

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
БЕЗПЕКИ
Кафедра загальної та соціальної психології

Психологічні особливості задоволеності шлюбом жінок середнього віку

кваліфікаційна робота

здобувача другого (магістерського) рівня
вищої освіти

спеціальність 053 Психологія

Анни ТКАЧУК

Науковий керівник

професор кафедри загальної
та соціальної психології

доктор педагогічних наук, професор

Галина ЛЯЛЮК

Рецензент

доктор психологічних наук, доцент

Євген КАРПЕНКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« » березня 2026 р., протокол №

завідувач кафедри загальної та соціальної психології

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів 2026

Ткачук Анна. Кваліфікаційна робота. Психологічні особливості задоволеності шлюбом жінок середнього віку.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічних особливостей задоволеності шлюбом жінок середнього віку. Розглянуто задоволеність шлюбом як соціально-психологічний феномен. Проаналізовано психологічні особливості й чинники, що зумовлюють задоволеність шлюбом жінок середнього віку. Задоволеність шлюбом у жінок середнього віку – це результат складної інтеграції якісних комунікативних процесів у парі, психоемоційного стану жінки, життєвих умов і ролей, які вона виконує у сім'ї та суспільстві. Водночас важливо враховувати, що ці чинники не діють ізольовано, а взаємодіють у динамічних системах, що відображає як особистісні потреби та цінності жінки, так і контекст її партнерських відносин. Емпірично досліджено психологічні особливості та чинники задоволеності шлюбом жінок середнього віку. Розроблено психотренінгову програму із метою оптимізації рівня задоволеності шлюбом жінок середнього віку.

Ключові слова: шлюб, сім'я, соціальні очікування, емпатія, задоволеність шлюбом, жінки середнього віку, локус контролю.

Tkachuk Anna. Qualification work. Psychological features of satisfaction with marriage in middle-aged women.

The qualification work is devoted to the study of the psychological features of satisfaction with marriage in middle-aged women. Satisfaction with marriage as a socio-psychological phenomenon is considered. Psychological features and factors that determine satisfaction with marriage in middle-aged women are analyzed. Satisfaction with marriage in middle-aged women is the result of a complex integration of qualitative communicative processes in a couple, the psycho-emotional state of a woman, life conditions and roles that she performs in the family and society. At the same time, it is important to take into account that these factors do not act in isolation, but interact in dynamic systems that reflect both the personal needs and values of a woman and the context of her partnership. The psychological features and factors of satisfaction with marriage in middle-aged women are empirically studied. A psychotraining program has been developed to optimize the level of satisfaction with marriage in middle-aged women.

Keywords: marriage, family, social expectations, empathy, marital satisfaction, middle-aged women, locus of control.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	
1.1. Задоволеність шлюбом як соціально-психологічний феномен.....	8
1.2. Психологічні чинники задоволеності шлюбними стосунками.....	17
1.3. Особливості задоволеності шлюбними стосунками жінок середнього віку.....	22
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	
2.1. Опис методів та вибірки дослідження.....	27
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	30
Висновки до розділу 2.....	53
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	
3.1. Напрямки роботи психолога з метою оптимізації задоволеності шлюбом жінок середнього віку.....	54
3.2. Програма психологічного тренінгу «Гармонія у шлюбі: ресурси жінки середнього віку».....	57
Висновки до розділу 3.....	60
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64

ВСТУП

У сучасній психологічній науці сім'я як мала соціальна група перебуває в центрі підвищеної уваги дослідників, що зумовлено системною кризою інституту сім'ї. Проблематика зміцнення шлюбних відносин і оптимізації шлюбної структури населення набуває особливої державної ваги у зв'язку зі зростанням кількості розлучень та загостренням демографічних викликів. Спільна активність і відповідальність усіх членів сім'ї формують психологічний клімат, який є динамічним і здатним змінюватися під впливом різних чинників. Недостатній рівень культури міжособистісного спілкування в сім'ї призводить до фрустрації базових потреб особистості, зокрема потреби у визнанні, позитивній оцінці та самооцінці, емоційній підтримці, увазі, співпереживанні й емоційному контакті. Унаслідок цього знижується задоволеність шлюбними стосунками, що негативно позначається на їх стабільності та загальному рівні подружнього благополуччя.

Дослідження соціально-психологічних характеристик шлюбу і сім'ї, аналіз подружньої взаємодії, рівня задоволеності шлюбом, особливостей рольових відносин, а також стабільності й стійкості подружніх зв'язків на сьогодні належать до ключових завдань психології сім'ї. Провідним компонентом соціально-психологічного клімату шлюбу виступає задоволеність подружжя міжособистісними взаєминами. Задоволеність шлюбом може розглядатися як ступінь відповідності між реальними та очікуваними уявленнями про подружні відносини або як суб'єктивне переживання задоволення/незадоволення під час оцінювання різних аспектів сімейного життя. Дослідження задоволеності шлюбом потребує комплексного аналізу всієї системи чинників, які на неї впливають.

Особливої актуальності набуває проблема задоволеності шлюбом жінок середнього віку. Сьогодні відбувається значне збільшення тривалості життя, що змінює структуру сімейного циклу. Жінки середнього віку становлять значну частину дорослого населення, проте їхні подружні стосунки часто менш вивчені, ніж у молодших чи літніх групах. Тривалість шлюбу і перехід через різні життєві

етапи створюють унікальні психологічні виклики для цієї групи. Оскільки жінки часто виконують центральну роль у побудові міжособистісних відносин, їхнє сприйняття якості шлюбу має великий вплив на загальний функціонал сім'ї.

Психологічне осмислення шлюбу вирізняється багатоманітністю наукових підходів, різноманітністю використовуваних категорій, а також відсутністю єдиного трактування подружніх відносин і надмірною широтою їхнього охоплення. Серед вітчизняних дослідників, які приділяли увагу проблемі партнерських взаємин у шлюбі, слід відзначити С. Діденка, І. Євтушенка, О. Золотнюк, О. Зубенка, Г. Кошубу, Л. Котлову, О. Луценка, І. Мельничук, Т. Наконечну, Л. Пілецьку, В. Поліщука, Л. Помиткіну, О. Столярчук, В. Ткаченка, Р. Федоренка та інших. Переважна більшість досліджень звертає увагу на гендерні аспекти партнерських стосунків.

Серед зарубіжних науковців значну увагу дослідженню соціально-психологічних чинників, що впливають на рівень задоволеності шлюбом, приділяли W. Burr, B. Fowers, A. Green, C. Keyes, B. Rollins, C. Ryff та інші. Водночас у межах цих досліджень окреслюється низка проблем, які потребують подальшого наукового осмислення, зокрема питання виокремлення ключових критеріїв задоволеності шлюбом і розроблення нових теоретичних підходів до аналізу чинників, що її зумовлюють.

У психологічній літературі переважно зроблено значний акцент зроблено на молодих подружжях, кризах раннього шлюбу, подружніх конфліктах у молодому віці. Проте жінки середнього віку часто залишаються недостатньо представленою категорією в емпіричних дослідженнях. Переважна більшість досліджень звертає увагу на гендерні аспекти партнерських стосунків. Увагу приділяють жінкам (О. Зубенко, О. Кошуба, О. Якименко, К. Фаворова). Однак, значна кількість аспектів, пов'язаних із проблематикою подружньої задоволеності жінок середнього віку та впливом різних соціально-психологічних детермінант, досі залишається недостатньо вивченою та поза межами ґрунтовного наукового аналізу.

Об'єктом дослідження є задоволеність шлюбом як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості задоволеності шлюбом жінок середнього віку.

Метою дослідження є теоретико-емпіричне обґрунтування психологічних особливостей та чинників задоволеності шлюбом жінок середнього віку; розробка психотренінгової програми з метою оптимізації рівня задоволеності шлюбом жінок середнього віку.

Завдання дослідження:

1. Розглянути задоволеність шлюбом як соціально-психологічний феномен.
2. Проаналізувати психологічні особливості й чинники, що зумовлюють задоволеність шлюбом жінок середнього віку.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості та чинники задоволеності шлюбом жінок середнього віку.
4. Розробити психотренінгову програму із метою оптимізації рівня задоволеності шлюбом жінок середнього віку.

Методи дослідження. У процесі теоретичного аналізу використовувалися методи аналізу й синтезу, порівняння й узагальнення; емпіричні методи – шкала ENRICH, опитувальник «Рівень соціальних очікувань» (PCO) І. Поповича, діагностика локусу контролю за методикою Дж. Роттера, методика для вивчення особливостей поведінки в конфліктних ситуаціях у шлюбі К. Томаса, методика вивчення рівня ЕІ та загальних емпатійних тенденцій В. Зарицької; статистичні методи: кореляційний, регресійний аналіз, описова статистика, а також інтерпретаційний підхід.

Теоретична значущість дослідження полягає у тому, що проблему психологічних особливостей задоволеності шлюбом розглянуто через призму впливу психологічних чинників, що й дозволило поглибити наукові уявлення про специфіку задоволеності шлюбом жінок середнього віку.

Практична значущість дослідження визначається тим, що отримані нами результати можуть стати основою для розробки профілактичних програм сімейної підтримки, адаптації психотерапевтичних інтервенцій, підвищення ефективності консультаційних практик, підтримку психосоціального здоров'я на

рівні громадської політики. Розроблена нами психотренінгова програма із метою оптимізації рівня задоволеності шлюбом жінок середнього віку може бути використана у роботі сімейних психологів із шлюбними партнерами.

Структура кваліфікаційної роботи складається зі вступу, трьох розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

1.1 Задоволеність шлюбом як соціально-психологічний феномен

У повсякденному вжитку терміни «шлюб» і «сім'я» часто використовуються як синоніми, проте в науковому контексті вони мають чітке розмежування. Шлюб відображає соціально-правові відносини та виступає соціальним інститутом, що регулює взаємини між статями, де чоловік і жінка є одночасно індивідуальностями та громадянами. Соціальна природа шлюбу проявляється через його публічність, контрольований вибір партнерів і передачу сімейного майна.

Офіційне визначення шлюбу подано у Сімейному кодексі України: відповідно до ст. 21, шлюб – це сімейний союз між чоловіком та жінкою, зареєстрований у відповідному державному органі, уповноваженому на проведення реєстрації шлюбів [21]. Законодавство встановлює низку обмежень щодо шлюбу, таких як одношлюбність, визначення кола осіб, які можуть вступати до шлюбу, а також шлюбний вік. Водночас у психологічній науці підхід до шлюбу є значно ширшим.

У більшості досліджень інститут шлюбу розглядається в рамках психології сім'ї, яка вивчає закономірності функціонування сім'ї та шлюбно-сімейні відносини. Зокрема, О. Столярчук визначає шлюб як «укладений та зареєстрований союз двох людей для створення та підтримання родинних відносин» [26].

Р. Федоренко наголошує, що шлюб є формою відносин між статями, що отримала соціальне схвалення й слугує засобом, який регулює сексуальні зв'язки й забезпечує продовження роду. Шлюб розглядається як добровільний союз чоловіка і жінки на засадах рівноправного партнерства, створений відповідно до законодавства, що забезпечує формування сім'ї та встановлює взаємні особисті й майнові права та обов'язки подружжя [28].

Для психології загалом не є критично-важливим, чи є шлюб офіційним, чи «цивільним» [3]. Сьогодні вживання терміна «цивільний шлюб» більше відповідає поняттю фактичного співжиття людей.

Глобалізація та комп'ютеризація, швидкий розвиток технологій, науки, змінюють традиційні моделі міжособистісних взаємин, вимагаючи адаптації у шлюбних відносинах. Сьогодні спостерігається зростання числа цивільних шлюбів серед молоді, яка сприймає його як форму відносин із менш обтяжливими зобов'язаннями між партнерами [].

Шлюбні відносини мають двоїсту структуру: вони одночасно володіють загальнолюдським значенням і неповторною індивідуальною сутністю. Двоїстість впливає із відмінностей між статями й подвійної мети шлюбу – створення гармонійних стосунків і забезпечення продовження роду [11]. Шлюб і сім'я є універсальними інститутами, які виконують важливу роль у формуванні соціальних зв'язків. Унікальність шлюбу проявляється у здатності викликати глибокі емоції, формувати особливе вміння жити разом і створювати неповторну атмосферу взаємин.

У сучасних дослідженнях виділяють різні типи шлюбу. Згідно оцінки О. Столярчук, найпоширенішим є поділ шлюбу за ознакою мотивації: на основі чесного/нечесного контракту, виконання певних соціальних настанов, через примус вихід із батьківської родини, а також на основі кохання [26].

У психології значну увагу приділяють проблемам першого та наступних шлюбів, зокрема розірванню шлюбних стосунків. Розлучення завжди є стресом, який важко подолати. Також, часто стає глибокою психотравмою, яка впливає на фізичний і емоційний стан подружжя, вимагає вирішення проблем, пов'язаних із завершенням шлюбу й особливостями адаптації до життя. Наслідки розлучення часто безпосередньо чи опосередковано впливають на подальше життя учасників, а повторний шлюб переважно супроводжується кризами [31, с. 262].

Шлюбні відносини формуються між двома індивідуальностями, й характеристики кожного із подружжя визначають їх спілкування, рівень взаєморозуміння й задоволення шлюбом. Психічна унікальність особистості є складною системою, де психологічні, психофізіологічні, соціально-психологічні

аспекти взаємопов'язані у ієрархічній структурі – від базових біологічних характеристик до складних психічних й соціальних властивостей [33, с. 339].

Аналізуючи шлюбні відносини, науковці часто звертають увагу на рольові очікування партнерів. Взаємодія між подружжям, яка ґрунтується на обміні рольовими очікуваннями, поведінкою та самосприйняттям, визначається як своєрідна рольова взаємодія й полягає у реалізації певної системи обов'язків і прав. У психологічних дослідженнях виділяють загалом два типи сімей:

-колективний тип – обов'язки розподіляються відповідно до вмінь кожного члена сім'ї («сім'я-Ми»).

-індивідуалістичний тип – відповідальність покладається на більш зацікавленого чи залежного партнера («сім'я Я+Я») [31, с. 264].

Розподіл сімейних обов'язків зазвичай визначають три критерії:

1. Особисті переваги – обов'язки, які партнеру більше подобаються виконувати.

2. Вміння й навички – обов'язки доручаються тому, хто володіє відповідними здібностями.

3. Корисність – обов'язки, які партнер виконував у дитинстві і які стали корисними у подальшому житті й шлюбі [38, с. 579].

Ефективним вважають підхід, який базується на особистих перевагах, однак, не усі обов'язки є приємними, тому важливо партнерам обговорювати їх і шукати компроміс. Успішна реалізація ролей у шлюбі залежить переважно від чіткого їх визначення, взаємного задоволення очікувань, відповідності реальним очікуванням, а також від співпереживання й взаємної підтримки. Традиційний поділ на «жіночі»-«чоловічі» ролі сьогодні змінюється, що сприяє згладженню стереотипів [38, с. 579].

Окрему увагу дослідники приділяють двом ключовим характеристикам шлюбу: любові та сексуальним відносинам. Раніше академічна психологія приділяла мало уваги дослідженню любовним взаєминам. Сьогодні вчені зазначають, що любов часто супроводжується тенденцією до ідеалізації партнера – перебільшення позитивних його рис й ігнорування негативних, що також спостерігається у дружбі [38, с. 579].

Раніше таку ідеалізацію вважали ознакою недоліків у любовних стосунках, виходячи із припущення, що саме зріла любов вимагає більш реалістичного сприйняття партнера [38, с. 579].

