

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ

### PSYCHOLOGICAL FACTORS OF MARITAL SATISFACTION

Стаття присвячена вивченню психологічних чинників задоволеності шлюбом. У роботі зацентровано увагу на викликах, з якими сьогодні зіштовхнулася майже кожна українська сім'я. Запропоновано класичне визначення сім'ї. Визначено, що якість подружніх взаємин визначається інтегральним показником задоволеності шлюбом. Виділено психологічні чинники задоволеності шлюбом, серед яких особливу увагу приділено таким, як рівень розвитку комунікативної компетенції партнерів, психологічний клімат сім'ї, психофізіологічна сумісність, стабільність сім'ї, рольова узгодженість партнерів, а також особистісні характеристики та психоемоційний стан чоловіка та дружини. Виділено характеристики оптимального емоційного контакту подружжя. Наголошено, що на задоволеність шлюбом першочергово впливають індивідуально-психологічні особливості особистості, а також її психоемоційний стан. Для підтвердження гіпотези було проведено емпіричне дослідження. У експерименті взяли участь 25 подружніх пар, яким було запропоновано пройти опитування за такими методиками: «Тест на задоволеність шлюбом» (М. Мушкевич, Р. Федоренко, Л. Магдисяк, Т. Дучимінська), «Методика самооцінки емоційних станів» (А. Уессман і Д. Рікс) та «Самооцінка психологічної адаптивності (як чинника стресостійкості)» (О. Кляпець, Б. Лазоренко, Л. Лепіхова, В. Савінов). На основі отриманих даних було проведено кореляційний аналіз, який показав, що респонденти, які задоволені стосунками у шлюбі, мають переважно високий і вище середнього рівень адаптивності. Опитувані, які незадоволені шлюбом і взаєминами у ньому, мають переважно низький і нижче середнього рівні соціально-психологічної адаптивності. Також виявлено, що респонденти, які не задоволені шлюбом, мають негативний психоемоційний стан, пов'язаний із особистісною тривожністю, невпевненістю в собі, відсутністю енергії для вирішення поточних справ та подолання проблем і стресів. Зроблено висновок, що війна стала тільки каталізатором загострення проблем у сім'ях. Істинними причинами незадоволеності шлюбом є негативний психоемоційний стан та низький рівень соціально-психологічної адаптивності партнерів.

**Ключові слова:** сім'я, подружжя, шлюб, задоволеність шлюбом, психологічний клімат, сумісність, стабільність, рольова узгодженість, особистісні характеристики, емоційний стан, соціально-психологічна адаптивність.

The article is dedicated to examining the psychological factors that contribute to marital satisfaction. The paper focuses on the challenges that every Ukrainian family faces today. It offers a classical definition of a family and emphasizes that the quality of marital relationships is determined by an integral measure of marital satisfaction. The psychological factors influencing marital satisfaction are highlighted, with special attention given to the following: the level of development of communicative competence between partners, the psychological climate within the family, psycho-physiological compatibility, family stability, role alignment between partners, as well as personal characteristics and the psycho-emotional state of both husbands and wives. Characteristics of optimal emotional contact between spouses are identified.

It is emphasized that individual psychological characteristics and psycho-emotional states primarily influence marital satisfaction. To confirm these hypotheses, an empirical study was conducted. The experiment involved 25 married couples who were asked to participate in surveys using methodologies such as the "Marital Satisfaction Test" (M. Mushkevich, R. Fedorenko, L. Magdysiak, T. Duchyminska), "Emotional State Self-Assessment Method" (A. Wessman and D. Ricks), and "Self-Assessment of Psychological Adaptability (as a Resilience Factor)" (O. Klapets, B. Lazorenko, L. Lepikhova, V. Savinov).

Based on the collected data, a correlation analysis was conducted, revealing that respondents satisfied with their marital relationships predominantly exhibited high and above-average levels of adaptability. Respondents who were dissatisfied with their marriage and relationships within it mostly showed low and below-average levels of socio-psychological adaptability. Additionally, it was discovered that respondents dissatisfied with their marriage had a negative psycho-emotional state associated with personal anxiety, lack of self-confidence, and a lack of energy to address current issues and overcome problems and stressors.

