємодії з партнером.

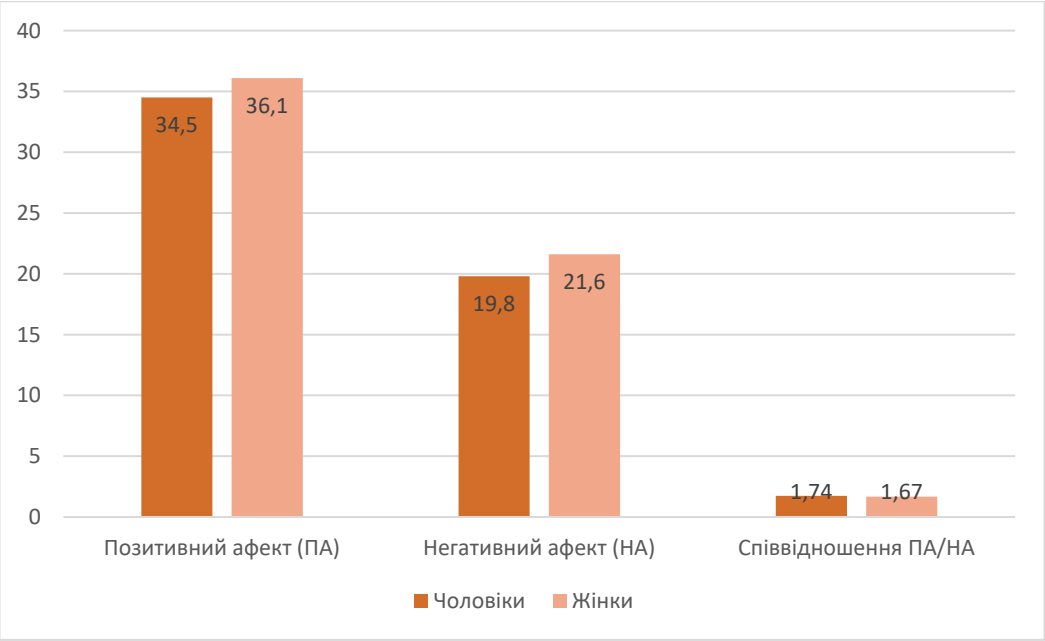

Рис. 2.4. Співвідношення позитивного та негативного афекту у чоловіків і жінок (за шкалою PANAS).

Таке емоційне співвідношення сприяє формуванню довірливих, підтримувальних стосунків у шлюбі та підвищує загальну задоволеність спільним життям.

Наприкінці, для дослідження емоційної напруги, рівня тривожності та проявів депресивних тенденцій у партнерів було застосовано шкалу DASS-21 (автори — С. Лавібонд і П. Лавібонд; українська адаптація О. Мельничук та співавт.). Методика дозволяє оцінити три основні компоненти психоемоційного стану: депресію, тривожність і стрес, які відображають ступінь психологічного неблагополуччя та емоційної нестабільності особистості. Високі показники за відповідними шкалами свідчать про наявність напруженості, емоційного виснаження чи схильності до негативних переживань, тоді як низькі результати вказують на збереження адаптивного ресурсу, емоційну стабільність і позитивне самопочуття. Дані представляємо у Табл. 2.3.

Результати Табл. 2.3. свідчать, що більшість досліджуваних демонструють низький або помірний рівень емоційного напруження, який не виходить за межі норми. Середні значення за шкалами DASS-21 перебувають у межах помірного діапазону, що вказує на відносну психоемоційну стабільність респондентів і достатній рівень стресостійкості.

Таблиця 2.3.

Середні показники рівня депресії, тривожності та стресу серед партнерів (за шкалою DASS-21)

Показники психоемоційного стану	Чоловіки (M±SD)	Жінки (M±SD)	Загальний середній показник
Депресія	5.4 ± 3.1	6.2 ± 3.4	5.8
Тривожність	6.0 ± 3.2	7.1 ± 3.5	6.6
Стрес	7.3 ± 3.0	7.8 ± 2.8	7.6

Порівняльний аналіз за статевою ознакою показав, що жінки мають трохи вищі показники тривожності та депресії, що може бути пов'язано з більшою емоційною чутливістю та схильністю до рефлексії у процесі міжособистісної взаємодії. Чоловіки ж продемонстрували дещо нижчі рівні емоційного напруження, що узгоджується з даними психологічних досліджень про відмінності у механізмах емоційної регуляції між статями. У цілому отримані результати вказують на достатньо благополучний психоемоційний стан партнерів, відсутність виражених проявів дистресу, а також наявність адаптивних стратегій подолання емоційних труднощів. На Рис. 2.5. представлено розподіл середніх показників депресії, тривожності та стресу серед чоловіків і жінок.

