ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

ВПЛИВ РОЛЬОВИХ ОЧІКУВАНЬ НА ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ ПОДРУЖНЬОЇ ПАРИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

МАГІСТР

за спеціальністю 053 Психологія

Іванова Марина Олександрівна

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. Кафедри **Синякова В.Б.**
«____»_____2026 р.

Науковий керівник:
Синякова В.Б.,
доктор психологічних наук,
професор

Рецензент:
Ширяєва Л.М.,
кандидат психологічних наук,
професор

КИЇВ-2026

Реєстрація

номер	дата	підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано до захисту

підпис наукового керівника	ініціали,	прізвище наукового керівника

Результат захисту

оцінка	дата	захисту

Голова ЕК

підпис	ініціали,	прізвище

Члени ЕК

підпис	ініціали,	прізвище
підпис	ініціали,	прізвище
підпис	ініціали,	прізвище
підпис	ініціали,	прізвище
підпис	ініціали,	прізвище

Секретар ЕК

підпис	ініціали,	прізвище

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

спеціальність *Психологія* *«ЗАТВЕРДЖУЮ»*
курс ІІ *(магістратура)* Завідувач кафедри
_____ проф. Синякова В.Б.
«__» _____ 2026 р.

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу магістра
Іванова Марина Олександрівна

Тема роботи**: «Вплив рольових очікувань на особливості спілкування подружньої пари»**

Затверджена наказом по інституту від « » 2026 р. №____
1. Термін подання студентом завершеної роботи « » 2026 р.
2. Цільова установка: подружні пари; вихідні дані: матеріали виробничої, педагогічної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.
3. Перелік графічного матеріалу 10 табл., 6 рис.
4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	**Консультант (Прізвище, ініціали)**	**Підпис, дата**	
		Завдання видав	**Завдання прийняв**
Розділ 1	Синякова В.Б.		
Розділ 2	Синякова В.Б.		
Розділ 3	Синякова В.Б.		

5. Зміст роботи:
Вступ
Розділ 1. Теоретичні засади дослідження особливостей рольових очікувань у подружньому спілкуванні
Розділ 2. Організація та результати констатувального дослідження особливостей рольових очікувань у подружньому спілкуванні
Розділ 3. Формувальний експеримент та аналіз його ефективності
Висновки
Список використаних джерел

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	**Фактичний**
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи магістра.	жовтень 2025	жовтень 2025
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи магістра.	листопад 2025	листопад 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи магістра, затвердження його керівником.	грудень 2025	грудень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	січень 2026	січень 2026
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	лютий 2026	лютий 2026
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	березень 2026	березень 2026
7.	Подання кваліфікаційної роботи магістра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	квітень 2026	квітень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи магістра на засіданні Екзаменаційної комісії.	травень 2026	травень 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	червень 2026	червень 2026

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____ (Синякова В.Б.)

Завдання прийняв до виконання
студент-дипломник _____(Іванова М.О.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 95 сторінок, містить 10 таблиць, 6 рисунків, 68 літературних джерел.

Об'єкт дослідження - подружні стосунки як форма міжособистісної взаємодії.

Предмет дослідження - вплив рольових очікувань на особливості спілкування подружньої пари.

Для реалізації мети та завдань дослідження було використано наступні **методи дослідження:**

- *теоретичні методи:* аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури;

емпіричні методи:

- методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД) (О. Волкова, Т. Трапезникова) (Додаток 1);
- методика «Індекс подружньої задоволеності» (IMS) (Р. Б. Ходжес, адаптації поширені в Україні) (Додаток 2);
- методика «Діагностика стилів спілкування подружжя (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман)(Додаток 3);

- *експериментальні методи:* констатувальний, формувальний та контрольний експеримент;
- *методи математичної статистики* для обробки та інтерпретації результатів дослідження.

РОЛЬОВІ ОЧІКУВАННЯ, ПОДРУЖЖЯ, ПОДРУЖНЄ СПІЛКУВАННЯ, СТИЛІ СПІЛКУВАННЯ, ДІАГНОСТИКА, КОРЕКЦІЯ

ROLE EXPECTATIONS, FRIENDSHIP, FRIENDLY COMMUNICATION, COMMUNICATION STYLES, DIAGNOSTICS, CORRECTION

ЗМІСТ

ВСТУП……7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЛЬОВИХ ОЧІКУВАНЬ У ПОДРУЖНЬОМУ СПІЛКУВАННІ……12

1.1. Подружжя як соціально-психологічна система……12

1.2. Рольові очікування в подружніх стосунках……..18

1.3. Психологічні особливості спілкування подружньої пари……..27

Висновки до розділу 1……...34

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ КОНСТАТУВАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЛЬОВИХ ОЧІКУВАНЬ У ПОДРУЖНЬОМУ СПІЛКУВАННІ……36