The conclusion drawn is that the war has only acted as a catalyst for exacerbating problems within families. The true causes of marital dissatisfaction are negative psycho-emotional states and the low level of socio-psychological adaptability of partners.

**Key words:** family, spouse, marriage, marital satisfaction, psychological climate, compatibility, stability, role consistency, personal characteristics, emotional state, socio-psychological adaptability.

УДК 159.9.072.533  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.54.22>

#### Іващенко А.І.

к.психол.н.,  
доцент кафедри менеджменту,  
практичної психології та інклюзивної  
освіти  
Університет Григорія Сковороди  
в Переяславі

#### Тітова А.В.

здобувачка І курсу другого  
(магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності «Практична психологія»  
кафедри менеджменту, практичної  
психології та інклюзивної освіти  
Університет Григорія Сковороди  
в Переяславі

Сьогодні кожна українська родина перебуває у турбулентному стані. Артилерійські та ракетні обстріли прикордоння, небезпека застосування балістичного озброєння проти цивільного населення в будь-якому куточку України, постійні тривожні повідомлення, вимкнення світла, води, опалення, небезпека радіаційного забруднення землі, повітря, води, невтішні новини з фронту, стосунки на

відстані – все це негативно впливає на психоемоційний стан кожного українця, викликає невпевненість у майбутньому, змушує жити і виживати в умовах невизначеності.

Звичайно, нові виклики, пов'язані з війною, накладаються на звичні питання, які теж потребують вирішення. Зокрема, ідеться про матеріальне забезпечення життя родини, виховання дітей та їх догляд і медичне лікування,

влаштування в освітні заклади тощо. Але коли обидва партнери переживають складні емоції, відрізняються індивідуально-психологічними властивостями тривожності, емоційної вразливості, схильності до невротичних переживань, конфліктності, агресивно поводитися, то це тільки загострює проблеми, а не допомагає їх вирішенню.

Саме тому сьогодні, попри достатньо великий досвід аналізу психологічних проблем подружніх стосунків та напрацьовану методичну літературу щодо шляхів їх вирішення, сімейна тематика набуває нового звучання, а подружні пари потребують психологічної підтримки й допомоги у збереженні гармонійних взаємин всередині сім'ї.

Сім'я – наявність подружніх почуттів (любові, симпатії, поваги) партнерів;

– взаєморозуміння, емоційна і духовна єдність подружжя;

– суб'єктивне відчуття благополуччя, щастя, сумісність ціннісних орієнтацій, характеристик, смаків, інтересів партнерів;

– рольова узгодженість подружжя під час виконання шлюбно-сімейних функцій;

– фізичне і психічне здоров'я партнерів;

– задоволеність інтимно-сексуальними взаєминами;

– відсутність конфліктів, стійкість подружніх взаємин у складні часи, тривалість шлюбу в часі;

– достатнє матеріальне благополуччя тощо [4].

За визначенням О. Столярчук, сумісність – це ступінь узгодженості фізичних і особистісних характеристик подружніх партнерів, що виражається у їх задоволеності шлюбом. Вона ґрунтується на взаємному позитивному сприйнятті рис характеру, типів темпераменту, розумових здібностей, інтересів і потреб. Вона залежить від взаємної поваги, симпатії, дружби, кохання, від єдності поглядів і уявлень [6, с. 67–68].

За ствердженням Р. Хавули, психофізіологічну сумісність можна описати за допомогою таких двох ознак:

1) суб'єктивної задоволеності партнером (психологічна ознака);

2) емоційно-енергетичних витрат людини, що бере участь у спілкуванні (фізіологічна ознака).

У науковому обігу прийнято виділяти духовну, персональну, сімейно-побутову, фізіологічну сумісність, яка впливає на задоволеність шлюбом.