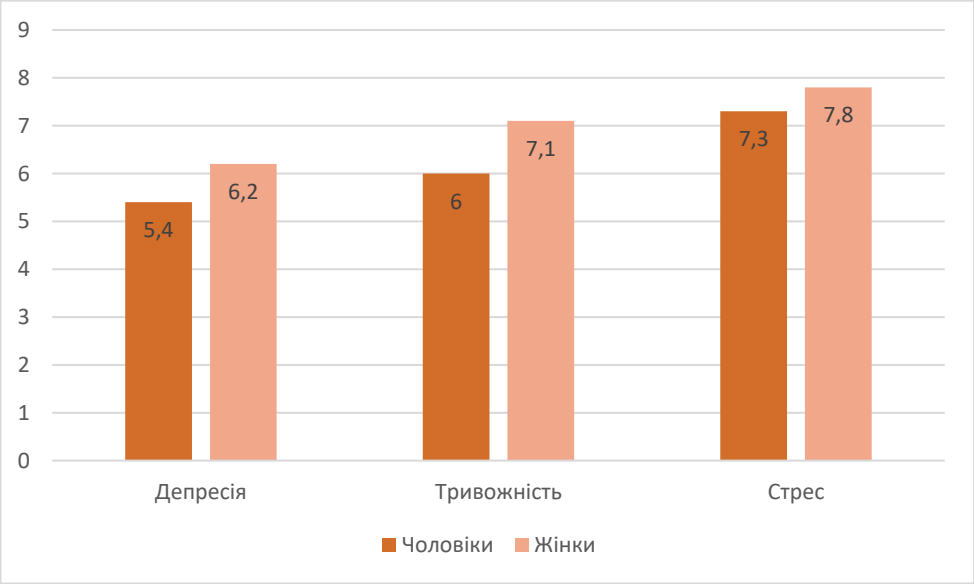

Рис. 2.5. Середні показники депресії, тривожності та стресу у чоловіків і жінок (за шкалою DASS-21).

Як видно з Рис. 2.5., усі показники залишаються в межах нормативних значень, а помірні відмінності між чоловіками та жінками не є статистично значущими, що свідчить про емоційну стабільність подружніх пар і відсутність серйозних ознак психологічного виснаження чи дезадаптації.

Для підтвердження гіпотези щодо наявності взаємозв'язку між рівнем шлюбного задоволення та психоемоційним станом партнерів було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона (r).

Метою аналізу було визначити, наскільки показники задоволеності шлюбом пов'язані з рівнями позитивного та негативного афекту, а також із рівнями тривожності, депресії та стресу за результатами методики DASS-21. Дані представляємо у Табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Кореляційні взаємозв'язки між рівнем шлюбного задоволення та психоемоційними показниками партнерів

Показники	Емоційна близькість	Взаєморозуміння	Розподіл сімейних ролей	Інтимність	Загальне шлюбне задоволення	Депресія (DASS-21)	Тривожність (DASS-21)	Стрес (DASS-21)
Емоційна близькість	1.00	**0.72**	**0.65**	**0.68**	**0.74**	–0.47	–0.44	–0.42
Взаєморозуміння	**0.72**	1.00	**0.66**	**0.63**	**0.70**	–0.50	–0.46	–0.44
Розподіл сімейних ролей	**0.65**	**0.66**	1.00	**0.60**	**0.64**	–0.39	–0.36	–0.33
Інтимність	**0.68**	**0.63**	**0.60**	1.00	**0.67**	–0.43	–0.40	–0.36
Загальне шлюбне задоволення	**0.74**	**0.70**	**0.64**	**0.67**	1.00	**–0.54**	**–0.49**	**–0.46**
Депресія (DASS-21)	–0.47	–0.50	–0.39	–0.43	**–0.54**	1.00	**0.71**	**0.68**
Тривожність (DASS-21)	–0.44	–0.46	–0.36	–0.40	**–0.49**	**0.71**	1.00	**0.74**