Згідно думки Л. Пілецької, однією із ключових проблем, яка впливає на психологічне благополуччя шлюбу, є тенденція партнерів переважно зосереджуватися на задоволенні своїх потреб, ігноруючи при цьому необхідність спільних зусиль й взаємодії у сімейному житті [38, с. 579]. Така егоцентрична поведінка партнерів призводить до зниження гармонії й взаєморозуміння, підриває загалом стабільність сімейних відносин й зменшує відчуття задоволення шлюбом. А також обмежує особистісний розвиток і самореалізацію кожного із партнерів, позаяк відсутність підтримки й взаєморозуміння перешкоджає втіленню амбіцій і цілей [38, с. 579].

Іншим досить важливим аспектом є інтимні відносини й шлюбі. Дослідниця С. Діденко зазначає, що вступ у шлюб змінює сексуальну поведінку партнерів, роблячи секс регулярним елементом відносин [38, с. 579]. З часом, коли закоханість і новизна зменшуються, інтенсивність емоцій в сексі поступово знижується. У перші роки спільного життя спостерігається зменшення сексуальної активності партнерів, а народження дітей часто обмежує можливості для інтимності [38, с. 579].

Для дорослих подружніх пар секс часто втрачає свою емоційну інтенсивність й таємничість і стає одним із багатьох аспектів життя, що врівноважуються іншими обов'язками й інтересами. Партнери, що не в змоззі адаптуватися до таких змін, часто відчувають сексуальне незадоволення, що спонукає переважно до пошуку інтимності поза шлюбом чи розлучення [6, с. 120].

Дослідники виокремлюють три вікові етапи шлюбних відносин:

- до 30 років – романтичні стосунки;
- від 30 до 50 років – можливі зміни у сексуальному бажанні після народження дітей;
- після 50 років – сексуальні проблеми переважно пов'язані із біологічними природними змінами [64, с. 74].

У молодому віці численні сексуальні розлади можуть провокуватись сімейними конфліктами, у середньому – зовнішніми романами чи сексуальними потребами, а після 50 років – переважно процесами старіння.

У сучасній науці задоволеність шлюбними стосунками вивчається із різних перспектив: міжнародних відносин, бізнесу, туризму, сімейних взаємин, освіти, вирішення конфліктів й надання психологічної допомоги, що часто залучає фахівців різних галузей. Вчений Е. Фромм наголошував на «зв'язку із іншими» як ключовій умові нормального існування й психічного розвитку індивіда, підкреслюючи при цьому важливість спільності ідей, співпраці, моральних цінностей і відчуття єдності [55, с. 28].

У позитивній психотерапії виокремлюють три основні стадії розвитку шлюбних відносин: прихильність, відокремлення і диференціація, кожна із яких має особливе значення для індивідуального розвитку людини [55, с. 28]. Здатність до шлюбних стосунків пов'язується із первинною здатністю любити, яка формується через чотири основні параметри: ставлення до себе, до партнера, до інших людей і до світової спільноти. Ця здатність спирається на такі психологічні якості, як терпіння, контактність, надія, довіра, віра, сумнів, упевненість й почуття єдності [55, с. 28].

Психологічна готовність до шлюбу проявляється через відсутність бажання маніпулювати чи домінувати в стосунках, на користь конструктивного та відкритого вирішення проблем. Вона включає емоційно-поведінкові й когнітивні компоненти, такі як мотивація, гнучкість мислення, уважність до інших, адекватне сприйняття інформації, емоційна привабливість, толерантність й контрольовані поведінкові реакції [55, с. 28].

Бажання особистості вступати у шлюбні відносини залежить не лише від культури спілкування, а й від психологічних особливостей: стереотипів мислення, стилю виховання, рівня особистісної тривожності, захисних механізмів, проєкцій і наявності невротичних залежностей [55, с. 28].

Шлюбні стосунки є однією із найскладніших проблем психології, адже вони пов'язані із такими поняттями, як сімейний клімат, стабільність, сімейна атмосфера, сумісність і стійкість стосунків. Визначення універсального критерію

партнерських відносин у шлюбі залишається складним завданням. Критерії можуть варіюватися: сімейний клімат - від позитивного до негативного, сумісність від повної до часткової, стабільність стосунків, стійкість емоційних зв'язків.

С. Клапішевська пропонує використовувати як критерій шлюбних відносин сімейне благополуччя, оскільки воно відображає психологічний клімат родини. Основні показники благополуччя включають любов, симпатію, взаємну повагу, взаєморозуміння, емоційно-духовну близькість між партнерами [12, с. 116].

Важливими є також суб'єктивне відчуття щастя, подружня сумісність у цінностях й інтересах, адекватний розподіл ролей у сімейних обов'язках, задоволеність сексуальним життям, фізичне й психічне здоров'я партнерів, відсутність конфліктів й здатність зберігати стосунки у кризові періоди. Також, не менш важливими є й матеріальне благополуччя, що формує стабільний фундамент сімейного життя [12, с. 116].

Складовими благополуччя партнерських шлюбних відносин є психологічне й соціальне. Психологічне благополуччя передбачає відчуття внутрішньої рівноваги й цілісності, гармонію психічних процесів, що можна вважати суб'єктивним відчуттям щастя й задоволеності життям [69, с. 1072].

Соціальне благополуччя включає задоволеність людини своїм місцем у соціумі, якість соціальних зв'язків та проявляється через систему міжособистісних відносин (дружбу, любов), і визначається такими напрямками як: соціальна актуалізація, соціальне прийняття узгодженість із суспільством, соціальний внесок, соціальна інтеграція [66, с. 125]. Соціальне благополуччя є важливим критерієм ЗШ.

Суб'єктивне благополуччя передбачає відчуття щастя і задоволеності та є ключовим предиктором якості життя індивіда, його взаємовідносин у шлюбі. Його зазвичай розглядають як стан фізичного й духовного самозадоволення життям [66, с. 125].

Проте благополуччя шлюбних стосунків не слід ототожнювати із їх задоволеністю. Ці поняття є спорідненими та взаємозалежними, але не є синонімами, як підкреслюють Н. Грисенко та К. Батаєв [5].

Задоволеність передбачає суб'єктивне відчуття комфорту й відображає оцінку різноманітних аспектів життя (здоров'я, особисті успіхи, взаємини із іншими, професійна діяльність, загальні життєві умови). Цей стан характеризується певним позитивним емоційним забарвленням й відноситься до позитивних емоцій, деколи асоціюється із відчуттям щастя [5].

Рівень задоволеності життям пов'язаний із особистісними рисами, такими як екстраверсія й альтруїзм, що підвищує відчуття щастя, тоді як нейротизм негативно впливає на нього. Задоволеність також розглядають як суб'єктивну відповідь на соціум, до прикладу, у гармонійно-сімейних відносинах чи згуртованих колективах [8].

У дослідженнях задоволеності шлюбом (далі - ЗШ) загалом виділяють такі основні підходи:

1. Порівняння поточного стану шлюбних відносин із бажаним чи із потенційними альтернативами (у випадку завершення) [68].

2. Розгляд ЗШ як суб'єктивного стану, що виникає внаслідок оцінки подружжям всіх аспектів їх спільного життя [62]. ЗШ у цьому випадку є комплексною емоцією, яка включає оцінки й порівняння, переживання, думки та емоції, що відображають ставлення до шлюбу на загал та до його певних аспектів.

С. Маринкевич визначає ЗШ як:

- інтегральну характеристику сприйняття свого шлюбу в партнерських відносинах;

- характеристику міжособистісного сприйняття обох шлюбних партнерів між собою [23, с. 254].

І. Поспелова також вказує, що ЗШ є глибоким емоційним переживанням, що проявляється через думки, емоції, порівняння, оцінки й виникає, коли індивід відчуває задоволення від здійснення основних потреб [23, с. 254]. Згідно із теорією потреб А. Маслоу, ключовою є потреба у любові й належності, яка включає бажання стати частиною близьких стосунків, до прикладу, через дружбу чи романтичні відносини [23, с. 254].

У процесі шлюбних взаємин ця потреба задовольняється через комплекс соціально-психологічних мотивів. Низький рівень ЗШ може стати вагомою причиною розлучення, так як невдоволення шлюбом почасти виникає через різницю між реальними сімейними умовами життя й очікуваннями, а також через певну розбіжність реальних рис характеру шлюбного партнера із тими, які були приписані йому набагато раніше [35, с. 6].

У науковому дискурсі поняття «задоволеність шлюбом» й «стабільність шлюбу» досить часто розглядаються як тісно взаємопов'язаними, але не тотожні. Це ускладнює аналіз факторів якості подружніх відносин, через неузгодженість термінології у літературі, яка інколи об'єднує різні поняття під однією тематикою незалежно від контекстів дослідження – соціально-психологічного чи соціологічного [35, с. 6].

Дослідження доводять досить тісний зв'язок між стабільністю шлюбу і ЗШ. Зокрема, В. Злагодух визначає стабільність шлюбу як здатність витримати юридичні аспекти, тобто уникати розлучення, тоді як адаптація у шлюбі відображає ефективний розподіл функцій і сімейних ролей без загрози розриву. Найвищий рівень успішності шлюбу передбачає гармонію у ціннісних орієнтаціях подружжя, що відображає глибоку взаємну ЗШ [8].

Важливо також розрізняти загальну ЗШ та задоволеність його окремими аспектами, тобто оцінку різноманітних сфер сімейного життя у залежності від особистих очікувань партнерів й специфіки їх сімейних обставин. Загальна ЗШ відображає міру задоволення всіма потребами людини у шлюбі [8].

Суб'єктивне відчуття ЗШ може бути:

- абсолютним – коли існуючий устрій родини повністю задовольняє обох партнерів й немає потреби змінювати щось;

- частковим – коли виникають потреби у модифікації окремих елементів шлюбної взаємодії [8].

Рівень ЗШ визначає стабільність сімейних відносин, створює позитивну емоційну атмосферу й формує гармонійні відносини між батьками і дітьми [4, с. 125]. Такий підхід визначає, які саме елементи у шлюбі приносять

задоволення/незадоволення, та як саме це впливає на загальне сприйняття шлюбних стосунків.

Важливими складовими ЗШ є духовна та побутова сумісність. Духовна сумісність партнерів визначається спільними переконаннями, цінностями та життєвими цілями партнерів. Вона сприяє глибоким духовним зв'язкам, підтримці та спільному баченню майбутнього взаєморозумінню. Духовна близькість допомагає подружжю долати складні життєві ситуації, зміцнює стосунки й забезпечує міцний фундамент для розвитку родини [8].

Побутова сумісність пов'язана зі щоденним спільним життям та взаємодією партнерів, включаючи управління фінансами, вирішення побутових питань, розподіл домашніх обов'язків й інші практичні аспекти. Вона потребує відкритості до компромісів й взаємної допомоги, гнучкості. Ефективне вирішення побутових питань зменшує потенційні конфлікти та сприяє відчуттю взаємної підтримки, що позитивно впливає на ЗШ [8].

За Р. Федоренко, сексуальна задоволеність є фундаментальним елементом ЗШ, позаяк забезпечує фізичний і емоційний зв'язок між партнерами. Вона включає фізичне задоволення та емоційну близькість, що формується через сексуальні стосунки. Взаємне сексуальне задоволення зміцнює стосунки, зменшує конфлікти і напруженість, а також підвищує відчуття поваги і взаємної цінності. Однак, сексуальну сумісність зазвичай розташовують дослідники на третьому місці після духовної й побутової сумісності [50, с. 216].

Важливо також досліджувати незадоволеність шлюбом, яка впливає на психологічний стан подружжя і може бути:

- ясно усвідомленою, коли партнер чітко усвідомлює причини свого незадоволення;

- нечітко усвідомленою, коли людина відчуває дискомфорт без точного розуміння його джерела [50, с. 216].

Рівень усвідомленості незадоволеності визначає особливості її впливу на поведінку та взаємодію у шлюбі, а також на прийняття рішень щодо підтримання або припинення подружніх стосунків.

Незадоволеність шлюбом проявляється у двох основних типах.

Перший тип характеризується емоційними станами, які близькі до безпосереднього незадоволення (відчуття нудьги, монотонності, відсутності життєвих радості, а також ностальгія за дошлюбним періодом). У таких сім'ях поведінка часто мотивується виключно необхідністю і виражається у формулюванні: «Живу так, як усі» [8].

Другий тип незадоволеності шлюбом проявляється через численні скарги на певні аспекти сімейного життя. Опитування шлюбних пар показують, що навіть за умови загальної задоволеності сімейним життям може виникати невдоволення майже усіма його сферами, включаючи й житлові умови, стан здоров'я, способи проведення вільного часу, успіхи й поведінку дітей, інші аспекти [8].

Незадоволеність досить часто проявляється через специфічні феномени, що, хоча й є об'єктивно-несуттєвими, однак здатні досить істотно знижувати рівень загальної ЗШ, особливо якщо ці дрібні проблеми накопичуються та набувають значних масштабів.

1.2 Психологічні чинники задоволеності шлюбними стосунками

Шлюбні стосунки не є сталими, вони розвиваються, часто змінюються й можуть завершуватися. Науковці виділяють численні чинники, що впливають на шлюбні стосунки, і досить часто їх диференціюють залежно від типу партнерства.

Дослідження Саманти Джоел показують, що суб'єктивне сприйняття шлюбних стосунків є ключовим у житті людини. Вчена виділяє п'ять чинників впливу на шлюбні відносини:

1. Цінування партнера й стосунків – важливість, яку людина надає своїм стосункам, та оцінка партнера.
2. Відчуття щастя шлюбного партнера – сприйняття того, наскільки партнер задоволений стосунками.
3. Сексуальна задоволеність – рівень задоволення інтимним життям у парі.

4. Конфлікти – частота та характер конфліктних ситуацій у стосунках.

5. Відповідальність партнера – оцінка ступеня відповідальності партнера щодо взаємних зобов'язань у стосунках [58].

Цікаво, що об'єктивні чинники (вік та дохід), переважно меншою мірою визначають якість стосунків, ніж суб'єктивне сприйняття й оцінка партнерських взаємин. При цьому науковці наголошують, що тривалість і успіх стосунків неможливо передбачити однозначно: причини гармонії або проблем проявляються тільки із часом [58].

С. Клапішевська пропонує розглядати чинники, неблагополуччя в шлюбних стосунках:

1. Індивідуальні особливості шлюбних партнерів: негативний досвід сім'ї походження, виховання у неповній сім'ї, переїзд із села в місто, вік, який часто вважають непридатним для шлюбу, а також певні характерологічні особливості (емоційна нестабільність, безвідповідальність).

2. Початкова сумісність партнерів й умови знайомства, що включають нетривалий період дошлюбної взаємодії, велика різниця у віці, мотиви вступу у шлюб.

3. Чинники, які також залежать від попередніх двох груп, але ними не обмежуються: непридатні житлові умови, сексуальна несумісність, розходження ціннісних орієнтацій, розбіжності в поглядах на шлюбні ролі, нерівноцінний розподіл обов'язків, ревності й зради, проблеми, пов'язані із алкоголем [12, с. 116].

Дослідниця С. Маринкевич визначає ряд чинників ЗШ:

1. Життєвий цикл сім'ї (концепції Джея Хейлі та Мілтона Еріксона), відіграє визначальну роль у становленні суб'єктивної ЗШ. Кожний шлюб проходить через визначені етапи розвитку. Перехідні періоди, до прикладу, із появою дітей, можуть значно знижувати рівень ЗШ. Дослідження вказують, що найнижча ЗШ спостерігається у сім'ях з немовлятами, тоді як ЗШ до народження дітей є найвищою.