Одним із чинників задоволеності подружніми взаєминами є стабільність сім'ї, під якою часто розуміють збереження ідентичності сім'ї у часі, контроль над конфліктами та здатність подружніх партнерів до зміни і подальшого розвитку. На думку О. Бондарчук, під стабіль-

ністю шлюбу розуміються такі особливості, що забезпечують задоволеність особистості від перебування у шлюбі, від створення у ньому умов для особистого щастя та зростання кожного із членів сім'ї [1].

Схема стабільності сім'ї була запропонована Р. Левінгером, який вбачав її як результат балансу трьох типів сил:

1) внутрішнього тяжіння, що пов'язане з привабливістю партнерів один до одного (любов, дружба, фінансова підтримка, соціальний статус, престиж стану сімейної людини, можливості у різних сферах);

2) зовнішньої підтримки шлюбу (моральні обов'язки щодо шлюбу, страх завдати шкоди своїй кар'єрі через розлучення, обов'язки турботи про дітей, труднощі виконання соціальної ролі самотньої людини, правові бар'єри, осуд розлучення), тобто це соціальні бар'єри, які протидіють розлученню;

3) сил, які протидіють стабільності (інший партнер, конфлікт кар'єри і шлюбних обов'язків, суперечності між прив'язаністю до батьків і партнера, привабливість свободи від сімейних обов'язків, прагнення жити на свої гроші тощо) [4].

Водночас слід зауважити, що дійсний факт збереження сім'ї не свідчить про психологічну задоволеність взаємодією у шлюбних партнерах. Стабільний шлюб ще не означає, що партнери благополучно оцінюють свої взаємини і що вони щасливі. Стабільність шлюбу та задоволеність ним, незважаючи на їх поєднання, не виступають тотожними характеристиками.

Важливим показником сумісності та чинником, що впливає на якість міжподружніх стосунків, є рольова узгодженість партнерів у шлюбі, яка визначається як відповідність рольових очікувань одного партнера та домагань іншого щодо значущих сфер сімейного життя, зокрема побутової організації сім'ї, реалізації батьківської та емоційно-психологічної функцій подружжя, соціальної активності та зовнішньої привабливості партнерів тощо [3, с. 123].

Однак, на нашу думку, успішність та гармонія подружніх стосунків залежать більше від особистісних характеристик кожного партнера. У праці В. Вінс, Ю. Кашпур, Т. Кузьменко наголошується: «На якість подружніх міжособистісних взаємин впливає тип темпераменту кожного партнера, що зумовлює особливості його поведінки з іншими. Найбільш оптимальними є взаємини партнерів із протилежними типами темпераменту, а однакові типи темпераменту загострюють стосунки» [2, с. 42].

Також у дослідженні вказаних науковців встановлено, що на якість взаємин подружніх партнерів впливають такі риси їх характеру, як цілеспрямованість, наполегливість, принциповість, справедливість, особливо при різних їх виявах у чоловіка та дружини. Акцентуєвані

риси характеру у шлюбних партнерів перешкоджають гармонійним взаєминам у сім'ї. А для оптимальних стосунків подружніх партнерів важливим є внутрішній контроль (інтернальний локус самоконтролю), емоційна зрілість та адекватне емоційне сприйняття дійсності та партнера, сформований емоційний інтелект та комунікативна культура. Окрім того, на оптимальність взаємин у подружній парі впливає внутрішній контроль, здатність до адекватного емоційного сприйняття навколишньої дійсності та свого партнера [2, с. 42–45].

В. Ткаченко виділяє такі особистісні якості кожного партнера, які визначають високий рівень задоволеності подружніми стосунками, як особистісна зрілість, адекватність самооцінки кожного партнера, узгодженість оцінок один одного, інтегральні властивості (інтернальний локус контролю, самоповага, адекватне самоприйняття, адаптивність та активність як здатність до змін), узгодженість цінностей подружжя (зокрема, домінуючих потреб, життєвих і сімейних цінностей), терпимість до індивідуальних розбіжностей з партнером, комунікативна компетентність кожного подружнього партнера, готовність пробачати і бути пробаченим [7, с. 240].