Показники	Емоційна близькість	Взаєморозуміння	Розподіл сімейних ролей	Інтимність	Загальне шлюбне задоволення	Депресія (DASS-21)	Тривожність (DASS-21)	Стрес (DASS-21)
Стрес (DASS-21)	–0.42	–0.44	–0.33	–0.36	**–0.46**	**0.68**	**0.74**	1.00

Примітка: $p < 0.05$ – статистично значущі кореляції.

Результати кореляційного аналізу Табл. 2.4. свідчать про наявність тісних і статистично значущих взаємозв’язків між показниками шлюбного задоволення та емоційних станів респондентів. Найвищі коефіцієнти спостерігаються між емоційною близькістю та взаєморозумінням ($r = 0.68$) і інтимністю ($r = 0.63$), що підтверджує їхню спільну роль у формуванні позитивного емоційного клімату у відносинах. Це узгоджується з уявленнями про те, що глибоке емоційне залучення та взаємна підтримка є базовими умовами стабільності шлюбу. Виявлено також позитивний зв’язок між рівнем шлюбного задоволення та позитивним афектом ($r = 0.59–0.61$), що вказує на те, що гармонійні відносини сприяють більшому прояву радості, енергійності та життєвого оптимізму. Водночас, негативний афект, депресія і стрес демонструють зворотні кореляції з усіма компонентами шлюбного задоволення (від $r = −0.33$ до $−0.53$), що означає: підвищення емоційного напруження супроводжується зниженням задоволеності партнерством. Особливо помітним є зв’язок між депресією та взаєморозумінням ($r = −0.53$) і між депресією та позитивним афектом ($r = −0.59$), що вказує на психологічний механізм, коли емоційне виснаження й відчуття безпорадності безпосередньо знижують якість комунікації у стосунках. Подібні тенденції підтверджують взаємозалежність емоційного добробуту особистості та міжособистісної гармонії у парі.

Отже, результати кореляційного аналізу узагальнюють попередні спостереження: психоемоційний стан партнерів є тісно пов’язаний із рівнем їхньої задоволеності шлюбом, а емоційна стабільність, підтримка та взаєморозуміння виступають важливими чинниками сімейного благополуччя.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило здійснити комплексний аналіз взаємозв'язку між рівнем шлюбного задоволення та психоемоційним станом партнерів. Отримані результати підтверджують, що емоційна якість подружніх відносин безпосередньо пов'язана з психологічним благополуччям обох членів пари.

1. За результатами опитувальника шлюбного задоволення (С. Дайєр, адаптація В. В. Століна та Т. Л. Романової) встановлено, що більшість досліджуваних характеризуються високим або середньо-високим рівнем задоволеності шлюбом. Найвищі оцінки отримано за шкалами емоційної близькості та інтимності, що свідчить про сформованість емоційної взаємопідтримки та відчуття партнерської єдності. Водночас дещо нижчі показники за шкалою рольового розподілу можуть відображати певну напруженість у побутовій або соціальній сферах взаємодії.

2. Аналіз за шкалою позитивного і негативного афекту PANAS виявив, що більшість респондентів схильні до переважання позитивних емоційних станів — радості, ентузіазму, енергійності, що свідчить про психологічний комфорт у взаєминах. Водночас у частини досліджуваних фіксується помірний рівень негативного афекту (тривожності, роздратованості, пригніченості), що може бути реакцією на ситуативні або внутрішньоособистісні фактори у взаєминах.

3. За шкалою DASS-21 виявлено, що рівні депресії, тривожності та стресу у більшості учасників знаходяться в межах норми або на нижньому рівні середніх значень, що опосередковано свідчить про задовільну адаптованість у шлюбі. Утім, окремі респонденти демонструють підвищені показники тривожності або емоційного виснаження, що може бути пов'язано з низьким рівнем підтримки чи конфліктними тенденціями у взаєминах.