2. Тривалість сімейного життя впливає на ЗШ: після 12–18 років шлюбу відбувається її зниження, що пов'язано із змінами потреб – від духовних відносин до потреб автономії. Мотиви вступу у шлюб, зокрема закоханість як важливий мотив, досить значно впливають на рівень ЗШ.

3. Уявлення партнерів про ідеальний шлюб формуються у жінок і чоловіків по-різному. Для чоловіка більш цінними є психологічні й сексуальні компоненти, а для жінки – рекреативні, побутові, сексуальні й психологічні аспекти. Крім того, чоловіки зазвичай оцінюють свою ЗШ вище, ніж жінки.

4. Соціально-демографічні характеристики (рівень фінансів й наявність дітей), позитивно впливають на ЗШ. Найвищий рівень ЗШ спостерігається в комплементарних й частково комплементарних шлюбах, де партнери один одного доповнюють [23, с. 256].

Л. Котолова серед важливих чинників ЗШ виділяє:

- реакцію шлюбних партнерів на конфлікти;
- узгодженість родинних цінностей і ролевих установок шлюбних партнерів;
- період перебування у шлюбі [16, с. 223].

І. Василенко зазначає, що рольові очікування є важливим елементом структури сімейних відносин, позаяк допомагають аналізувати функції сім'ї й визначати розподіл сімейних ролей у родинах [4].

Дослідники Н. Грисенко та Батаєва виділяють наступні психологічні чинники ЗШ:

- можливість самореалізації партнерів у сім'ї;
- усвідомлення спільних цілей партнерів;
- відсутність у партнерів фрустрованих потреб;
- наявність симпатії й довіри між партнерами;
- вільне спілкування між партнерами та емоційна близькість;
- безбар'єрність у шлюбних відносинах [5, с. 55].

І. Мельничук зазначає, що на розвиток шлюбних стосунків впливають:

1. Психологічна готовність до шлюбу, яка включає:

- когнітивні компоненти (гнучкість мислення партнерів, увага до іншого, адекватне сприйняття інформації);

- емоційні компоненти (толерантність, їх атракційна привабливість, позитивна мотивація);

- поведінкові компоненти (адекватність реакцій партнерів у спілкуванні).

2. Свідоме або підсвідоме бажання до шлюбного партнерства, що тісно пов'язане із культурою партнерського спілкування й залежить від індивідуальних особливостей:

- стиль виховання партнерів;

- стереотипи мислення;

- особистісна тривожність;

- проєкції, захисні механізми, невротичні спів залежності [46].

В. Ткаченко пропонує об'єднати всю сукупність чинників ЗШ у дві великі групи: суб'єктивні й об'єктивні.

Суб'єктивні чинники – це характеристики, що безпосередньо залежать від індивідуального сприйняття, психологічних особливостей та внутрішніх процесів особистості. До них належать:

- психологічна готовність до шлюбного партнерства;

- емоційна й когнітивна компетентність;

- стиль виховання, особистісна тривожність, стереотипи мислення;

- наявність симпатії, довіри, бажання до співпраці;

- суб'єктивне відчуття задоволеності шлюбом.

Об'єктивні чинники – це умови й обставини, які не залежать безпосередньо від внутрішнього стану партнерів, а формуються зовнішнім середовищем або соціальними умовами. До них належать:

- матеріальне забезпечення сім'ї;

- житлові умови;

- зовнішні соціальні вимоги й рольові очікування;

- наявність дітей, тривалість шлюбу;

- історія взаємодії подружжя й соціальні обставини [46].

Особистісні характеристики шлюбних партнерів також впливають на ЗШ. Узгодженість характерів, цінностей і взаємоприйняття партнерів підвищує психологічну ЗШ. Стабільні шлюбні відносини характеризуються гармонією цінностей, яка може змінюватися із часом відповідно до рівня особистісного задоволення життям і шлюбом [22].

Соціально-економічні й статусні аспекти також мають важливе значення. Доведено прямий позитивний зв'язок між ЗШ та такими факторами, як дохід, рівень освіти, наявність дітей, особливості здоров'я і задоволеність роботою. Негативний вплив чинять зловживання алкоголем одним із партнерів, відчуття самотності чи депресія [46].

Рівень ЗШ значною мірою залежить від того, чи адекватно подружжя виконує свої ролі й наскільки відсутні конфлікти щодо їх реалізації. Вищий рівень ЗШ передбачає узгодженість між очікуваннями щодо ролей і їх реальною реалізацією, а також, коли партнери позитивно оцінюють рольову поведінку. При цьому сам розподіл ролей без врахування оцінки виконання загалом не має прямого впливу на ЗШ [46].

Існують гендерні відмінності у факторах ЗШ. Для чоловіків важливими є спільне дозвілля, сексуальне задоволення, а також, зовнішня привабливість дружини та її участь в побуті й її моральна підтримка. Для жінок найважливішими є романтичні стосунки у сімейному житті, фінансова стабільність, ніжність чоловіка та його відданість родині [46].

За даними Н. Грисенко і К. Батаєвої, рівень ЗШ у чоловіків і жінок є доволі схожим. Водночас для чоловіків ЗШ не залежить від уявлень про розподіл ролей у родині, а у жінок існує взаємозв'язок між уявленнями про ролі та ЗШ [46]. Дослідження показують також, що жінки «щасливі у шлюбі», досить часто характеризуються рисами, такими як турботливість, м'якість, щирість, а не зовнішньою привабливістю, успіхом у кар'єрі, незалежністю. Це свідчить, що особистісний розвиток не обов'язково корелює із рівнем ЗШ [46].

Важливо зазначити, що відчуття ЗШ або незадоволеності ним впливає значно на сприйняття й оцінку багатьох аспектів шлюбу. Негативне ставлення до власного шлюбу переважно призводить до спотвореного сприймання

позитивних моментів у спільному житті партнерів, роблячи при цьому їх емоційно негативними, та навпаки. Загалом, гармонійні сімейні стосунки формуються на основі взаємної ЗШ партнерів і їх здатності відповідати один одному у різних формах сімейної взаємодії.

1.3. Особливості задоволеності шлюбними стосунками жінок середнього віку

Задоволеність шлюбними стосунками у жінок середнього віку — це складний, багатовимірний психологічний феномен, що пов'язаний як із внутрішніми особистісними характеристиками жінки, так і з якістю партнерських взаємин, соціальними умовами та контекстом життя. Наукові дослідження показують, що ЗШ тісно корелює із якістю міжособистісного спілкування з партнером, рівнем психоемоційного благополуччя жінки, а також із особливостями розподілу ролей і життєвих очікувань у парі [46].

У психологічних розвідках підкреслюється, що ефективне, відкрито-підтримувальне спілкування в шлюбі є ключовим предиктором ЗШ: жінки, які відчують, що їхні думки і емоції чуються, приймаються і обговорюються з партнером, зазвичай мають вищі показники шлюбної задоволеності. Це включає здатність ефективно вирішувати конфлікти, обмінюватися підтримкою, демонструвати емпатію та спільно планувати майбутнє [46].

Важливою рисою для жінок середнього віку є соціально-рольова адаптація у сім'ї: баланс між подружніми обов'язками та власними потребами, компетентність у розподілі сімейних ролей, а також рівень відповідальності за взаємні турботи про родину — усе це впливає на шлюбну задоволеність. Жінки, які відчують справедливий розподіл обов'язків та підтримку партнера в побуті, рідше переживають почуття емоційного перевантаження й мають вищі оцінки стосунків [46].

Дослідження також виявляють суттєвий зв'язок між загальним психічним благополуччям жінки і ступенем ЗШ. Зокрема, високий рівень стресу і тривожності асоціюється з нижчою суб'єктивною оцінкою якості стосунків, тоді

як краща якість життя (якість сну, фізичне здоров'я, психоемоційний стан) позитивно корелює із шлюбною задоволеністю. Це вказує на те, що ЗШ не є лише «результатом» стосунків, а частково віддзеркалює внутрішній психологічний стан жінки в цілому, її здатність регулювати емоції, протистояти стресу і підтримувати баланс між особистими й сімейними потребами [46].

Ще один важливий аспект — ціннісні та рольові очікування, які змінюються з віком. Жінки середнього віку (зазвичай від 40 - 60 років) часто переживають трансформацію своїх життєвих пріоритетів: від традиційних сімейно-рольових схем до прагнення особистісного зростання, автономії й самореалізації. Такі зрушення можуть змінювати їхню оцінку шлюбних стосунків, що вимагає від партнерів гнучкості, здатності узгоджувати власні очікування та адаптувати взаємодію [46].

У сукупності ці наукові дані свідчать, що ЗШ у жінок середнього віку — це результат складної інтеграції якісних комунікативних процесів у парі, психоемоційного стану жінки, життєвих умов і ролей, які вона виконує у сім'ї та суспільстві. Водночас важливо враховувати, що ці чинники не діють ізольовано, а взаємодіють у динамічних системах, що відображає як особистісні потреби та цінності жінки, так і контекст її партнерських відносин.

Сьогодні у психології все частіше ЗШ жінок середнього віку інтерпретується крізь призму низки теоретичних підходів, кожен з яких акцентує увагу на різних механізмах формування та підтримання подружнього благополуччя. Однією із найбільш впливових є теорія соціального обміну, відповідно до якої шлюб розглядається як система взаємних вкладень і винагород. У межах цього підходу ЗШ у жінок середнього віку визначається суб'єктивним співвідношенням отриманих емоційних, психологічних та інструментальних ресурсів і витрачених зусиль. Якщо очікування щодо підтримки, турботи, справедливого розподілу ролей та емоційної близькості не виправдовуються, формується відчуття дисбалансу, що знижує рівень шлюбної задоволеності. Для жінок середнього віку це особливо актуально, позаяк із віком зростає потреба не лише у функціональній стабільності шлюбу, а й у взаємному визнанні, партнерстві та психологічній рівності [46].

Важливе пояснювальне значення має теорія прихильності, яка підкреслює роль раннього емоційного досвіду у формуванні стилів близьких стосунків у дорослому віці. Дослідження свідчать, що жінки з надійним типом прихильності частіше демонструють вищу ЗШ, оскільки здатні відкрито виражати емоції, ефективно шукати підтримку та конструктивно реагувати на конфлікти. Натомість тривожний або унікальний типи прихильності можуть зумовлювати підвищену чутливість до відчуття відкидання, страх емоційної залежності або труднощі у близькості, що в середньому віці загострюється на тлі життєвих криз і переоцінки подружніх очікувань [46].

З позицій системного підходу та сімейної терапії ЗШ жінки розглядається як показник функціонування всієї сімейної системи. Особливого значення при цьому набувають чіткість сімейних ролей, гнучкість правил, якість комунікації та здатність сім'ї адаптуватися до нормативних і ненормативних криз середнього віку (зміна батьківських ролей, професійна самореалізація, погіршення здоров'я, «синдром порожнього гнізда»). Якщо сімейна система є ригідною, не допускає перегляду ролей і потреб жінки, це знижує суб'єктивну оцінку ЗШ, навіть за формальної стабільності стосунків [46].

Доповнює розуміння цього феномену гуманістичний та екзистенційний підхід, у межах якого шлюбна задоволеність жінок середнього віку пов'язується з можливістю автентичного самовираження, особистісного зростання та реалізації смисложиттєвих цінностей у подружніх стосунках [46]. У цьому віковому періоді жінка дедалі частіше оцінює шлюб не лише як соціальну або рольову структуру, а як простір для взаємного розвитку, емоційної глибини та підтримки життєвих сенсів. Відсутність діалогу, знецінення індивідуальних прагнень або ігнорування особистих змін жінки можуть спричинити внутрішню незадоволеність навіть за збереження зовнішньої гармонії [46].

Таким чином, інтеграція положень теорії соціального обміну, теорії прихильності, системного та гуманістичного підходів дозволяє розглядати задоволеність шлюбними стосунками жінок середнього віку як динамічний психологічний конструкт, що формується на перетині особистісних характеристик, емоційного досвіду, якості взаємодії з партнером та здатності

подружньої системи адаптуватися до вікових і життєвих змін. Саме комплексний міждисциплінарний підхід є методологічно доцільним для подальших емпіричних досліджень і розробки психокорекційних програм, спрямованих на оптимізацію ЗШ жінок середнього віку.

Висновки до розділу 1

Задоволеність шлюбом – це психологічний стан, що відображає ступінь відповідності між очікуваннями шлюбних партнерів й їхнім реальним досвідом у взаємовідносинах. Вона включає взаємне задоволення потреб, оцінку якості шлюбних стосунків, емоційну близькість та підтримку, розуміння й підтримку, а також, спільність цінностей і інтересів. ЗШ є важливим показником стабільності і якості сімейного життя та значно впливаючи на загальне благополуччя й щастя подружжя.

Рівень ЗШ є комплексним явищем, яке залежить від багатьох взаємопов'язаних чинників: емоційної взаємодії, спільності цінностей, взаємопідтримки, комунікативних навичок, сексуальної сумісності та здатності до вирішення конфліктів. Соціально-психологічні чинники відіграють важливу роль у формуванні загального рівня ЗШ.

ЗШ у жінок середнього віку — це складний, багатовимірний психологічний феномен, що пов'язаний як із внутрішніми особистісними характеристиками жінки, так і з якістю партнерських взаємин, соціальними умовами та контекстом життя. ЗШ тісно корелює із якістю міжособистісного спілкування із партнером, рівнем психоемоційного благополуччя жінки, а також із особливостями розподілу ролей і життєвих очікувань у парі. Ефективне, відкрито-підтримувальне спілкування в шлюбі є ключовим предиктором ЗШ: жінки, які відчувають, що їхні думки і емоції чуються, приймаються і обговорюються з партнером, зазвичай мають вищі показники шлюбної задоволеності. Це включає здатність ефективно вирішувати конфлікти, обмінюватися підтримкою, демонструвати емпатію та спільно планувати майбутнє.

ЗШ у жінок середнього віку — це результат складної інтеграції якісних комунікативних процесів у парі, психоемоційного стану жінки, життєвих умов і ролей, які вона виконує у сім'ї та суспільстві. Водночас важливо враховувати, що ці чинники не діють ізольовано, а взаємодіють у динамічних системах, що відображає як особистісні потреби та цінності жінки, так і контекст її партнерських відносин.

Інтеграція положень теорії соціального обміну, теорії прихильності, системного та гуманістичного підходів дозволяє розглядати ЗШ жінок середнього віку як динамічний психологічний конструкт, що формується на перетині особистісних характеристик, емоційного досвіду, якості взаємодії з партнером та здатності подружньої системи адаптуватися до вікових і життєвих змін. Саме комплексний міждисциплінарний підхід є методологічно доцільним для подальших емпіричних досліджень і розробки психокорекційних програм, спрямованих на оптимізацію ЗШ жінок середнього віку.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

2.1. Опис методів та вибірки дослідження

Метою емпіричного дослідження стало вивчення психологічних особливостей і соціально-психологічних чинників ЗШ у жінок середнього віку.

Дослідження здійснювалося у чотири етапи.