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження……36

2.2. Результати дослідження взаємозв’язку рольових очікувань і особливостей спілкування……44

Висновки до розділу 2……..58

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ ТА АНАЛІЗ ЙОГО ЕФЕКТИВНОСТІ……60

3.1. Зміст програми оптимізації подружнього спілкування та узгодження рольових очівань……...60

3.2. Результати контрольного етапу дослідження особливостей рольових очікувань у подружньому спілкуванні……70

Висновки до розділу 3……..79

ВИСНОВКИ……..81

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……84

ДОДАТКИ……89

ВСТУП

Актуальність теми дослідження

Сучасні соціально-економічні та культурні трансформації зумовлюють істотні зміни у функціонуванні інституту сім'ї та подружніх стосунків. Процеси глобалізації, трансформація гендерних норм, зростання рівня індивідуалізації та зміна уявлень про шлюб і партнерство спричиняють переосмислення традиційних сімейних і подружніх ролей. У сучасному подружжі дедалі більшого значення набувають партнерські взаємини, емоційна близькість, рівноправний розподіл відповідальності та взаємна підтримка, що висуває нові психологічні вимоги до взаємодії між подружжям.

Переосмислення традиційних гендерних і сімейних ролей, зростання очікувань щодо емоційної включеності, емпатії та комунікативної відкритості партнерів істотно підвищують значущість психологічних чинників стабільності шлюбу**.**

Одним із ключових таких чинників є рольові очікування подружжя, які відображають уявлення партнерів про зміст і межі подружніх ролей, розподіл обов'язків, відповідальності, влади та моделей поведінки у сімейному житті. Саме рольові очікування виступають своєрідним «психологічним контрактом» між подружжям, що регулює їхню повсякденну взаємодію.

Наукові дослідження засвідчують, що неузгодженість рольових очікувань подружньої пари є одним із провідних джерел комунікативних труднощів, подружніх конфліктів, емоційного відчуження та зниження задоволеності шлюбом. Відмінності в уявленнях партнерів щодо сімейних ролей часто проявляються у формі прихованих або відкритих конфліктів, взаємних претензій, зростання психологічного напруження та порушення ефективної комунікації. За таких умов спілкування втрачає конструктивний характер і перестає виконувати свою регулятивну функцію в подружніх стосунках.

Особливого значення набуває дослідження того, як саме рольові очікування впливають на характер, стиль і якість подружнього спілкування, оскільки спілкування є базовим механізмом узгодження позицій, вирішення конфліктів і

підтримання емоційної близькості між партнерами. Саме в процесі спілкування рольові очікування можуть як узгоджуватися та коригуватися, так і загострюватися, набуваючи деструктивного характеру.

У зв'язку з цим актуальним є комплексне психологічне вивчення взаємозв'язку рольових очікувань і особливостей подружнього спілкування**,** а також розробка й апробація ефективних форм психологічного впливу, спрямованих на гармонізацію комунікативної взаємодії в подружжі, підвищення рівня взаєморозуміння та задоволеності шлюбом.

Проблема рольових очікувань і особливостей подружнього спілкування знайшла відображення у працях українських учених, які розглядали сім'ю як систему міжособистісної взаємодії, що функціонує в умовах трансформації гендерних і соціальних ролей (І. Бех, Т. Яблонська, Л. Долинська, О. Бондарчук, Т. Титаренко, В. Кравець, О. Кікінежді, С. Паніна та ін.).

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив рольових очікувань на особливості спілкування подружньої пари, а також перевірити ефективність психологічного впливу, спрямованого на оптимізацію подружнього спілкування.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення подружніх ролей і рольових очікувань у психології.
2. Емпірично дослідити особливості спілкування подружжя залежно від характеру рольових очікувань.
3. Розробити та апробувати програму психологічного впливу, спрямовану на гармонізацію рольових очікувань і покращення комунікації в подружжі та довести її ефективність.

Об'єкт дослідження - подружні стосунки як форма міжособистісної взаємодії.

Предмет дослідження - вплив рольових очікувань на особливості спілкування подружньої пари.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що узгоджені рольові очікування подружжя сприяють конструктивному, відкритому та емоційно підтримувальному спілкуванню, тоді як їх неузгодженість зумовлює підвищення конфліктності, емоційного напруження та комунікативних труднощів. Застосування спеціально розробленої психологічної програми сприятиме оптимізації рольових очікувань і покращенню якості подружнього спілкування.