Результати кореляційного аналізу підтвердили наявність значущих зв'язків між показниками шлюбного задоволення та психоемоційними станами. Встановлено, що високий рівень емоційної близькості, взаєморозуміння й

інтимності тісно корелює з підвищеним позитивним афектом та низьким рівнем депресивності, тривожності й стресу. Водночас негативний афект та показники дистресу демонструють зворотні кореляції з усіма компонентами шлюбного задоволення. Це підтверджує, що емоційна напруга, фрустрація чи емоційне вигорання можуть виступати предикторами зниження гармонійності у стосунках.

Отже, результати емпіричного дослідження дають підстави стверджувати, що шлюбне задоволення і психоемоційний стан партнерів перебувають у тісній взаємозалежності: чим більш гармонійними, підтримуючими та емоційно насиченими є подружні відносини, тим вищим є рівень психологічного благополуччя кожного з партнерів. Це визначає необхідність подальшої психологічної роботи, спрямованої на розвиток емоційної компетентності, взаємної емпатії та навичок конструктивного подолання конфліктів у сімейному середовищі.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ШЛЮБНОГО ЗАДОВОЛЕННЯ ТА ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПАРТНЕРІВ

3.1. Обґрунтування вибору напрямів психологічної корекції та розвитку

На основі результатів емпіричного дослідження було встановлено, що рівень шлюбного задоволення безпосередньо пов’язаний із психоемоційним станом партнерів. Виявлено, що емоційна близькість, взаєморозуміння та інтимність мають виражений позитивний зв’язок із позитивним афектом і низьким рівнем тривожності, депресії та стресу. Натомість недостатня рольова узгодженість, зниження емоційної підтримки або наявність конфліктних тенденцій супроводжуються підвищенням емоційного напруження, втоми та емоційної дистанції між партнерами. Отримані результати дали змогу окреслити напрями психологічної допомоги, спрямованої на покращення якості подружньої взаємодії, зміцнення емоційного зв’язку та підвищення рівня психологічного комфорту партнерів.

Виходячи з аналізу емпіричних даних, було розроблено низку рекомендацій і програму психологічного тренінгу, спрямованих на підвищення рівня шлюбного задоволення та оптимізацію психоемоційного стану подружжя. Основними орієнтирами при розробці програми стали завдання розвитку емоційної компетентності, удосконалення міжособистісної комунікації, формування адекватних когнітивних установок щодо шлюбних ролей, а також зміцнення емпатійного розуміння партнерів.

Проведений аналіз теоретичних джерел і отримані результати емпіричної частини дослідження дозволили виділити такі основні напрями психологічного впливу:

1. Емоційно-регулятивний напрям: цей напрям передбачає формування в партнерів навичок усвідомлення, розпізнавання та конструктивного вираження власних емоцій. Емоційна саморегуляція виступає ключовою умовою зниження психоемоційної напруги у стосунках, профілактики конфліктності й підвищення здатності до підтримки партнера. Тренінгові вправи в межах цього напряму спрямовуються на розвиток емоційної чутливості, навчання методів релаксації, усвідомленого дихання та переключення уваги.

2. Комунікативно-емпатійний напрям: взаєморозуміння у шлюбі неможливе без ефективної міжособистісної комунікації. Тому важливим є розвиток навичок активного слухання, емпатії, конструктивного висловлення власних потреб і почуттів, а також здатності приймати позицію іншого. Особлива увага приділяється формуванню толерантності до відмінностей у сприйнятті ситуацій, подоланню комунікативних бар'єрів і зниженню агресивних форм реагування.

3. Когнітивно-поведінковий напрям: його метою є корекція неадаптивних переконань і очікувань, які можуть бути джерелом внутрішньої напруги або конфліктів у парі. Часто партнери мають завищені або суперечливі вимоги до себе й до іншого, що породжує фрустрацію. Робота у цьому напрямі спрямована на усвідомлення і переосмислення таких установок, формування більш реалістичних уявлень про ролі у шлюбі та розвиток навичок конструктивного мислення.

4. Рефлексивно-особистісний напрям: він передбачає підвищення рівня самосвідомості, розвиток здатності до самоспостереження, осмислення власних мотивів, потреб і поведінкових стратегій у взаєминах. Розвиток рефлексії допомагає партнерам усвідомити свій внесок у подружню взаємодію, взяти відповідальність за власну поведінку та зрозуміти вплив своїх емоційних реакцій на стан партнера.