Перший етап полягав у вивченні наукової літератури за обраною тематикою та аналізі методик, які застосовуються для дослідження ЗШ різними науковцями. Результатом цього етапу стало формування комплексу методик для емпіричного дослідження:

1. «Шкала задоволеності шлюбом ENRICH» [46];
2. Опитувальник «Рівень соціальних очікувань» (PCO), І. Попович [46];
3. Методика дослідження локусу контролю, Дж. Роттер [46];
4. Методика оцінювання способів реагування в конфліктних ситуаціях, К. Томас [46];
5. Методика оцінки рівня ЕІ, В. Зарицька [46].

Оскільки досліджувалися психологічні особливості ЗШ, головною вимогою до вибірки був вік респондентів, а також щоб партнерські взаємини вже тривали певний час, а не знаходилися на стадії формування. Тому було обрано вік 40 – 60 років, оскільки саме в цьому віковому діапазоні стосунки зазвичай стабілізуються: партнери або адаптуються один до одного, або змінюються, що дозволяє оцінити рівень ЗШ жінок середнього віку.

Для збору даних було розроблено анкету, що складалася із шести блоків: 1 - соціально-демографічний блок (вік, стать, статус відносин, освіта); 2– 6. П'ять блоків запитань, сформованих за обраними методиками.

Дослідження проводилося он-лайн, із використанням Google-форм.

Другий етап полягав у безпосередньому опитуванні. Респонденти давали відповіді на запитання в Google-формі. Результати були оброблені за допомогою

програмного забезпечення Jamovi. Вибірку склали 72 жінки 40 - 58 років. Середній вік опитаних жінок становив 47,3 роки, при цьому мінімальний вік – 40 років, а максимальний – 58 років. Для поглибленого аналізу ми розділили вибірку на дві вікові групи: I – група, респонденти віком 40–49 років - 39 жінок, 54,2 % вибірки; II група – жінки віком 50– 58 років - 33 жінок, 45,8 % вибірки. Такий поділ дозволив проаналізувати вплив віку на ЗШ у жінок та оцінити вплив різноманітних соціально-психологічних чинників на рівень ЗШ у групах.

Таблиця. 2.1

Характеристика вибірки згідно сімейного статусу

Сімейний статус	Кількість (N)	% від загальної кількості
Перебувають у шлюбі	51	70.8 %
Перебувають у цивільному шлюбі	9	12.5 %
В стосунках	12	16.7 %

За даними таблиці 2.1, переважна більшість жінок перебувають у офіційному шлюбі – 70,8 % опитаних, 12,5 % жінок – у цивільному шлюбі, а 16,7 % жінок – у партнерських стосунках. Це засвідчує те, що усі опитані нами жінки мають шлюбних партнерів, що дозволило оцінити вплив різноманітних чинників на рівень ЗШ та психологічні особливості.

Для більш глибокої характеристики стосунків нами було задане питання про їх тривалість (табл. 2.2). Найбільша частка жінок (38,9 %) перебуває у шлюбних стосунках від 10 до 20 років. Шлюбні стосунки більш ніж 20 років мають лише 15,3 % опитаних. По 12,5 % респондентів знаходяться у стосунках тривалістю 3-5 років та 5-10 років відповідно.

Таблиця. 2.2

Характеристика вибірки згідно тривалості партнерських стосунків

Тривалість партнерських стосунків	Кількість (N)	% від загальної кількості
5 - 10 років	9	12.5 %
10 - 20 років	28	38.9 %
Більше 20 років	11	15.3 %
3 - 5 років	9	12.5 %
1 - 3 роки	10	13.9 %
До 1 року	5	6.9%

Ще 13,9 % жінок перебувають в партнерських стосунках 1 - 3 роки, а 6,9 % – менше одного року.

Наступним соціально-демографічним показником, що характеризує вибірку жінок, є рівень їх освіти. Характеристику жінок згідно їх освіти представлено у таблиці 2.3.

Таблиця. 2.3

Характеристика вибірки згідно рівня освіти

Освіта	Кількість (N)	% від загальної кількості
Вища	48	66.7 %
Дві та більше вищих	15	20.8 %
Неповна вища (коледж чи технікум)	6	8.3%
Вчена ступінь	1	1.4%
Незакінчена вища	2	2.8%

За даними таблиці 2.3, переважна більшість жінок (66,7 %) має вищу освіту, 20,8 % опитаних жінок мають дві й більше вищих освіти. Неповна вища освіта у 8,3 % респондентів, лише 1,4 % – вчений ступінь, а у 2,8 % – незакінчена вища освіта.

Наступний етап емпіричного дослідження полягав в аналітичній роботі з отриманими даними, що включало їх обробку за допомогою математично-статистичних методів, інтерпретацію результатів та формування відповідних висновків. Четвертий етап полягав у розробці практичних рекомендацій та визначенні особливостей побудови психокорекційної програми на основі аналізу отриманих результатів.

2.2 Аналіз результатів дослідження

Емпіричне дослідження було в основному спрямоване на вивчення психологічних особливостей і соціально-психологічних чинників ЗШ жінок середнього віку. За результатами опитування жінок було отримано первинні емпіричні дані щодо рівня ЗШ, що згодом були опрацьовані за допомогою програми Jamovi й інтерпретовані. Узгодженість шкал, що оцінюють ідеалістичне спотворення та ЗШ, була перевірена з допомогою коефіцієнта Кронбаха-альфа (табл. 2.4).

Таблиця. 2.4

Аналіз надійності згідно шкал ідеалістичного спотворення і задоволеності шлюбом	
Статистика надійності ваг	
	Кронбах α
шкала	0.849

У нашому дослідженні результати шкал можемо вважати надійними, позаяк значення коефіцієнта Альфа Кронбаха перевищує 0,849, що наближається до 1 і свідчить про високу узгодженість вимірюваних показників.

На основі шкал ідеалістичного спотворення й ЗШ було обчислено індивідуальні оцінки EMS. Оскільки методика визначення рівня ЗШ не передбачає категоріального поділу на рівні, то доцільним вважаємо представити описову статистику згідно результатів опитування за шкалою ЗШ ENRICH (табл. 2.5).

Результати діагностики жінок середнього віку згідно шкали

ENRICH

Показник описової статистики N	Задоволеність шлюбом 72	Вік	
		40-49 років 39	50-58 років 33
Середнє	45,7	43,4	48,4
Медіана	46	43	54
Стандартне відхилення	12,7	12,3	12,8
Мінімум	17	17	23
Максимум	68	62	68

Показники, подані у табл. 2.5, свідчать, що мінімальний рівень задоволеності шлюбом серед опитаних становить 17 балів, а максимальний – 68 балів. Середнє значення рівня ЗШ по всій вибірці склало 45,7.

Аналіз результатів продемонстрував, що середній рівень ЗШ у групі жінок 50–58 років дещо вищий порівняно із групою 40–49 років. Це можна пояснити тим, що із віком вимоги до шлюбних відносин зазвичай зменшуються, жінки переважно знаходять оптимальні способи взаємодії, багато конфліктних ситуацій уже вирішені, а фінансові можливості та стабільність сім'ї зростають. Такі умови сприяють зниженню сімейного стресу, формуванню більшої згуртованості та досягненню емоційної зрілості у шлюбі.

Далі нами проводився аналіз результатів опитування згідно опитувальника РСО. Для кожної з опитаних жінок було визначено нами бал зведеної шкали рівня її соціальних очікувань особистості, а також, загальний рівень соціального очікування. Результати наведено на рис. 2.1.

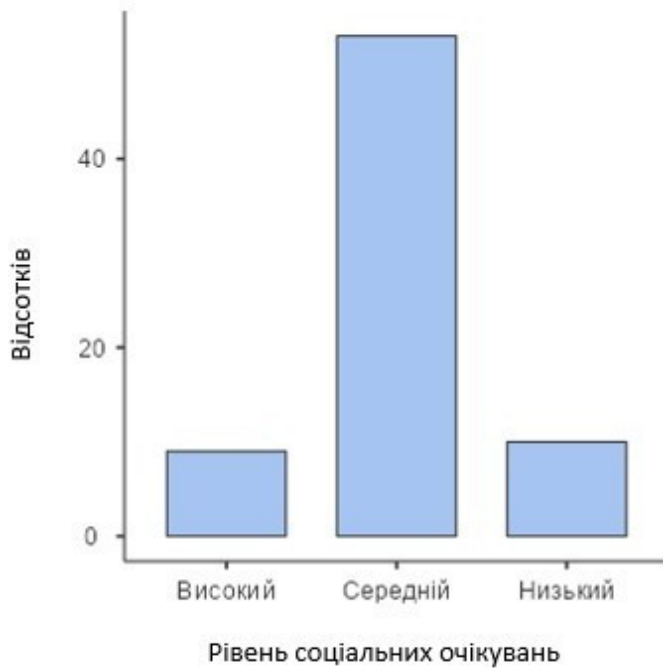


Рис.2.1. Розподіл рівнів соціальних очікувань серед жінок

Результати опитування свідчать, що для більшості жінок (73,6 %) характерний середній рівень соціальних очікувань. Приблизно однакова частка опитаних жінок продемонструвала низький (13,9 %) й високий (12,5 %) рівні очікувань. У табл. 2.9 наведено розподіл рівня соціальних очікувань жінок двох вікових груп.

Таблиця. 2.6

Рівень соціальних очікувань жінок середнього віку

Рівень соціальних очікувань	В цілому по групі	Вік	
		40-49 років	50-58 років
Високий	12,5	17,9	6,1
Середній	73,6	61,5	87,9
Низький	13,9	20,5	6,1

Дані табл. 2.6 показують, що у віковій групі жінок 50–58 років значно більша частка (87,9 %) має середній рівень соціальних очікувань, порівняно із 61,5 % у групі 40–49 років. Натомість у молодшій групі жінок спостерігається більша кількість осіб із крайніми рівнями соціальних очікувань: низьким – 20,5 % проти 6,1 % у старшій групі та високим – 17,9 % проти 6,1 %.

Загалом, результати дослідження свідчать про певні вікові особливості у сприйнятті соціальних норм, очікувань суспільства та власних ролей у сім'ї та суспільстві.

Аналіз показників у цілому по групі демонструє, що більшість жінок середнього віку має середній рівень соціальних очікувань — 73,6%. Високий рівень очікувань виявлений у 12,5% респонденток, тоді як низький рівень — у 13,9%. Це засвідчує те, що для більшості жінок середнього віку характерна поміркована орієнтація на відповідність соціальним стандартам, нормам та очікуванням інших людей, без надмірного тиску на себе або повного їх ігнорування.

При розподілі за віковими підгрупами простежуються помітні відмінності. У групі 40–49 років високий рівень соціальних очікувань зафіксовано у 17,9% жінок, а низький рівень — у 20,5% жінок, тоді як більшість демонструє переважно середній рівень (61,5%). Така структура може відображати активний соціальний та професійний період життя, орієнтацію на кар'єру, виховання дітей і підтримку сімейних традицій, коли очікування суспільства значущі, але частина жінок відчуває певний тиск і невпевненість у власних можливостях.

У групі жінок 50–58 років спостерігаємо протилежну тенденцію: середній рівень соціальних очікувань переважає у 87,9% респонденток, високий і низький рівні зустрічаються однаково рідко — по 6,1%. Це засвідчує зниження значущості зовнішніх соціальних стандартів у пізнішому середньому віці, переорієнтацію на власні цінності та життєвий досвід, а також наявність більш реалістичного та спокійного ставлення до очікувань суспільства.

Отже, вікова динаміка соціальних очікувань у жінок середнього віку проявляється у зниженні високого рівня очікувань із віком та зростанні частки тих, хто має середню, помірковану орієнтацію. Це відображає процес переоцінки пріоритетів і адаптації до життєвих умов у різні періоди середнього віку, що має значення для розуміння мотиваційної сфери та соціальної адаптації жінок.

Наступним кроком є визначення тісноти та напрямку взаємозв'язку між ЗШ жінок та рівнем соціальних очікувань за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона (рис. 2.2 а і б).

Кореляційна матриця

		Задоволеність шлюбом	Рівень соціальних очікувань
Задоволеність шлюбом	Пірсон r	—	—
	df (степенів свободи)	—	—
	p-значення	—	—
Рівень соціальних очікувань	Пірсон r	0.199	—
	df (степенів свободи)	37	—
	p-значення	0.224	—

а) 40-49 років

Кореляційна матриця

		Задоволеність шлюбом	Рівень соціальних очікувань
Задоволеність шлюбом	Пірсон r	—	—
	df (степенів свободи)	—	—
	p-значення	—	—
Рівень соціальних очікувань	Пірсон r	0.048	—
	df (степенів свободи)	31	—
	p-значення	0.791	—

б) 50-58 років

Рис.2.2. Кореляційна матриця зв'язку між задоволеністю шлюбом й рівнем соціальних очікувань у жінок 40-49 років та 50-58 років

Аналіз кореляційної матриці показав, що між ЗШ жінок середнього віку та рівнем їх соціальних очікувань існує прямий зв'язок, але його сила є досить низькою. При цьому вищий рівень кореляції спостерігаємо у жінок 40–49 років (0,199) порівняно із групою 50–58 років (0,048).

Далі нами визначено коефіцієнт регресії між рівнем ЗШ жінок та рівнем їх соціальних очікувань (табл. 2.7).

Таблиця. 2.7

Коефіцієнт регресії згідно задоволеності шлюбом та рівня соціальних очікувань у жінок обох вікових груп

Групи жінок	R	R ²
40-49 років	0,199	0,0396
50-58 років	0,048	0,0023

Результати регресійного аналізу дали нам змогу оцінити особливості взаємозв'язку між ЗШ та рівнем соціальних очікувань у жінок двох вікових груп — 40–49 та 50–58 років.

Низький коефіцієнт регресії (див. табл. 2.7.) загалом засвідчує відсутність статистично-значимого зв'язку між ЗШ та рівнем соціальних очікувань у обох групах жінок, хоча у групі 40–49 роки він дещо вищий.

У групі жінок віком 40–49 років коефіцієнт множинної кореляції $R = 0,199$, що засвідчує наявність слабкого прямого зв'язку між рівнем соціальних очікувань і ЗШ. Значення коефіцієнта детермінації $R^2 = 0,0396$, тобто лише близько 3,96 % варіативності показника ЗШ пояснюється впливом соціальних очікувань. Це може свідчити, що хоча соціальні очікування певною мірою пов'язані із суб'єктивною оцінкою шлюбних стосунків, їх внесок є незначним і не може розглядатися як провідний чинник. Ймовірно, у цьому віці ЗШ значною мірою визначається іншими психологічними й соціальними змінними, такими як емоційна близькість подружжя, життєвий досвід, особливості комунікації, а також рольові та ціннісні установки.

У групі жінок віком 50–58 років значення коефіцієнта кореляції R є ще нижчим і становить 0,048, що говорить про практично відсутній зв'язок між досліджуваними показниками. Коефіцієнт детермінації $R^2 = 0,0023$, тобто рівень соціальних очікувань пояснює лише 0,23 % змін у ЗШ. Такий результат може свідчити про те, що у пізнішому віковому періоді соціальні очікування майже не впливають на сприйняття якості шлюбних відносин. Це може бути пов'язано із

переорієнтацією жінок цього віку на стабільність, прийняття партнера та реалістичну оцінку стосунків, а також зі зниженням значущості зовнішніх соціальних стандартів і очікувань у порівнянні з особистісними смислами та життєвим балансом.