О. Столярчук вважає, що успішність та гармонія подружніх стосунків залежать від вияву таких особистісних характеристик подружжя, що сприяють вдалому шлюбу. Це адекватна самооцінка й емоційна зрілість, урівноваженість, орієнтація на помірний ризик, який розвиває стосунки, часова компетентність (бути «тут і зараз», усвідомлювати реальність свого часу) позитивне самоприйняття, природне ставлення до іншого як до себе [6, с. 76].

Отже, задоволеність шлюбом залежить від стабільності та стійкості сім'ї, сумісності подружжя, задоволення потреб один одного у шлюбі, рольової узгодженості партнерів тощо. Однак на задоволеність шлюбом першочергово впливає узгодженість цінностей подружжя та індивідуально-психологічні особливості особистості (особистісна зрілість, адекватність самооцінки кожного партнера,

інтернальний локус контролю, самоповага, адаптивність тощо).

Для підтвердження цієї гіпотези було проведено емпіричне дослідження, в ході якого було опитано 25 подружніх пар, всього 50 респондентів, з них – 10 молодих подружніх пар (стаж до 3 років сімейного життя, один або обидва партнери мають вік до 35 років), 15 зрілих подружніх пар (стаж сімейного життя від 15 років, вік жінки та чоловіка – 40–45 років). У процесі дослідження респондентам було запропоновано дати відповіді на питання за такими методиками: «Тест на задоволеність шлюбом» (М. Мушкевич, Р. Федоренко, Л. Магдисюк, Т. Дучимінська), «Методика самооцінки емоційних станів» (А. Уессман і Д. Рікс) та «Самооцінка психологічної адаптивності (як чинника стресостійкості)» (О. Кляпець, Б. Лазоренко, Л. Лепіхова, В. Савінов). За результатами цих методик було здійснено кореляційний аналіз, результати якого наведено нижче.

У таблиці 1 наведено зв'язок між рівнем задоволеності шлюбом та рівнем адаптивності.

Респонденти, які задоволені стосунками у шлюбі, мають переважно високий і вище середнього рівень адаптивності (по 41,7%). При цьому вони демонструють впевненість у собі та у партнері, готові до спільного вирішення проблем, виявляють спокій, емоційний комфорт, здатні продуктивно працювати для досягнення успіхів, долати стресові ситуації тощо.

Респонденти із середнім рівнем задоволеності взаєминами у шлюбі та самим шлюбом мають переважно середній та вище середнього рівні адаптивності (47,6% та 19,1%), однак у 14,3% опитаних виявлено низький рівень.

А опитувані, які незадоволені шлюбом і взаєминами у ньому, мають переважно низький і нижче середнього рівень соціально-психологічної адаптованості (60% і 40%).

Очевидно, що для належного рівня адаптації людина має володіти вміннями налагоджувати взаємини з іншими, приймати себе та інших, гармонійно спілкуватися, однак при низьких

Таблиця 1

**Рівні соціально-психологічної адаптивності респондентів з різним рівнем задоволеності шлюбом**

Рівні адаптивності	Висока задоволеність шлюбом (24 ос.)		Середня задоволеність шлюбом (21 ос.)		Низька задоволеність шлюбом (5 ос.)	
	п	%	п	%	п	%
Високий рівень	10	41,7%	2	9,5%		
Вище середнього	10	41,7%	4	19,1%		
Середній рівень	2	8,3%	10	47,6%		
Нижче середнього	2	8,3%	2	9,5%	2	40%
Низький рівень			3	14,3%	3	60%

Таблиця 2

**Емоційні стани респондентів з різним рівнем задоволеності шлюбом**

Шкали прояву емоційного стану	Рівні	Висока задоволеність шлюбом (24 ос.)		Середня задоволеність шлюбом (21 ос.)		Низька задоволеність шлюбом (5 ос.)	
		n	%	n	%	n	%
I1 «Спокій – тривожність»	Високий	13	54,2%				
	Середній	11	45,8%	9	42,9%		
	Низький			12	57,1%	5	100%
I2 «Енергійність – втома»	Високий	10	41,7%	2	9,5%		
	Середній	12	50%	12	57,1%		
	Низький	2	8,3%	7	33,3%	5	100%
I3 «Піднесеність – пригніченість»	Високий	9	37,5%				
	Середній	12	50%	15	71,4%		
	Низький	3	12,5%	6	28,6%	5	100%
I4 «Впевненість у собі – безпорадність»	Високий	14	58,3%				
	Середній	10	41,7%	13	61,9%		
	Низький			8	38,1%	5	100%
Загальний рівень «Емоційний підйом – емоційна виснаженість»	Високий	12	50%				
	Середній	12	50%	13	61,9%		
	Низький			8	38,1%	5	100%