5. Психогігієнічний напрям: спрямований на формування вмінь підтримувати емоційний баланс, знижувати рівень напруження та запобігати накопиченню хронічного стресу. У межах цього напряму доцільно

використовувати техніки релаксації, арт-терапевтичні методи, елементи тілесно-орієнтованої терапії. Застосування таких методів сприяє відновленню внутрішньої гармонії та покращенню загального психоемоційного стану партнерів.

Запропоновані напрями психологічного впливу реалізуються з урахуванням таких базових принципів:

– принцип партнерської взаємодії, що передбачає рівноправність і повагу у спільній діяльності;

– принцип емоційної відкритості та прийняття, який стимулює довіру та безпечну атмосферу у процесі роботи;

– принцип активності й саморозвитку учасників;

– принцип конфіденційності, що забезпечує психологічну безпеку під час взаємодії.

Очікуваними результатами впровадження запропонованої програми є підвищення рівня шлюбного задоволення, розвиток емоційної близькості та довіри між партнерами, покращення якості комунікації, зниження рівнів тривожності, депресивності й стресу, а також формування стійкого позитивного емоційного клімату у сім’ї.

Таким чином, отримані в процесі емпіричного дослідження результати дозволили визначити ключові проблемні сфери у шлюбних стосунках, а також окреслити конкретні психологічні шляхи їх подолання. Розроблена на цій основі програма тренінгових занять і практичних рекомендацій є логічним продовженням попереднього етапу роботи й має на меті підвищення гармонійності, стабільності та емоційного благополуччя у подружніх стосунках.

3.2. Програма психологічного тренінгу та рекомендації парам

Виходячи з результатів емпіричного дослідження, було встановлено, що зниження рівня шлюбного задоволення часто поєднується з підвищеним рівнем тривожності, емоційного виснаження та напруженістю у взаєминах. На основі

цих висновків розроблено програму психологічного тренінгу, спрямовану на покращення емоційної взаємодії, підвищення рівня емоційної чутливості, розвитку ефективних комунікативних навичок і формування навичок психоемоційної саморегуляції в партнерів.

Розроблена програма має інтегративний характер і базується на принципах гуманістичної, когнітивно-поведінкової та емоційно-фокусованої терапії. Вона поєднує елементи групової дискусії, рольових ігор, рефлексивних вправ, арт-терапевтичних технік та психогігієнічних практик.

Назва програми: «Гармонія вдвох: розвиток емоційної близькості та шлюбного задоволення».

Тривалість програми: 5 занять по 2 академічні години кожне, 90 хвилин чистого часу.

Загальна тривалість програми: 5 днів або 5 тижнів (1 раз на тиждень).

Кількість учасників: 6–10 подружніх пар (оптимально 12–16 осіб)

Форми роботи:

— групова робота (тренінгові заняття, дискусії, групові вправи);

— парна робота (робота з партнером, виконання спільних завдань);

— індивідуальні рефлексивні завдання;

— рольові ігри, психогімнастика, арт-терапевтичні вправи.

Необхідні матеріали: фліпчарт або дошка, маркери, аркуші формату А4, кольоровий папір, картки з завданнями, аудіозаписи релаксаційної музики, свічки або лампи для створення затишної атмосфери, бланки для самооцінювання.

Мета програми — підвищення рівня шлюбного задоволення шляхом розвитку емоційної близькості, вдосконалення комунікативних умінь, формування навичок емоційної саморегуляції та підтримки психоемоційного балансу партнерів.

Завдання програми:

— розвивати навички емоційної саморегуляції та взаємопідтримки у шлюбі;

— сприяти розвитку емпатії, довіри й відкритості між партнерами;

— формувати конструктивні способи комунікації та вирішення конфліктів;

— підвищити усвідомлення власних потреб і почуттів та здатність розуміти потреби партнера;

— сприяти зниженню рівня психоемоційного напруження й формуванню позитивного емоційного клімату в сім'ї.