Загалом результати регресійного аналізу засвідчують, що в обох вікових групах рівень соціальних очікувань не є суттєвим предиктором ЗШ, проте у жінок 40–49 років його вплив дещо вищий, ніж у групі 50–58 років. Це дозволяє зробити висновок про певну вікову динаміку значущості соціальних очікувань: із віком їх роль у формуванні ЗШ поступово знижується, поступаючись місцем індивідуальному досвіду, адаптаційним ресурсам та внутрішнім критеріям оцінки подружнього життя.

Далі розглянемо результати опитування згідно методики локус-контролю Дж. Роттера (табл. 2.8).

Таблиця. 2.8

Результати дослідження локус-контролю жінок середнього віку

Показники	Локус контролю	Вік	
		40-49 роки	50-58 років
Екстернальність	51,4	43,6	60,6
Інтернальність	48,6	56,4	39,4
Всього	100	100	100

Результати дослідження локус-контролю жінок (табл. 2.8) середнього віку відображають вікові особливості співвідношення інтернальної й екстернальної спрямованості особистості, а також загальні тенденції у вибірці.

Загалом по вибірці спостерігається відносно збалансований розподіл показників локусу контролю: частка жінок із екстернальністю - 51,4 %, тоді як інтернальність виявлена у 48,6 % респонденток. Такий результат свідчить про незначне переважання екстернального локусу-контролю у жінок середнього віку в цілому, що може відображати орієнтацію на зовнішні обставини, соціальні умови та вплив значущих інших у поясненні подій власного життя.

Разом із тим, аналіз вікових підгруп виявляє чітко виражені відмінності. У групі жінок віком 40–49 років домінує інтернальність локус-контролю (56,4 %), тоді як екстернальність становить 43,6 %. Це може засвідчувати те, що більшість

жінок цього віку схильні приписувати відповідальність за життєві події власним зусиллям, рішенням та особистісним якостям. Така тенденція може бути зумовлена високою соціальною активністю, професійною самореалізацією, відповідальністю за сім'ю та дітей, а також потребою у самоконтролі й ефективному управлінні життєвими ресурсами.

У групі жінок віком 50–58 років простежується протилежна картина: переважає екстернальний локус-контролю (60,6 %), тоді як інтернальність характерна для 39,4 % респонденток. Це можливо свідчить про зростання ролі зовнішніх чинників у суб'єктивному сприйнятті життєвих подій у пізнішому періоді середнього віку. Ймовірно, такі зміни пов'язані із віковими трансформаціями життєвої перспективи, погіршенням стану здоров'я, соціальними обмеженнями, змінами професійного статусу або переоцінкою власних можливостей, що знижує відчуття особистісного контролю над подіями.

У цілому результати свідчать про наявність вікової динаміки локусу-контролю у жінок середнього віку: від переважно інтернальної спрямованості у віці 40–49 років до домінування екстернальності у віці 50–58 років.

Виявлені нами особливості мають досить важливе значення для розуміння певних психологічних механізмів адаптації, відповідальності й суб'єктивного благополуччя жінок, зокрема у контексті їх ЗШ та життям загалом.

Далі було визначено тісноту й напрямок зв'язку між ЗШ і спрямованістю локусу-контролю (рис. 2.3 а і б). У групі жінок 40–49 років спостерігається досить слабкий зворотний зв'язок між локусом-контролю й ЗШ, тобто переважання інтернального локусу-контролю порівняно із екстернальним не впливає суттєво на рівень ЗШ. У групі 50–58 років виявлено значно сильніший прямий зв'язок між локусом-контролю та ЗШ ($r = 0,328$). Це засвідчує те, що переважання у жінок 50–58 років екстернального локусу-контролю більшою мірою впливає на ЗШ.

Кореляційна матриця

		Задоволеність шлюбом	Спрямованість локусу контролю
Задоволеність шлюбом	Пірсон r	—	
	df (степенів свободи)	—	
	p-значення	—	
Спрямованість локусу контролю	Пірсон r	-0.002	—
	df (степенів свободи)	37	—
	p-значення	0.989	—

а) 40-49 років б) 50-58 років

Кореляційна матриця

		Задоволеність шлюбом	Спрямованість локусу контролю
Задоволеність шлюбом	Пірсон r	—	
	df (степенів свободи)	—	
	p-значення	—	
Спрямованість локусу контролю	Пірсон r	0.328	—
	df (степенів свободи)	31	—
	p-значення	0.062	—

б) 50-58 років

Рис.2.3. Кореляційна матриця зв'язків між задоволеністю шлюбом жінок й спрямованістю локусу-контролю у жінок двох вікових груп

Для більш детальної оцінки взаємозв'язку доцільно звернутися до результатів регресійного аналізу (табл. 2.9).

Таблиця. 2.9

Коефіцієнт регресії згідно задоволеності шлюбом жінок середнього віку й спрямованістю їх локус-контролю

Групи жінок	R	R ²
40-49 років	0,0023	0,0000
50-58 років	0,328	0,108

Низький коефіцієнт регресії в обох вікових групах жінок свідчить про відсутність статистично-значущого зв'язку між ЗШ й спрямованістю локус-контролю, хоча у групі віком 50–58 років цей показник є дещо вищим. Тобто, результати регресійного аналізу, спрямованого на вивчення взаємозв'язку між ЗШ жінок середнього віку й спрямованістю локусу-контролю у двох вікових групах, засвідчують наявність чітко виражених вікових відмінностей у психологічних чинниках, що зумовлюють оцінку якості подружніх стосунків.

У групі жінок віком 40–49 років коефіцієнт кореляції R становить 0,0023, що засвідчує фактичну відсутність лінійного зв'язку між спрямованістю локусу-контролю та ЗШ. Нульове значення коефіцієнта детермінації R² (0,0000) вказує на те, що локус-контролю не робить жодного внеску у пояснення варіативності показників задоволеності шлюбними стосунками в цій віковій групі. Це дозволяє припустити, що для жінок у віці 40–49 років відчуття внутрішнього чи зовнішнього контролю над подіями життя не є визначальним чинником подружнього благополуччя. Ймовірно, на цьому етапі життєвого шляху домінуючу роль відіграють стабілізовані сімейні ролі, тривалість шлюбу, відповідальність за дітей, а також зовнішні соціально-економічні умови, які нівелюють вплив індивідуально-особистісних установок.

Натомість у групі жінок віком 50–58 років виявлено помірний за силою зв'язок між спрямованістю локусу-контролю та ЗШ (R = 0,328). Коефіцієнт детермінації R² дорівнює 0,108, що означає: близько 10,8 % змін у рівні задоволеності шлюбом пояснюються особливостями локусу контролю. Таким чином, у пізнішому періоді середнього віку спрямованість локусу-контролю набуває статусу відносно

значущого предиктора подружнього благополуччя. Можна припустити, що інтернальна спрямованість локусу-контролю у цьому віці пов'язана із більшою особистісною зрілістю, готовністю брати відповідальність за емоційний клімат у шлюбі, активним пошуком шляхів збереження та підтримки стосунків, а також з переосмисленням життєвих цінностей.

Узагальнюючи отримані результати, доцільно зазначити, що вплив спрямованості локусу-контролю на ЗШ жінок середнього віку має виразну вікову динаміку. Якщо у групі жінок 40–49 років цей психологічний чинник практично не впливає на оцінку подружніх стосунків, то у віці 50–58 років його значущість істотно зростає. Це може засвідчувати підвищення ролі внутрішньої відповідальності, саморегуляції та суб'єктивного контролю над життєвими подіями у забезпеченні ЗШ на пізніших етапах середнього віку.

Наступним кроком є аналіз результатів отриманих згідно методики оцінювання способів реагування у конфліктних ситуаціях (К. Томаса) див. табл. 2.10.

Таблиця. 2.10

Результати дослідження жінок середнього віку згідно методики оцінювання способів реагування в конфліктних ситуаціях (К. Томаса)

Показник	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникання	Пристосування
N	72	72	72	72	72
Середнє	3,14	5,57	6,71	7,01	5,57
Медіана	2.00	6.00	7.00	7.00	
Стандартне відхилення	2,3	1,46	1,41	1,92	1,8
Мінімум	0	3	3	2	2
Максимум	9	9	10	11	10

Результати дослідження способів реагування жінок середнього віку за методикою К. Томаса дали змогу охарактеризувати переважаючі стилі конфліктної поведінки та їх варіативність.

Загальна картина показує, що серед п'яти основних стилів поведінки у конфлікті найбільш високі середні показники спостерігаються у стилів уникання (середнє = 7,01) та компроміс (середнє = 6,71), що свідчить про схильність жінок середнього віку до пошуку «м'яких», збалансованих рішень та уникання відкритих конфронтацій. Стиль співпраці також має відносно високий середній рівень (5,57),

що вказує на здатність деяких респонденток до конструктивного вирішення конфліктів та врахування інтересів всіх сторін.

Натомість стиль суперництва має низький середній показник (3,14), що свідчить про рідке використання прямого домінування або агресивного тиску на партнера у конфліктних ситуаціях. Стиль пристосування (середнє = 5,57) демонструє помірну поширеність, що означає, що частина жінок готова йти на поступки заради підтримки гармонії, хоча цей підхід не є домінуючим.

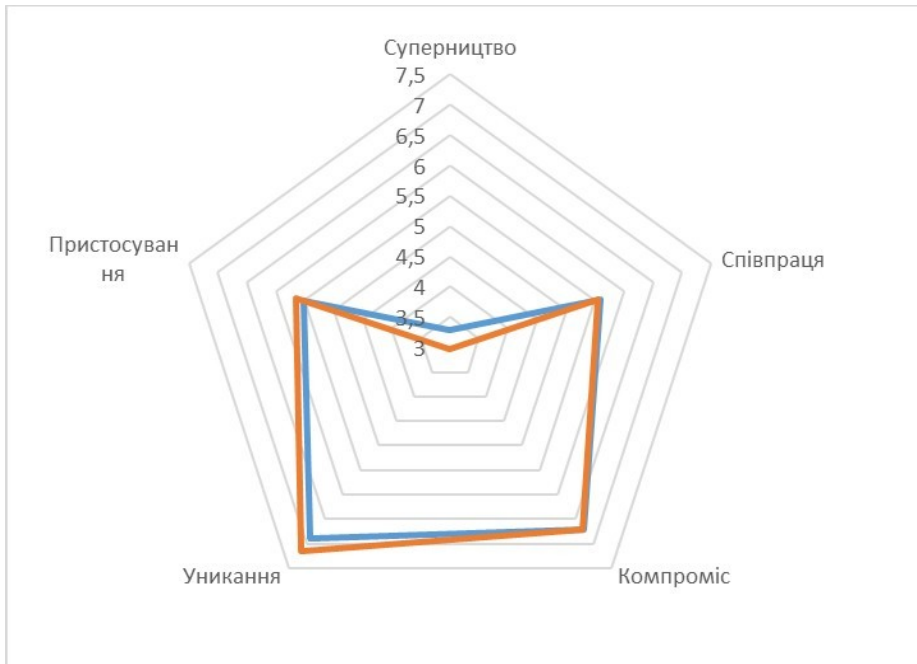
Медіани підтверджують подібну тенденцію: медіани стилів компроміс та уникання становлять 7, а співпраця — 6, тоді як суперництво — 2, що підкреслює переважання співробітницьких і поміркованих стратегій над конфронтаційними.

Стандартні відхилення свідчать про різну варіативність у використанні стилів: найбільша мінливість характерна для стилю суперництво (2,3) та уникання (1,92), тоді як компроміс (1,41) і співпраця (1,46) демонструють більш однорідні показники серед респонденток. Це означає, що хоча деякі жінки можуть іноді застосовувати конфронтаційні стратегії, більшість віддає перевагу передбачуваним і стабільним способам вирішення конфліктів.

Діапазон значень (мінімум–максимум) відображає широку індивідуальну різноманітність: стиль уникання варіює від 2 до 11, компроміс — від 3 до 10, що свідчить про наявність як більш поміркованих, так і більш виражених моделей поведінки в конфлікті серед жінок середнього віку.

Узагальнено можна зробити висновок, що жінки середнього віку в конфліктних ситуаціях переважно демонструють помірковані, адаптивні та компромісні стратегії, уникання відкритої конфронтації і прагнення до збереження гармонії в міжособистісних стосунках, при цьому пряме суперництво є малопоширеним. Це відповідає типовим тенденціям середнього віку, коли важливе підтримання стабільності та соціальної рівноваги у сімейних і соціальних взаємодіях.

Далі доцільно розглянути пріоритетні стилі реагування в конфліктних ситуаціях для кожної вікової групи. Графічне відображення середніх показників стилів реагування по групах 40 – 49 роки та 50 – 58 років представлено на рис. 2.4.



Примітка: синя лінія – жінки 40-49 років, помаранчева лінія – жінки 50-58 років

Рис.2.4. Діаграма стилів реагування на конфліктні ситуації жінок 40-49 років та 50-58 років

На рис. 2. 4 зображена радарна (павутинна) діаграма, що порівнює способи реагування у конфлікті згідно методики К. Томаса у двох вікових групах жінок: 40–49 років (синя лінія) та 50–58 років (помаранчева лінія). Аналіз графіка дозволив виявити наступні тенденції.

Суперництво: обидві групи демонструють низький рівень цього стилю (близько 3–3,5). Відмінності між віковими групами мінімальні, що підтверджує, що пряме домінування та агресивне відстоювання позиції у конфлікті для жінок середнього віку не є типовим.

Співпраця: обидві групи мають помірний рівень (близько 5–5,5). Це засвідчує здатність жінок враховувати інтереси іншої сторони, хоча цей стиль не є домінуючим.

Компроміс: середній рівень у обох групах приблизно 6, що відображає схильність до пошуку взаємовигідних рішень. Лінії обох груп майже збігаються, що свідчить про стабільність цієї стратегії у різних вікових групах.

Уникання: найвищі показники серед усіх стилів: група 40–49 років близько 6,8, а група 50–58 років — близько 7,2. Це підтверджує тенденцію уникати відкритої конфронтації, що характерно для жінок середнього віку.

Пристосування: рівень приблизно 5 для обох груп, що свідчить про готовність йти на поступки для збереження гармонії.

Відтак, уникання та компроміс є домінуючими стратегіями у конфліктних ситуаціях для жінок обох вікових груп. Пристосування й співпраця мають помірний рівень, а суперництво залишається мінімальним. Порівняння вікових груп жінок показує незначні відмінності: старша група жінок трохи більше схильна до уникання і компромісу, тоді як молодша група трохи більше практикує співпрацю. Загалом, поведінка жінок середнього віку у конфлікті орієнтована на збереження гармонії у шлюбі та помірковане вирішення проблем, а не на конфронтацію.

Далі було визначено тісноту й напрямок зв'язку між ЗШ та стилями реагування в конфліктних ситуаціях (рис. 2.5 та 2.6).

Показники кореляційної матриці, зображеної на рис. 2.5, свідчать про

Кореляційна матриця

		Задоволеність шлюбом	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникання
Задоволеність шлюбом	Пірсон r	—				
	df (степеней свободи)	—				
	p-значення	—				
Суперництво	Пірсон r	0.257	—			
	df (степеней свободи)	37	—			
	p-значення	0.114	—			
Співпраця	Пірсон r	-0.158	-0.117	—		
	df (степеней свободи)	37	37	—		
	p-значення	0.337	0.477	—		
Компроміс	Пірсон r	-0.004	-0.162	-0.243	—	
	df (степеней свободи)	37	37	37	—	
	p-значення	0.980	0.325	0.136	—	
Уникання	Пірсон r	-0.035	-0.603	-0.320	-0.030	—
	df (степеней свободи)	37	37	37	37	—
	p-значення	0.832	<.001	0.047	0.857	—
Пристосування	Пірсон r	-0.174	-0.468	-0.143	-0.320	0.008
	df (степеней свободи)	37	37	37	37	37
	p-значення	0.289	0.003	0.384	0.047	0.962

відсутність **Рис. 2.5. Кореляційна матриця зв'язку між задоволеністю шлюбом жінок 40—49 років і стилями реагування у конфліктних ситуаціях**

статистично-значущого зв'язку між стилями реагування у конфлікті та ЗШ у жінок 40 - 49 років. Водночас найтісніші взаємозв'язки простежуються для стилів суперництва (має прямий зв'язок), співпраці (має обернений зв'язок) й пристосування (має обернений зв'язок), проте значення для кожного зі стилів перевищує загальноприйнятий поріг значущості.