комунікативних здібностях, невмінні ініціювати спільну розмову, нездатності до толерантного прийняття іншого вона не зможе досягти взаєморозуміння як у сім'ї, так і в навколишньому середовищі. Відповідно до цього вважаємо, що наявність низького рівня адаптивності є фактором, що перешкоджає гармонійному спілкуванню подружніх партнерів, тому для оптимізації взаємин чоловіка і дружини варто розвивати адаптивність у кожного з них.

У таблиці 2 представлено результати опитування респондентів з різним рівнем задоволеності шлюбом щодо проявів їх емоційних станів.

Так, для опитаних із високою задоволеністю шлюбом характерні високі і середні прояви спокою (54,2% і 45,8%), енергійності (41,7% і 50%), піднесеності (37,5% і 50%), впевненості в собі (58,3% і 41,7%), загального рівня емоційного підйому (по 50%).

Особам із середнім рівнем задоволеності шлюбом характерні середні і низькі прояви спокою (42,9% і 57,1%), енергійності (57,1% і 33,3%), піднесеності (71,4% і 28,6%), впевненості в собі (61,9% та 38,1%), загального рівня емоційного підйому (61,9% та 38,1%).

Респондентам із незадоволеністю шлюбом властиві тривожність, втома, пригніченість, безпорадність, виразний вияв емоційної виснаженості (100%).

Тобто респонденти, які не задоволені шлюбом, мають негативний психоемоційний

стан, пов'язаний із особистісною тривожністю, невпевненістю в собі, відсутністю енергії для вирішення поточних справ та подолання проблем і стресів. Іншими словами, не війна є причиною незадоволеності, а психоемоційний стан, у якому перебувають пари. З огляду на це доцільно зосередити увагу на психологічній роботі, яка повинна бути спрямована на навчання подружжя способам саморегуляції, релаксації, підвищення стресостійкості, впевненості в собі, що оптимально вплине як на емоційний стан кожного, так і на взаємини в цілому.

Отже, війна в Україні стала тим каталізатором, лакмусовим папірцем, який проявив проблеми, які вже існували у парах. Зумовлено це тим, що психоемоційний стан партнерів погіршився під впливом зовнішніх обставин та умов, у багатьох відбулося переосмислення цінностей та сенсів життя. Водночас психологічні особливості взаємин у подружніх парах залежать все ж таки від особистісних та соціально-психологічних характеристик партнерів, які у таких кризових ситуаціях, як війна, проявляються досить яскраво і можуть стати перепорою для задоволеності шлюбом.

Перспективами подальших наукових пошуків у цій царині можуть стати напрацювання програм психологічної роботи з оптимізації взаємин у подружніх парах, в тому числі в умовах війни, а також розробка методичних рекомендацій щодо психологічної роботи з парами.



## ЛІТЕРАТУРА:

1. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї : курс лекцій. Київ : Кондор, 2001. 96 с.
2. Гармонізація міжособистісних взаємин подружніх пар засобами психологічного консультування / В.А. Вінс, Ю.М. Кашпур, Т.М. Кузьменко. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2022. Вип. 1. С. 42–46.
3. Волошок О.В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. Вип. 3. С. 122–128.
4. Клапішевська С.А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 17. С. 114–120.
5. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О.М. Цільмак. Київ : Ліра-К, 2020. 266 с.
6. Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї : навчальний посібник. Кременчук : ПП «Щербатих О.В.», 2015. 136 с.
7. Ткаченко В.Є. Соціально-психологічні умови благополуччя подружніх відносин. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 27 (30). С. 233–249.