Очікувані результати:

— підвищення рівня шлюбного задоволення;

— покращення емоційного фону та психоемоційного стану;

— зниження рівнів тривожності, дратівливості й напруги;

— розвиток емпатії, здатності до відкритої комунікації;

— формування стабільної системи взаємної підтримки між партнерами.

Структура тренінгової програми.

Заняття 1. «Ми — команда: знайомство, довіра, партнерство».

Мета: створення позитивної атмосфери, формування довіри між учасниками, усвідомлення власних очікувань від стосунків.

Основні вправи:

- «Наше сімейне дерево» — представлення пари, коротка історія їхнього знайомства, цінності сім'ї.
- Вправа «Очікування та ресурси» — учасники пишуть на картках, що вони хочуть отримати від тренінгу, і які ресурси мають у стосунках.
- Групова дискусія: "Що для нас означає щасливий шлюб?".

Підсумкове коло рефлексії.

Очікуваний результат: формування емоційної безпеки, відкритості й готовності до співпраці.

Заняття 2. «Мова почуттів і розуміння емоцій».

Мета: розвиток емоційної компетентності, навчання розпізнаванню власних і партнерських емоцій.

Основні вправи:

- «Емоційний словник» — учасники описують різні емоції, що часто виникають у шлюбі.
- «Маски почуттів» — арт-вправа з малювання власного емоційного стану.
- Рольова гра «Як я тебе чую?» — відтворення типових ситуацій непорозуміння.
- Міні-лекція «Емоційна грамотність у шлюбі».
- Вправа «Мій емоційний портрет» — індивідуальна рефлексія.

Очікуваний результат: розвиток навичок усвідомлення та вираження емоцій без агресії або відстороненості.

Заняття 3. «Ми чуємо одне одного: ефективна комунікація».

Мета: удосконалення навичок активного слухання, емпатійного спілкування, конструктивного вирішення конфліктів.

Основні вправи:

- «Активне слухання» — тренування в парах: один ділиться переживанням, інший лише слухає, не перебиваючи.
- «Повідомлення Я» — навчання конструктивному висловленню власних потреб (“Я почуваю... коли ти...”).
- «Конфлікт як ресурс» — аналіз реальних ситуацій із пошуком компромісних рішень.
- «Точка згоди» — вправа на формування спільних позицій.

Очікуваний результат: розвиток комунікативної толерантності, зниження рівня конфліктності, підвищення рівня довіри.

Заняття 4. «Емоційна підтримка та подолання стресу».

Мета: навчання методів релаксації, саморегуляції, взаємопідтримки у стресових ситуаціях.

Основні вправи:

- «Релаксаційне дихання» — техніка усвідомленого дихання.
- «Теплі слова» — партнери обмінюються позитивними характеристиками одне одного.

- «Мій ресурс» — візуалізаційна вправа на відновлення внутрішніх сил.
- «Колесо підтримки» — групове обговорення джерел внутрішньої стабільності.

Очікуваний результат: формування стійкості до стресу, емоційної рівноваги та взаємної підтримки.

Заняття 5. «Гармонія вдвох: підбиття підсумків та планування майбутнього».

Мета: узагальнення отриманих результатів, планування подальшого розвитку стосунків.

Основні вправи:

- «Наші досягнення» — партнери називають зміни, які помітили у собі та у стосунках.
- «Моє послання тобі» — написання короткого листа-подяки партнерові.
- «Дерево майбутнього» — створення спільного символічного плану розвитку сім'ї.

Підсумкове коло, обмін враженнями, вручення сертифікатів участі.

Очікуваний результат: закріплення позитивних змін, підвищення мотивації до подальшого розвитку, формування стабільного емоційного зв'язку.

Психологічні рекомендації для подружніх пар:

— Практикувати щоденне емоційне спілкування («10 хвилин для нас» — розмова без гаджетів про почуття й події дня).

— Відкрито висловлювати свої потреби, не вдаючись до звинувачень.

— Регулярно планувати спільні приємні активності (вечері, прогулянки, мікроподорожі).

— Використовувати техніки релаксації та короткої медитації для зниження стресу.

— Вести «щоденник вдячності» — щодня відмічати, за що вдячні партнерові.

— У конфліктних ситуаціях орієнтуватися не на перемогу, а на взаєморозуміння.