Кореляційна матриця

		Задоволеність шлюбом	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникання	Пристосування
Задоволеність шлюбом	Пірсон r	—					
	df (степен ей свободи)	—					
	p-значення	—					
Суперництво	Пірсон r	-0.410	—				
	df (степен ей свободи)	31	—				
	p-значення	0.018	—				
Співпраця	Пірсон r	-0.146	-0.015	—			
	df (степен ей свободи)	31	31	—			
	p-значення	0.418	0.934	—			
Компроміс	Пірсон r	0.252	-0.104	-0.100	—		
	df (степен ей свободи)	31	31	31	—		
	p-значення	0.156	0.565	0.580	—		
Уникання	Пірсон r	0.184	-0.588	-0.211	-0.343	—	
	df (степен ей свободи)	31	31	31	31	—	
	p-значення	0.304	<.001	0.239	0.051	—	
Пристосування	Пірсон r	0.205	-0.480	-0.463	-0.243	0.108	—
	df (степен ей свободи)	31	31	31	31	31	—
	p-значення	0.251	0.005	0.007	0.173	0.548	—

Рис. 2.5. Кореляційна матриця зв'язку між задоволеністю шлюбом жінок 50 -58 років і стилями реагування у конфліктних ситуаціях

Найвищий рівень взаємозв'язку між ЗШ та стилями реагування жінок 50 - 58 років у конфлікті спостерігається у таких стилях:

- суперництво - значення нижче загальноприйнятого рівня значимості ($\rho = -0,41$) – спостерігається обернений зв'язок, який є статистично-значущим.
- компроміс - значення перевищує загальноприйнятий поріг значущості ($\rho = 0,252$) – зв'язок прямий, проте не є статистично-значущим.
- пристосування - значення, що перевищує загальноприйнятий рівень значущості ($\rho = 0,205$) – також спостерігається прямий зв'язок, який не є статистично-значущим.

Далі проаналізуємо розрахунки згідно коефіцієнта регресії (табл.2.11).

Таблиця. 2.11

Коефіцієнт регресії згідно задоволеності шлюбом жінок середнього віку і стилями реагування у конфліктних ситуаціях

Група	R/R ²	
	40-49 років	50-58 років
Суперництво	0,257/0,066	0,410/0,168
Співпраця	0,158/0,025	0,146/0,021
Компроміс	0,004/0,000	0,252/0,064
Уникання	0,035/0,001	0,184/0,034
Пристосування	0,174/0,030	0,205/0,042

Результати регресійного аналізу дозволили проаналізувати особливості зв'язку між стилями реагування у конфліктних ситуаціях та ЗШ у жінок середнього віку, розподілених на дві вікові групи: 40–49 років та 50–58 років. Коефіцієнти регресії (R) та коефіцієнти детермінації (R²) дозволяють оцінити силу та пояснювальну здатність окремих стилів конфліктної поведінки щодо шлюбного задоволення. Те, що в обох групах жінок коефіцієнт кореляції є досить низьким, засвідчує відсутність статистично-значущого зв'язку між ЗШ та стилями реагування на конфліктні ситуації. Виняток становить тільки стиль «суперництво».

Як бачимо у табл. 2.1.1. для групи жінок віком 40–49 років найбільш помітним є стиль суперництва (R = 0,257; R² = 0,066), що означає слабкий позитивний зв'язок між вираженістю цього стилю та ЗШ, при цьому лише 6,6 % варіації ЗШ пояснюється цим стилем реагування. Стиль співпраці має ще менш помітний вплив (R = 0,158; R² = 0,025), вказуючи на практично незначний внесок у пояснення ЗШ. Компроміс практично не впливає на шлюбне задоволення (R = 0,004; R² = 0,000), тоді як уникання та пристосування демонструють слабкі зв'язки (R² = 0,001 та 0,030 відповідно), що засвідчує про мінімальний або несуттєвий вплив цих стилів на ЗШ у даній віковій категорії.

Для старшої групи жінок віком 50–58 років спостерігається деяка зміна у впливі стилів. Найсильніший зв'язок виявлено для стилю суперництва (R = 0,410; R² = 0,168), що свідчить про помірний позитивний зв'язок: приблизно 16,8 % варіації ЗШ у цій групі можна пояснити суперницьким стилем реагування. Стиль компромісу також демонструє суттєвіший вплив, ніж у молодшій групі (R = 0,252; R² = 0,064), тобто близько 6,4 % варіації задоволеності шлюбом пояснюється застосуванням компромісного підходу. Уникання та пристосування мають слабкий, проте помітний

ефект ($R^2 = 0,034$ та $0,042$ відповідно), тоді як стиль співпраці залишається практично незначущим ($R^2 = 0,021$). Загалом, чим сильніше жінки віком 50–58 років прагнуть відстоювати власні інтереси на шкоду партнеру, тим нижчий рівень їх ЗШ.

Аналіз показує, що для обох груп жінок стиль суперництва є найбільш вагомим предиктором ЗШ, проте його вплив зростає з віком. Інші стилі конфліктної поведінки мають слабкий або мінімальний вплив на шлюбне задоволення, причому компроміс набуває більшої значущості у старшій віковій групі. Це можна трактувати як те, що із віком жінки більш свідомо використовують певні стратегії управління конфліктами, які частково відображаються на їхньому сприйнятті шлюбного задоволення.

Розглянемо результати отримані нами згідно методики визначення рівня ЕІ В. Зарицької (див. табл. 2.12).

Таблиця 2.12.

Результати дослідження рівня ЕІ жінок середнього віку за методикою В. Зарицької

Показник	В цілому	Вік	
		40-49 роки	50-58 років
1	2	3	4
Розуміння особистістю власних емоцій	54,8 (в)	52,1 (в)	49,6 (д)
Самоконтроль і саморегуляція емоцій	50,8 (в)	59,5 (в)	58,1 (в)
Розуміння особистістю емоцій інших	58,9 (в)	51,7 (в)	49,8 (д)
Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	51 (в)	55,9 (в)	53,5 (в)
Загальний рівень розвитку ЕІ	215 (в)	219 (в)	211 (в)

Примітка: (в–високий, д–достатній)

Дані таблиці 2.12 свідчать про достатньо високий рівень ЕІ серед опитаних жінок. Високі показники спостерігаються також по всіх окремих шкалах. У розрізі вікових груп спостерігаються певні відмінності: середні значення у групі жінок віком 40–49 років відповідають високому рівню ЕІ, тоді як аналогічні показники у групі 50–59 років загалом дещо нижчі порівняно із молодшою віковою категорією. Крім того, за шкалами «Розуміння власних емоцій» та «Розуміння емоцій інших» спостерігається досить високий рівень розвитку.

Таблиця. 2.13

Результати дослідження рівня ЕІ жінок середнього віку у % за методикою В. Зарицької

Показник	Вцілому		Врозрізі			
	Високий	Достатній	40-49 роки		50-58 років	
			Високий	Достатній	Високий	Достатній
Розуміння власних емоцій	76,4	23,6	79,5	20,5	72,7	27,3
Самоконтроль та саморегуляція емоцій	70,8	29,2	74,4	25,6	66,7	33,3
Розуміння особистістю емоцій інших	70,8	29,2	76,9	23,1	63,6	36,4
Здатність використовувати емоції у діяльності й спілкуванні	80,6	19,4	84,6	15,4	75,8	24,2
Загальний рівень розвитку ЕІ	76,4	23,6	82,1	17,9	69,7	30,3

Результати таблиці 2.13 свідчать, що серед усієї вибірки жінок обох груп переважає високий рівень ЕІ й його складових шкал. При цьому слід відзначити, що у групі жінок віком 50–58 років спостерігається більший відсоток осіб із достатнім рівнем як за окремими шкалами, так і за загальним показником ЕІ.

Далі нами визначено тісноту й напрямок зв'язку між ЗШ й різними шкалами ЕІ, а також його загальним рівнем (див. рис. 2.7 і 2.8).

Кореляційна матриця

		Задоволеність шлюбом	Розуміння особистістю власних емоцій	Самоконтроль і саморегуляція емоцій	Розуміння особистістю емоцій інших	Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	Емоційний інтелект
Задоволеність шлюбом	Пірсон r	—					
	df (ступенів свободи)	—					
	p-значення	—					
Розуміння особистістю власних емоцій	Пірсон r	0.040	—				
	df (ступенів свободи)	37	—				
	p-значення	0.809	—				
Самоконтроль і саморегуляція емоцій	Пірсон r	0.243	0.327	—			
	df (ступенів свободи)	37	37	—			
	p-значення	0.135	0.042	—			
Розуміння особистістю емоцій інших	Пірсон r	0.015	0.613	0.418	—		
	df (ступенів свободи)	37	37	37	—		
	p-значення	0.928	< .001	0.008	—		
Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	Пірсон r	0.281	0.322	0.548	0.273	—	
	df (ступенів свободи)	37	37	37	37	—	
	p-значення	0.083	0.045	< .001	0.093	—	
Емоційний інтелект	Пірсон r	0.180	0.747	0.755	0.809	0.682	—
	df (ступенів свободи)	37	37	37	37	37	—
	p-значення	0.272	< .001	< .001	< .001	< .001	—

Рис.2.7. Кореляційна матриця зв'язку між задоволеністю шлюбом й ЕІ та його шкалами у жінок 40-49 років

Показник (див. рис.2.7) свідчать про найбільшу тісноту зв'язку між ЗШ й шкалою самоконтролю й саморегуляції (0,243), а також шкалою здатності використовувати емоції в діяльності й спілкуванні (0,281) у жінок віком 40–49 років. При цьому, значення p по цих шкалах незначно перевищує загальноприйнятий рівень статистичної значущості. Напрямок зв'язку є прямим.

Таким чином, результати засвідчують відсутність статистично-значимого зв'язку, проте опосередковано демонструють потенційний вплив двох шкал — самоконтролю та саморегуляції й здатності використовувати емоції в діяльності й спілкуванні — на ЗШ.

Кореляційна матриця

		Задоволеність шлюбом	Розуміння особистістю власних емоцій	Самоконтроль і саморегуляція емоцій	Розуміння особистістю емоцій інших	Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	Емоційний інтелект
Задоволеність шлюбом	Пірсон r	—					
	df (ступенів свободи)	—					
	p-значення	—					
Розуміння особистістю власних емоцій	Пірсон r	0.268	—				
	df (ступенів свободи)	31	—				
	p-значення	0.132	—				
Самоконтроль і саморегуляція емоцій	Пірсон r	0.166	0.224	—			
	df (ступенів свободи)	31	31	—			
	p-значення	0.357	0.210	—			
Розуміння особистістю емоцій інших	Пірсон r	0.147	0.593	0.460	—		
	df (ступенів свободи)	31	31	31	—		
	p-значення	0.413	< .001	0.007	—		
Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	Пірсон r	0.261	0.326	0.760	0.549	—	
	df (ступенів свободи)	31	31	31	31	—	
	p-значення	0.143	0.064	< .001	< .001	—	
Емоційний інтелект	Пірсон r	0.258	0.650	0.787	0.846	0.847	—
	df (ступенів свободи)	31	31	31	31	31	—
	p-значення	0.147	< .001	< .001	< .001	< .001	—

Рис.2.7. Кореляційна матриця зв'язку між задоволеністю шлюбом й ЕІ та його шкалами у жінок 50-58 років

Результати (див. рис. 2.8) свідчать, що у жінок групи віком 50–58 років, на відміну від жінок молодшої групи, спостерігається більш тісний зв'язок між загальним рівнем ЕІ та ЗШ (0,258). Проте значення p по цих шкалах перевищує загальноприйнятий рівень статистичної значущості, тому не можна стверджувати наявність статистично-значущого зв'язку.

Подальший регресійний аналіз (табл. 2.14) засвідчив, що у обох вікових групах жінок значення коефіцієнта є досить низьким, що підтверджує відсутність статистично-значущого зв'язку між ЗШ та ЕІ.

Коефіцієнт регресії згідно задоволеності шлюбом й ЕІ жінок обох вікових груп

Група	R/R ²	
	40-49 років	50-58 років
Розуміння власних емоцій	0,040/0,002	0,268/0,072
Самоконтроль саморегуляція емоцій	0,243/0,059	0,166/0,028
Розуміння емоцій інших	0,015/0,000	0,147/0,022
Здатність використовувати емоції у діяльності й спілкуванні	0,281/0,079	0,261/0,068
Загальний рівень розвитку ЕІ	0,180/0,033	0,258/0,067

Однак, регресійний аналіз показує й те, що різні компоненти (ЕІ) по-різному впливають на ЗШ у жінок середнього віку, а цей вплив значною мірою залежить від вікової групи.

Як бачимо у табл. 2.14. для жінок віком 40–49 років найпомітнішим предиктором ЗШ є здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні ($R = 0,281$; $R^2 = 0,079$), що свідчить про слабкий, але відчутний позитивний зв'язок: близько 7,9 % варіації ЗШ можна пояснити цією здатністю. Самоконтроль та саморегуляція емоцій також мають помітний вплив ($R = 0,243$; $R^2 = 0,059$), тоді як загальний рівень розвитку ЕІ пояснює лише невелику частку варіації ($R^2 = 0,033$). Інші компоненти — розуміння власних емоцій ($R^2 = 0,002$) та розуміння емоцій інших ($R^2 = 0,000$) — практично не впливають на ЗШ у цій віковій категорії.

У старшій групі жінок віком 50–58 років спостерігається дещо інший патерн впливу. Найсильніший предиктор — розуміння особистістю власних емоцій ($R = 0,268$; $R^2 = 0,072$), що свідчить про помірний позитивний зв'язок: близько 7,2 % варіації ЗШ пояснюється цією складовою. Високий, хоча трохи менший, вплив має здатність використовувати емоції у діяльності й спілкуванні ($R = 0,261$; $R^2 = 0,068$). Загальний рівень розвитку ЕІ ($R^2 = 0,067$) й розуміння емоцій інших ($R^2 = 0,022$) також позитивно корелюють із ЗШ, проте самоконтроль та саморегуляція емоцій у цій групі впливають меншою мірою ($R^2 = 0,028$).

Таким чином, аналіз демонструє, що для молодших жінок віком 40–49 років ключовими емоційними ресурсами для ЗШ є здатність ефективно використовувати емоції й самоконтроль. Для більш старших жінок віком 50–58 років на перший план виходить розуміння власних емоцій, поряд із умінням застосовувати емоції у практичній діяльності й спілкуванні. Загальний рівень розвитку ЕІ обох груп має дуже слабкий, але позитивний зв'язок із ЗШ, що свідчить про те, що комплексні емоційні навички, особливо усвідомлення та управління власними емоціями, сприяють підвищенню якості подружніх стосунків у жінок середнього віку. Водночас слід зауважити, що коефіцієнт регресії між ЗШ та загальним рівнем ЕІ є вищим у жінок віком 50–58 років.

Загалом, проведене нами дослідження засвідчує, що вплив проаналізованих нами чинників на рівень ЗШ є досить низьким. Водночас чітко простежується, що цей вплив є вищим у жінок вікової групи 50–58 років порівняно із жінками віком 40–49 років. Це стосується впливу рівня соціальних очікувань, спрямованості локусу контролю, стилю поведінки в конфліктних ситуаціях «суперництво» (який має найбільший вплив на ЗШ у обох групах), а також загального рівня ЕІ. Така тенденція може пояснюватися віковими змінами, а також накопиченим життєвим досвідом й зміною пріоритетів, що безпосередньо впливають на ЗШ.

Жінки віком 50–58 років мають більший життєвий досвід, що дозволяє їм реалістичніше оцінювати власні очікування від шлюбу й партнера порівняно із жінками 40–49 років. Крім того, із віком жінки досить часто відмовляються від ідеалізації шлюбу й свого партнера, що сприяє більшому задоволенню реальними шлюбними стосунками. Також, у більш старшому віці зазвичай досягається стабільність в соціально-професійному житті, що дещо знижує рівень стресу й позитивно впливає на ЗШ.

Часто із віком у жінок може зростати переконання, що більшість подій відбуваються через удачу чи випадкові обставини, відтак шлюб розглядають як певне надбання долі. Це може призводити до того, що жінки старшої вікової групи частіше вважають партнера визначальним у своєму житті та мають тенденцію перекладати відповідальність за власні дії на зовнішні чинники. Як наслідок, більш старші жінки зазвичай кращою мірою адаптуються до змін й ефективніше справляються із труднощами, що також сприяє ЗШ. Вони також частіше обирають

менш конфліктні стилі поведінки у конфлікті, намагаючись уникати суперництва й шукати компроміси. Із віком накопичується більше досвіду вирішення конфліктів, що дозволяє ефективніше справлятися із кризовими ситуаціями у шлюбі, а ЕІ допомагає їм краще усвідомлювати власні емоції й емоції партнера, підтримувати гармонійні стосунки. Крім цього, із віком жінки стають більш емоційно стабільними, що досить позитивно впливає на якість шлюбних стосунків.

Висновки до розділу 2

Нами було проведено емпіричне дослідження із метою з'ясування психологічних особливостей й соціально-психологічних чинників на ЗШ жінок середнього віку. Вибірку склали 72 жінок віком від 40 до 58 років, які були поділені на дві вікові групи: 40–49 років та 50–58 років.

Результати показали, що середній рівень ЗШ у жінок вікової групи 50–58 років є дещо вищим у порівнянні із групою жінок 40–49 років, що можна пояснити більшим життєвим досвідом, кращою здатністю адаптуватися до змін, реалістичнішими соціальними очікуваннями й більш конструктивними підходами до вирішення конфліктів. Ці соціально-психологічні чинники сприяють стабільності та гармонії у відносинах, що позитивно впливає на загальний рівень ЗШ у жінок.

Жінки середнього віку в сімейних конфліктних ситуаціях переважно демонструють помірковані, адаптивні та компромісні стратегії, уникання відкритої конфронтації і прагнення до збереження гармонії в міжособистісних стосунках. Це відповідає типовим тенденціям середнього віку, коли важливе підтримання стабільності та соціальної рівноваги у сімейних і соціальних взаємодіях.

Для обох груп жінок стиль суперництва є найбільш вагомим предиктором ЗШ, проте його вплив зростає з віком. Інші стилі конфліктної поведінки мають слабкий або мінімальний вплив на ЗШ, причому компроміс набуває більшої значущості у старшій віковій групі. Це можна трактувати як те, що із віком жінки більш свідомо використовують певні стратегії управління конфліктами, які частково відображаються на їхньому сприйнятті шлюбного задоволення.

Зафіксовано достатньо високий рівень ЕІ серед опитаних жінок. Високі показники спостерігаються також по всіх окремих шкалах. У розрізі вікових груп

спостерігаються певні відмінності: середні значення у групі жінок віком 40–49 років відповідають високому рівню ЕІ, тоді як аналогічні показники у групі 50–59 років загалом дещо нижчі порівняно із молодшою віковою категорією.

Жінки віком 50–58 років мають більший життєвий досвід, що дозволяє їм реалістичніше оцінювати власні очікування від шлюбу й партнера порівняно із жінками 40–49 років. Крім того, із віком жінки досить часто відмовляються від ідеалізації шлюбу й свого партнера, що сприяє більшому задоволенню реальними шлюбними стосунками. Також, у більш старшому віці зазвичай досягається стабільність в соціально-професійному житті, що дещо знижує рівень стресу й позитивно впливає на ЗШ. Часто із віком у жінок може зростати переконання, що більшість подій відбуваються через удачу чи випадкові обставини, відтак шлюб розглядають як певне надбання долі. Це може призводити до того, що жінки старшої вікової групи частіше вважають партнера визначальним у своєму житті та мають тенденцію перекладати відповідальність за власні дії на зовнішні чинники. Як наслідок, більш старші жінки зазвичай кращою мірою адаптуються до змін й ефективніше справляються із труднощами, що також сприяє ЗШ. Вони також частіше обирають менш конфліктні стилі поведінки у конфлікті, намагаючись уникати суперництва й шукати компроміси. Із віком накопичується більше досвіду вирішення конфліктів, що дозволяє ефективніше справлятися із кризовими ситуаціями у шлюбі, а ЕІ допомагає їм краще усвідомлювати власні емоції й емоції партнера, підтримувати гармонійні стосунки. Крім цього, із віком жінки стають більш емоційно стабільними, що досить позитивно впливає на якість шлюбних стосунків.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

3.1 Напрямки роботи психолога із метою оптимізації задоволеності шлюбом жінок середнього віку

З метою пошуку шляхів оптимізації задоволеності шлюбом жінок середнього віку варто звернутись до наукових праць українських психологів-дослідників, які безпосередньо або опосередковано стосуються оптимізації та психокорекції рівня задоволеності шлюбом у жінок середнього віку. Зокрема вартими уваги є дослідження Н. Василевської та К. Дворніченко, які аналізували психологічні характеристики щастя у жінок середнього віку [42]. Так, виявлено, що рівень щастя пов'язаний із особистісними характеристиками (тривожність, невротичність, товариськість, врівноваженість) і образом власного тіла; низькі показники цих рис асоціюються з нижчим рівнем щастя. Автори наголошують на необхідності комплексного підходу для створення корекційних програм підтримки щастя в жінок середнього віку [4]. Відтак, психокорекційні програми мають враховувати не лише сімейні, а й індивідуальні психологічні фактори жінки (емоційна стабільність, самооцінка, образ тіла).

Дослідження Н. Коваленко й Б. Балики показало зв'язок між життєвими цінностями подружжя і рівнем ЗШ. Жінки й чоловіки можуть мати різні ціннісні орієнтації, і це впливає на їхній рівень шлюбного благополуччя. Відтак, психокорекційна робота повинна звертати увагу на ціннісну гармонійність між партнерами (спільні цінності → вища шлюбна задоволеність) [4].

Дослідження Г. Котлової і С. Сауха виявило, що ЗШ корелює із ціннісними орієнтаціями та стилями взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях [4]. Попри те, що дослідження не фокусувалося суто на середньому віці, воно дає етапно-ситуативний контекст, який корисно враховувати при роботі з жінками середнього віку, зокрема щодо стилів вирішення конфліктів. Відтак важливим напрямком психокорекції є розвиток адаптивних стратегій поведінки в конфліктних

ситуаціях. Адаптовані тренінгові програми можуть реально впливати на підвищення рівня ЗШ, тому важливо адаптувати їх під особливості середнього віку [4].

Отже дослідження показують, що ЗШ пов'язана з індивідуальними особливостями жінки (емоційна стабільність, самооцінка, образ тіла). Ціннісна гармонія між партнерами є ключовим чинником шлюбної задоволеності. Стилі взаємодії, особливо в конфліктних ситуаціях, впливають на оцінку шлюбу. Емпірично підтверджено також можливість практичних тренінгів та програм для підвищення задоволеності шлюбом.

Важливим напрямом роботи сімейного психолога є ціннісно-орієнтована діагностика і роботу з ціннісними конфліктами подружжя. Також, ефективним є впровадження тренінгових програм особистісного зростання, що враховують вікові особливості жінок, які перебувають у середньому віці. Психолог може також розробляти психокорекційні інтервенції, що спрямовані на емоційну регуляцію, самоприйняття та адаптивні стилі взаємодії з партнером.

Варто наголосити, що жінки середнього віку переживають значні особистісні та соціальні трансформації: зміни у сімейних ролях, кар'єрні виклики, можливе дорослішання дітей, а також фізіологічні та психологічні зміни, пов'язані з перименопаузою. У цьому контексті рівень ЗШ може змінюватися, а психологічна підтримка спрямована на його оптимізацію набуває особливої актуальності.

Психолог, плануючи психологічно-просвітницькі заходи із метою розширення розуміння жінками власних потреб, очікувань та особливостей сімейних відносин може організовувати семінари та тренінги з тем: «Сімейна комунікація», «Управління конфліктами», «ЕІ у стосунках», роз'яснення циклічних змін у шлюбних стосунках та їх нормалізація. Це допомагає підвищити усвідомленість щодо власних емоцій і потреб, зменшення фрустрації у шлюбі [4].

Ефективним є індивідуальне психологічне консультування із метою роботи над особистісними ресурсами, самосприйняттям та адаптацією до змін у шлюбі. Психолог може використовувати такі методи як:

- робота з когнітивними перекрученнями та очікуваннями щодо партнера;
- техніки саморегуляції, медитації, усвідомленого проживання емоцій.
- психотерапевтичні методи: когнітивно-поведінкова терапія, психодинамічні підходи для усвідомлення прихованих конфліктів [4].

Це дозволяє знизити внутрішнє напруження та конфліктність у взаєминах, підвищення суб'єктивного відчуття задоволеності. Парна робота та сімейна терапія із метою покращення комунікації, співпраці та розуміння між партнерами включає тренінги ефективної комунікації та вирішення конфліктів, розробку спільних стратегій управління конфліктами, бюджетом, вихованням дітей; терапевтичні сесії, спрямовані на розвиток емпатії та відновлення емоційної близькості. Це сприяє зміцненню партнерських відносин, підвищенню взаємного задоволення шлюбом. Важливим напрямком є робота над самореалізацією та особистими інтересами з метою підтримки балансу між сімейним та індивідуальним життям. З цією метою психолог може застосовувати психологічне консультування щодо планування часу для себе, підтримку у пошуку хобі, професійних або творчих проєктів, стимулювання розвитку особистих компетенцій та соціальних зв'язків поза шлюбом. Такі методи дозволяють підвищити відчуття власної цінності та задоволеності життям загалом, що позитивно впливає на шлюб.

Досить важливою частиною роботи сімейного психолога є корекційна робота із стресом та емоційною регуляцією шлюбних партнерів, з метою зменшення впливу зовнішніх і внутрішніх стресорів на шлюбні відносини. При цьому ефективним є використання технік релаксації, дихальні вправи, медитації, методів робота з вигоранням та емоційним виснаженням, навчання конструктивним стратегіям поведінки в конфліктних ситуаціях. Це дозволяє підвищити емоційну стабільність, сприяє зменшенню конфліктності та агресивності у взаєминах.

Важливим є й надання соціальної підтримки, обмін досвідом, зняття відчуття ізоляції: групові зустрічі, «клуби за інтересами», терапевтичні групи, дискусійні клуби на теми сімейних стосунків та особистісного розвитку. Це сприяє відчуттю приналежності, зменшенню соціальної та емоційної напруженості.

Загалом, оптимізація рівня ЗШ жінок середнього віку потребує комплексного підходу: поєднання психоосвітньої роботи, індивідуального та парного консультування, розвитку особистісних ресурсів та підтримки емоційного балансу. Психолог виступає як фасилітатор усвідомлення, розвитку ефективної комунікації та емоційної стабільності, що створює умови для підвищення суб'єктивного відчуття щастя у шлюбі.

3.2 Програма психологічного тренінгу «Гармонія у шлюбі: ресурси жінки середнього віку»

На основі результатів емпіричного дослідження нами розроблена психотренінгова програма, орієнтована саме на жінок середнього віку та науково узгоджена із чинниками ЗШ (ЕІ, комунікація, очікування, локус контролю, стилі поведінки в конфлікті). Основними принципами побудови програми тренінгу стали: добровільності участі; конфіденційності; активності та рефлексивності; гендерної чутливості; поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових методів; опори на життєвий досвід учасниць.

Програма психологічного тренінгу «Гармонія у шлюбі: ресурси жінки середнього віку»

Мета: оптимізація рівня ЗШ жінок середнього віку шляхом розвитку емоційної компетентності, конструктивних стилів поведінки в конфлікті, реалістичних соціальних очікувань та внутрішнього локусу контролю у сфері подружніх стосунків.

Цільова аудиторія: жінки середнього віку (40–55 років), які перебувають у шлюбі та відчують часткову або ситуативну незадоволеність подружніми взаєминами.

Форма роботи: груповий психологічний тренінг.

Кількість учасниць: 8–12 осіб.

Тривалість програми: 8 занять по 2–2,5 години (1–2 рази на тиждень).

Завдання тренінгу

1. Підвищити усвідомлення жінками власних почуттів, потреб і очікувань у шлюбі.
2. Сприяти розвитку ЕІ та навичок саморегуляції.
3. Оптимізувати стилі реагування у конфліктних ситуаціях.
4. Формувати внутрішній локус контролю в подружніх стосунках.
5. Коригувати нереалістичні соціальні очікування щодо партнера та шлюбу.

6. Розвивати навички ефективної комунікації та партнерської взаємодії.

Структура та зміст програми

Заняття 1. «Я і мій шлюб: точка відліку»

Мета: первинна рефлексія задоволеності шлюбом.

Зміст:

- знайомство, встановлення правил групи;
- вправа «Мій шлюб сьогодні»;
- очікування від тренінгу;
- діагностичний блок (опитувальники задоволеності шлюбом).

Заняття 2. «Соціальні очікування та реальність подружніх стосунків»

Мета: усвідомлення власних очікувань та їх впливу на задоволеність шлюбом.

Зміст:

- міні-лекція про соціальні та рольові очікування;
- вправа «Очікування — потреби — реальність»;
- когнітивна реструктуризація ідеалізованих уявлень про шлюб.

Заняття 3. «Емоційний інтелект у шлюбі»

Мета: розвиток здатності розпізнавати й регулювати емоції.

Зміст:

- вправи на усвідомлення емоційних станів;
- розвиток емпатії до партнера;
- техніки емоційної саморегуляції у напружених ситуаціях.

Заняття 4. «Комунікація без втрат»

Мета: формування навичок ефективного спілкування.

Зміст:

- активне слухання;
- «Я-повідомлення»;
- вправа «Діалог замість монологу»;
- аналіз типових комунікативних помилок у шлюбі.

Заняття 5. «Конфлікт як ресурс розвитку»

Мета: оптимізація стилів реагування в конфліктних ситуаціях.

Зміст:

- аналіз власних стилів поведінки (уникання, суперництво, компроміс тощо);
- рольові ігри подружніх конфліктів;
- формування конструктивних стратегій взаємодії.