Отже, розроблена та представлена програма психологічного тренінгу «Гармонія вдвох» має на меті розвиток емоційної чутливості, вдосконалення комунікативних навичок і формування навичок емоційної саморегуляції у подружніх парах. Завдяки поєднанню інтерактивних форм роботи, вправ на самопізнання та спільну рефлексію учасники отримують можливість усвідомити власні емоційні реакції, потреби та способи взаємодії з партнером. Важливим ефектом програми є створення безпечного простору для щирого діалогу, довіри та переосмислення партнерських ролей, що безпосередньо сприяє підвищенню рівня шлюбного задоволення і покращенню психоемоційного стану партнерів.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У даному розділі визначено та практично обґрунтовано психологічні шляхи підвищення рівня шлюбного задоволення та оптимізації психоемоційного стану партнерів. На основі результатів емпіричного дослідження, яке підтвердило наявність тісного взаємозв’язку між емоційною близькістю, комунікативною узгодженістю та психоемоційним благополуччям подружжя, було виокремлено основні напрями психологічного впливу. До них належать: розвиток емоційної компетентності, вдосконалення комунікативної взаємодії, формування навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня емпатії та розширення здатності до рефлексії у стосунках.

Запропонована тренінгова програма «Гармонія вдвох» стала практичним втіленням цих напрямів. Вона базується на принципах партнерської взаємодії, довіри, відкритості та активної участі, що створює умови для особистісного зростання партнерів та відновлення гармонійного емоційного зв’язку у шлюбі. Зміст і структура тренінгу відповідають завданням психологічного розвитку подружжя: навчання ефективній комунікації, конструктивному вирішенню

конфліктів, виявленню й прийняттю емоційних потреб, а також формуванню позитивного образу партнера.

Реалізація програми сприяє зниженню рівня психоемоційної напруги, підвищенню позитивного афекту та зміцненню почуття взаємної підтримки. Вона може бути адаптована для роботи сімейних психологів, консультантів або практичних психологів освітніх і соціальних закладів, що здійснюють превентивну та корекційну діяльність у сфері сімейних відносин. Таким чином, результати розділу мають як науково-теоретичне, так і практичне значення, оскільки пропонують дієві психологічні засоби гармонізації шлюбних стосунків і підвищення психологічного добробуту партнерів.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження проблеми взаємозв’язку шлюбного задоволення та психоемоційного стану партнерів було з’ясовано, що ці феномени становлять єдину інтегративну психологічну систему, у межах якої відбувається постійний взаємообмін емоційними станами, очікуваннями та ціннісними орієнтаціями. Шлюбне задоволення виступає показником гармонійності подружніх стосунків і відображає рівень емоційної близькості, довіри, взаємопідтримки та спільної психологічної зрілості пари. Психоемоційний стан, у свою чергу, визначає якість сприйняття партнера, ступінь толерантності до стресу, рівень емпатії та здатність до конструктивної взаємодії у подружньому житті.

1. Теоретичний аналіз наукових підходів (психодинамічного, когнітивно-поведінкового, гуманістичного, системного тощо) дозволив виявити, що джерелами шлюбного задоволення є не лише зовнішні обставини чи соціальні ролі, а насамперед глибина емоційного контакту, спільність життєвих смислів і готовність партнерів до постійного психологічного розвитку. Гармонійні стосунки базуються на здатності партнерів підтримувати емоційну стабільність, взаємоповагу, довіру та відкритість, що забезпечує позитивний психоемоційний клімат сім’ї.

2. Емпірична частина дослідження дала змогу встановити наявність тісного статистично значущого взаємозв’язку між рівнем шлюбного задоволення та психоемоційним станом партнерів. Високі показники емоційної близькості, взаєморозуміння та інтимності корелюють із підвищеним позитивним афектом, низьким рівнем депресивності, тривожності й стресу. Натомість негативний афект, емоційна напруга та внутрішня тривожність асоціюються зі зниженням задоволеності шлюбом. Отримані результати підтверджують, що психологічне благополуччя у шлюбі зумовлюється гармонійною взаємодією, емоційною підтримкою та ефективними комунікативними навичками партнерів.