Заняття 6. «Відповідальність і локус контролю»

Мета: розвиток внутрішнього локусу контролю у шлюбних стосунках.

Зміст:

- вправа «Зона мого впливу»;
- переосмислення позиції жертви;
- формування відповідального ставлення до змін у шлюбі.

Заняття 7. «Жінка середнього віку: ресурси та самоцінність»

Мета: посилення особистісних ресурсів учасниць.

Зміст:

- вправа «Мої сильні сторони»;
- робота з самооцінкою та самоприйняттям;
- баланс між ролями «жінка — дружина — особистість».

Заняття 8. «Мій оновлений образ шлюбу»

Мета: інтеграція отриманого досвіду та закріплення змін.

Зміст:

- вправа «Шлюб, який я створюю»;
- повторна діагностика;
- рефлексія особистісних змін;
- завершення, обмін думками.

Очікувані результати

- підвищення рівня задоволеності шлюбом;
- зростання емоційної усвідомленості та стабільності;
- зниження деструктивних форм поведінки в конфліктах;
- формування реалістичних очікувань щодо партнера;
- посилення суб'єктивного контролю над подружніми стосунками.

Критеріями ефективності програми є позитивна динаміка показників задоволеності шлюбом; зміна стилів реагування у конфліктних ситуаціях; зростання рівня емоційного інтелекту; якісні дані групової та індивідуальної рефлексії.

Висновки до третього розділу

Оптимізація рівня ЗШ жінок середнього віку потребує комплексного підходу: поєднання психоосвітньої роботи, індивідуального та парного консультування, розвитку особистісних ресурсів та підтримки емоційного балансу. Психолог виступає як фасилітатор усвідомлення, розвитку ефективної комунікації та емоційної стабільності, що створює умови для підвищення суб'єктивного відчуття щастя у шлюбі.

Важливим напрямом роботи сімейного психолога є ціннісно-орієнтована діагностика і роботу з ціннісними конфліктами подружжя. Також, ефективним є впровадження тренінгових програм особистісного зростання, що враховують вікові особливості жінок, які перебувають у середньому віці. Психолог може також розробляти психокорекційні інтервенції, що спрямовані на емоційну регуляцію, самоприйняття та адаптивні стилі взаємодії з партнером.

На основі результатів емпіричного дослідження нами розроблена психотренінгова програма з метою оптимізації рівня ЗШ жінок середнього віку шляхом розвитку емоційної компетентності, конструктивних стилів поведінки в конфлікті, реалістичних соціальних очікувань та внутрішнього локусу контролю у сфері подружніх стосунків, яка може стати дієвим інструментом роботи сімейних психологів.

ВИСНОВКИ

Задоволеність шлюбом – це психологічний стан, що відображає ступінь відповідності між очікуваннями шлюбних партнерів й їхнім реальним досвідом у взаємовідносинах. Вона включає взаємне задоволення потреб, оцінку якості шлюбних стосунків, емоційну близькість та підтримку, розуміння й підтримку, а також, спільність цінностей і інтересів. Задоволеність шлюбом є важливим показником стабільності і якості сімейного життя та значно впливаючи на загальне благополуччя й щастя подружжя.

Рівень задоволеності шлюбом є комплексним явищем, яке залежить від багатьох взаємопов'язаних чинників: емоційної взаємодії, спільності цінностей, взаємопідтримки, комунікативних навичок, сексуальної сумісності та здатності до вирішення конфліктів. Соціально-психологічні чинники відіграють важливу роль у формуванні загального рівня задоволеності шлюбом.

Задоволеність шлюбом у жінок середнього віку – це складний, багатовимірний психологічний феномен, що пов'язаний як із внутрішніми особистісними характеристиками жінки, так і з якістю партнерських взаємин, соціальними умовами та контекстом життя. Задоволеність шлюбом тісно корелює із якістю міжособистісного спілкування із партнером, рівнем психоемоційного благополуччя жінки, а також із особливостями розподілу ролей і життєвих очікувань у парі. Ефективне, відкрито-підтримувальне спілкування в шлюбі є ключовим предиктором задоволеності шлюбом: жінки, які відчують, що їхні думки і емоції чуються, приймаються і обговорюються з партнером, зазвичай мають вищі показники шлюбної задоволеності. Це включає здатність ефективно вирішувати конфлікти, обмінюватися підтримкою, демонструвати емпатію та спільно планувати майбутнє.

Задоволеність шлюбом у жінок середнього віку – це результат складної інтеграції якісних комунікативних процесів у парі, психоемоційного стану жінки, життєвих умов і ролей, які вона виконує у сім'ї та суспільстві. Водночас важливо враховувати, що ці чинники не діють ізольовано, а взаємодіють у динамічних системах, що відображає як особистісні потреби та цінності жінки, так і контекст її партнерських відносин.

Результати емпіричного дослідження із метою з'ясування психологічних особливостей й соціально-психологічних чинників задоволеності шлюбом жінок середнього віку показали, що середній рівень задоволеності шлюбом у жінок вікової групи 50–58 років є дещо вищим у порівнянні із групою жінок 40–49 років, що можна пояснити більшим життєвим досвідом, кращою здатністю адаптуватися до змін, реалістичнішими соціальними очікуваннями й більш конструктивними підходами до вирішення конфліктів. Ці соціально-психологічні чинники сприяють стабільності та гармонії у відносинах, що позитивно впливає на загальний рівень задоволеності шлюбом у жінок.

Жінки середнього віку в сімейних конфліктних ситуаціях переважно демонструють помірковані, адаптивні та компромісні стратегії, уникання відкритої конфронтації і прагнення до збереження гармонії в міжособистісних стосунках. Це відповідає типовим тенденціям середнього віку, коли важливе підтримання стабільності та соціальної рівноваги у сімейних і соціальних взаємодіях. Для обох груп жінок стиль суперництва є найбільш вагомим предиктором задоволеності шлюбом, проте його вплив зростає з віком. Інші стилі конфліктної поведінки мають слабкий або мінімальний вплив на задоволеність шлюбом, причому компроміс набуває більшої значущості у старшій віковій групі. Це можна трактувати як те, що із віком жінки більш свідомо використовують певні стратегії управління конфліктами, які частково відображаються на їхньому сприйнятті шлюбного задоволення.

Зафіксовано достатньо високий рівень EI серед опитаних жінок. Високі показники спостерігаються також по всіх окремих шкалах. У розрізі вікових груп спостерігаються певні відмінності: середні значення у групі жінок віком 40–49 років відповідають високому рівню EI, тоді як аналогічні показники у групі 50–59 років загалом дещо нижчі порівняно із молодшою віковою категорією.

Жінки віком 50–58 років мають більший життєвий досвід, що дозволяє їм реалістичніше оцінювати власні очікування від шлюбу й партнера порівняно із жінками 40–49 років. Крім того, із віком жінки досить часто відмовляються від ідеалізації шлюбу й свого партнера, що сприяє більшому задоволенню реальними шлюбними стосунками. Також, у більш старшому віці зазвичай досягається стабільність в соціально-професійному житті, що дещо знижує рівень стресу й

позитивно впливає на задоволеність шлюбом. Часто із віком у жінок може зростати переконання, що більшість подій відбуваються через удачу чи випадкові обставини, відтак шлюб розглядають як певне надбання долі. Це може призводити до того, що жінки старшої вікової групи частіше вважають партнера визначальним у своєму житті та мають тенденцію перекидати відповідальність за власні дії на зовнішні чинники. Як наслідок, більш старші жінки зазвичай кращою мірою адаптуються до змін й ефективніше справляються із труднощами, що також сприяє задоволеності шлюбом. Із віком накопичується більше досвіду вирішення конфліктів, що дозволяє ефективніше справлятися із кризовими ситуаціями у шлюбі, а ЕІ допомагає їм краще усвідомлювати власні емоції й емоції партнера, підтримувати гармонійні стосунки. Крім цього, із віком жінки стають більш емоційно стабільними, що досить позитивно впливає на якість шлюбних стосунків.

Оптимізація рівня задоволеності шлюбом жінок середнього віку потребує комплексного підходу: поєднання психоосвітньої роботи, індивідуального та парного консультування, розвитку особистісних ресурсів та підтримки емоційного балансу. Психолог виступає як фасилітатор усвідомлення, розвитку ефективної комунікації та емоційної стабільності, що створює умови для підвищення суб'єктивного відчуття щастя у шлюбі.

Важливим напрямом роботи сімейного психолога є ціннісно-орієнтована діагностика і роботу з ціннісними конфліктами подружжя. Також, ефективним є впровадження тренінгових програм особистісного зростання, що враховують вікові особливості жінок, які перебувають у середньому віці. Психолог може також розробляти психокорекційні інтервенції, що спрямовані на емоційну регуляцію, самоприйняття та адаптивні стилі взаємодії з партнером.

На основі результатів емпіричного дослідження нами розроблена психотренінгова програма з метою оптимізації рівня задоволеності шлюбом жінок середнього віку шляхом розвитку емоційної компетентності, конструктивних стилів поведінки в конфлікті, реалістичних соціальних очікувань та внутрішнього локусу контролю у сфері подружніх стосунків, яка може стати дієвим інструментом роботи сімейних психологів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баратинська А., Пось Л. Ступінь задоволеності шлюбом у осіб з різним рівнем адаптивної поведінки. *Молодий вчений*. 2022. № 3 (103). С. 37–42.
2. Борщ К. К. Трансформація статусно-рольових характеристик сучасної сім'ї в Україні. *Наукові праці ЧДУ ім. Петра Могили*. 2012. Т. 201, № 189. С. 81–84.
3. Василенко І. А. Особливості стосунків подружжя у сім'ях різного типу за задоволеністю шлюбом. *Психологія особистості*. 2021. Вип. 24. С. 20–24.
4. Глазунов С. В. *Сучасні чинники вибору шлюбної пари і питання стабілізації подружніх стосунків*. Дніпропетровськ, 2017. 128 с.
5. Гончарук Т. О. Уявлення сучасної молоді про майбутню сім'ю. *Психологія та педагогіка*. 2014. № 4. С. 26–33.
6. Горностай П. П. Групова динаміка у рольовій парадигмі. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2008. Вип. 19 (22). С. 37–45.
7. Горецька О., Середюк Н. *Психологія сім'ї*. Бердянськ, 2015. 216 с.
8. Гридковець Л. М. *Подолання подружніх конфліктів*. Київ, 2014. 38 с.
9. Грисенко Н. В., Батаєва К. Ю. Роль різних форм благополуччя у задоволеності шлюбом осіб зрілого віку. *Вісник Дніпропетровського університету*. 2016. Вип. 22. С. 51–61.
10. Гурко Т. А. *Теоретичні підходи до вивчення трансформації інституту сім'ї*. Луцьк, 2020. 54 с.
11. Демчук О. Сімейні цінності як парадигма інституту життєдіяльності. *Нова педагогічна думка*. 2017. № 1. С. 47–49.
12. Дідух М. Л. Основні чинники ефективності спілкування молодого подружжя. *Проблеми сучасної психології*. 2011. № 3. С. 125.
13. Долинська Л. В. *Підготовка молоді до сімейного життя*. Київ, 2002. 73 с.
14. Зозуль Т. В. Психологічні особливості розподілу сімейних ролей у подружніх парах. *Психологія і особистість*. 2017. № 1. С. 129–138.
15. Кирильчук В. В. Альтернативні форми шлюбу і чи потрібні вони Україні? URL: https://3222.ua/article/alternativn_formi_shlyubuchi_potrbn_vo
16. Кісарчук З. Г. *Психологічна допомога сім'ї*. Київ, 2006. 128 с.

- 17.Клапішевська С. А. Теоретико-методологічні засади дослідження задоволеності шлюбом. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 17. С. 114–120.
- 18.Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2011. 208 с.
- 19.Козловська О. В. Тренінгові технології у формуванні психологічної готовності молодій сім'ї. *Матеріали конференції*. Київ, 2010. С. 121–122.
- 20.Кокорський В., Кокорська О. Генералізована довіра як моральна цінність. *Політичне життя*. 2016. № 1–2. С. 97–101.
- 21.Коломоєць Т. Чинники задоволеності шлюбом. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. Вип. 13. С. 159–164.
- 22.Костровець Л. Б. Значення молодих сімей у суспільстві. *Комунальне господарство міст*. 2012. С. 452–459.
- 23.Кравець В. П. *Психологія сімейного життя*. Тернопіль, 1995. 696 с.
- 24.Кравець Н. М. Аналіз напрямів вивчення довіри. 2011. С. 56–67.
- 25.Кравченко В. Дослідження довіри. *Психологія і суспільство*. 2012. № 2. С. 52–57.
- 26.Котлова Л. О., Саух І. Д. Чинники задоволеності шлюбом. *Науковий вісник ХДУ*. 2019. № 1. С. 223–228.
- 27.Липов В. Соціальна довіра як інститут. *Праці НТШ*. 2017. С. 112–126.
- 28.Лисенко Л. М. Психологічні чинники задоволеності стосунками. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 73–77.
- 29.Максимова Н. Ю. *Сімейне консультування*. Київ, 2011. 304 с.
- 30.Мушкевич М. та ін. *Психологія молодій сім'ї*. Луцьк, 2018. 269 с.
- 31.Пілецький В. Суб'єктивне благополуччя у шлюбі. *Збірник наукових праць*. 2021. Вип. 21. С. 112–119.
- 32.Пірен М., Ясенова А. Молода сім'я в Україні. 2018. URL: <http://socialscience.com.ua/article/657>
- 33.Поліщук В. М. (ред.). *Психологія сім'ї*. Суми, 2008. 238 с.
- 34.Портяна О. В. Адаптація молодого подружжя. *Психологічні науки*. 2010. С. 298–312.

- 35.Посвістак О. А. Психологія сім'ї в синергетичному підході. 2016. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2016_1_9
- 36.Столярчук О. А. *Психологія сучасної сім'ї*. Кременчук, 2015. 136 с.
- 37.Фоміна Н. І., Павлова І. Н. Психологічний клімат сім'ї. *Молодий вчений*. 2014. № 21. С. 221–223.
- 38.Фурман А. *Психологія смисложиттєвого розвитку особистості*. Тернопіль, 2017. 508 с.
- 39.Хлопоніна Н. Є. Вплив рольових очікувань подружжя. Київ, 2007. 16 с.
- 40.Чанцева-Коваленко О. М. Готовність до сімейного життя. *Психологічний часопис*. 2015. С. 98–102.
- 41.Цьомик Х. Б. Психологічна сутність подружніх взаємин. URL: [http://habitus.od.ua/...](http://habitus.od.ua/)
- 42.Шевчук Ю. С. Подружжя сумісність. *Психологія: реальність і перспективи*. 2013. Вип. 1. С. 128–131.
- 43.Bowen M. *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Aronson, 2008. 345 p.
- 44.Fowers B. J., Olson D. H. ENRICH Marital Satisfaction Scale. *Journal of Family Psychology*. 1993. Vol. 7, No. 2. P. 176–185.
- 45.Levinger G. A social psychological perspective on marital dissolution. *Journal of Social Issues*. 2016. Vol. 32, No. 1. P. 21–47.
- 46.Normal Family Processes / ed. F. Walsh. New York: Guilford Press, 2007. 483 p.
- 47.Rappoport R. Ideologies about family forms. London: Routledge, 2009. P. 15–40.
- 48.Rawicka I. Temperamental traits and relationship satisfaction. *Polish Psychological Forum*. 2017. Vol. 22 (4). P. 623–635.