3. На основі отриманих даних було розроблено програму психологічного тренінгу «Гармонія вдвох», спрямовану на підвищення рівня шлюбного задоволення та оптимізацію психоемоційного стану подружніх пар. Програма ґрунтується на принципах партнерської взаємодії, емоційної відкритості, довіри й рефлексії, передбачає розвиток емоційної компетентності, вдосконалення комунікативних умінь, формування навичок саморегуляції та емпатійного слухання. Її реалізація сприяє зниженню рівня психоемоційної напруги, підвищенню позитивного афекту, зміцненню почуття взаємної підтримки та відновленню емоційного зв’язку у подружжі.

Таким чином, результати дослідження мають як теоретичне, так і практичне значення. Теоретично вони поглиблюють розуміння психологічних механізмів шлюбного задоволення та психоемоційної гармонії, а практично — пропонують ефективні засоби психологічної корекції та розвитку партнерських стосунків. Розроблені рекомендації й тренінгова програма можуть бути використані у діяльності сімейних психологів, консультантів, психотерапевтів, а також у програмах профілактики подружніх конфліктів та збереження сімейного благополуччя. Отже, гармонійні шлюбні взаємини є не лише основою емоційного комфорту партнерів, а й важливою передумовою їхнього особистісного розвитку, психологічної стабільності та життєвого задоволення в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бріш К. Г. Розлади прив’язаності: від теорії до терапії: посібник. Львів, 2012. — 314 с.

2. Галустян Ю., Герасименко Г., Макарова О. Ґендерна статистика України: сучасний стан, проблеми, напрями удосконалення. Проект «Програма рівних можливостей та прав жінок в Україні»: Київ, 2009. — 44 с.

3. Гірник А. М. Конфлікти: структура, ескалація, залагодження: Навч. посібник. 2-ге вид., випр. і доп . / А. М. Гірник, А. Ю. Бобро - К. : Основи, 2004. — 172 с.

4. Гісем Т.О. Психологічний аналіз сімейних конфліктів. Актуальні проблеми психології. Психологічна теорія та технологія навчання / за ред. С.Д. Максименко, М.Л. Смульсон. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009 Т. 8, вип.6. — С. 61-72.

5. Діденко С. В., Козлова О. С. Психологія сексуальності. Київ: Академвидав, 2009. — 304 с.

6. Зінчина О. Б. Конфліктологія: Навчальний посібник / О. Б. Зінчина. - Харків: ХНАМГ, 2007. — 164 с.

7. Кляпець О.Я. Шлюбно-сімейні настановлення молоді як умова вибору здорового способу життя. Соціальна психологія. 2005. № 6. — С.151-157.

8. Корнюх А. О. Міжнаціональні шлюби у контексті сучасних глобалізаційних процесів. Актуальні проблеми психології. Житомир, 2012. Вип. 28. С. 142-150.

9. Корольчук М.С. Психологія сімейних взаємин. К.: Ніка-центр, 2011. — 296 с.

10. Левицька Т. Л., Потапчук Є. М .Створення студентською молоддю стабільної сім’ї: реалії та проблеми. Культура в сучасному українському суспільстві: стан та проблеми. Київ, КНУКіМ, 2008. — С. 380–384.

11. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молодої сім’ї: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. — 308 с.

12. Павлюк М. М., Архипенко Н. М. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки //Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – 2018. – Т. 18. – №. 11. – С. 209-226.

13. Попович (Гісем) Т. О. Гендерни й аспект ви- бору молодими людьми стратегій вирішення сімейних конфліктів [Електронний ресурс] / Т. О. Гісем. – Режим доступу: http://www.newlearning.org.ua/sites/defaut/files/praci/

14. Портницька Н. Ф., Долінчук І. О. Способи вирішення конфліктів як чинник побудови подружніх стосунків: актуальні тенденції //Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України. – 2016. – №. 5. – С. 233-238.

15. Сергєєнкова О. П. и др. Вікова психологія: навч. посіб //К.: Центр учбової літератури. – 2012. – Т. 20012. – С. 384.

16. Johnson S. Hold me tight: Seven conversations for a lifetime of love. – Little, Brown Spark, 2008.

17. Maslow A. H. Toward a psychology of being. – General Press, 2022.