Для реалізації мети та завдань дослідження було використано наступні **методи дослідження:**

- *теоретичні методи:* аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури;

емпіричні методи:

- методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД) (О. Волкова, Т. Трапезникова) (Додаток 1);
- методика «Індекс подружньої задоволеності» (IMS) (Р. Б. Ходжес, адаптації поширені в Україні) (Додаток 2);
- методика «Діагностика стилів спілкування подружжя (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман)(Додаток 3);

- *експериментальні методи:* констатувальний, формувальний та контрольний експеримент;
- *методи математичної статистики* для обробки та інтерпретації результатів дослідження.

Наукова новизна дослідження полягає у поглибленні та систематизації наукових уявлень про психологічні механізми впливу рольових очікувань на комунікативну взаємодію подружньої пари в умовах трансформації сучасних сімейних і гендерних ролей. У роботі уточнено зміст і структуру рольових очікувань подружжя як чинника, що безпосередньо впливає на характер, стиль і якість подружнього спілкування.

Уперше в межах даного дослідження:

- емпірично обґрунтовано взаємозв'язок між узгодженістю/неузгодженістю рольових очікувань та конструктивними і деструктивними стилями подружнього спілкування;
- виявлено психологічні особливості комунікативної взаємодії подружніх пар залежно від домінування різних типів рольових очікувань;
- розкрито роль комунікації як механізму узгодження, корекції або загострення рольових суперечностей у подружніх стосунках.

Подальшого розвитку набули уявлення про можливості психологічної корекції рольових очікувань як ефективного напряму оптимізації подружнього спілкування. Розроблено й апробовано програму психологічного впливу, спрямовану на підвищення рольової гнучкості, взаєморозуміння та емоційної відкритості подружньої пари, що підтверджує практичну цінність отриманих наукових результатів.

Практичне значення дослідження полягає в можливості застосування отриманих результатів у різних сферах психологічної практики та освітнього процесу.

Результати дослідження можуть бути використані:

- *у практиці сімейного та подружнього консультування* для діагностики неузгоджених рольових очікувань, прогнозування комунікативних труднощів і вибору оптимальних стратегій психологічної допомоги подружнім парам;
- *у діяльності практичних психологів, психотерапевтів і соціальних працівників* під час роботи з подружніми конфліктами, кризами сімейного розвитку, емоційним відчуженням і зниженням задоволеності шлюбом;
- *при розробці та впровадженні програм психологічної підтримки сім'ї,* тренінгів партнерського спілкування, програм підготовки до шлюбу та профілактики подружніх конфліктів;
- *у навчальному процесі закладів вищої освіти* при викладанні дисциплін з сімейної, соціальної та практичної психології, а також у підготовці навчально-методичних матеріалів для студентів-психологів;

- *у підвищенні психологічної культури подружніх пар*, формуванні навичок усвідомленого обговорення рольових очікувань і розвитку конструктивної комунікації в сімейному житті.

Практичні рекомендації та розроблена корекційна програма можуть бути використані як інструмент психологічного супроводу подружніх пар на різних етапах сімейного життєвого циклу.

Експериментальну базу дослідження склали 20 подружніх пар (40 осіб)**,** які перебувають в офіційно зареєстрованому шлюбі та добровільно погодилися взяти участь у дослідженні.

Вік респондентів становив від 25 до 45 років**,** що відповідає періоду активного сімейного та професійного життя, у межах якого найбільш виразно проявляються рольові очікування та комунікативні особливості подружжя.

Стаж шлюбу учасників дослідження становив від 3 до 15 років, що дозволило охопити подружні пари на різних етапах сімейного життєвого циклу — від етапу первинної адаптації до періоду відносної стабілізації сімейних ролей.

Структура магістерської роботи

Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг і структура роботи відповідають вимогам закладу вищої освіти.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛЬОВИХ ОЧІКУВАНЬ У ПОДРУЖНЬОМУ СПІЛКУВАННІ

1.1. Подружжя як соціально-психологічна система

Подружжя, як базова форма сімейних відносин, у соціально-психологічному контексті розглядається у психологічній літературі [2; 5; 19; 27; 38; 43; 57] як мала соціальна група, що формується на основі шлюбного союзу і включає не лише юридично оформлений статус, а й систему стійких соціально-психологічних зв'язків між партнерами.

У соціальній психології [6; 15; 26; 36; 56; 63] малу соціальну групу визначають як відносно невелику кількість людей, об'єднаних спільною діяльністю, тривалими міжособистісними взаєминами, спільними цінностями, нормами, ролями та взаємним впливом на поведінку й установки один одного.

Українські науковці Герасимчук О. [12] та Карамушка Л. М. [20] підкреслюють, що сім'я та подружжя є первинним осередком соціальної взаємодії, у межах якого відбувається первинна соціалізація особистості, засвоєння соціальних ролей, норм і цінностей, а також формування моделей міжособистісного спілкування. Так, Бех І.Д. розглядає сім'ю як простір особистісного розвитку та відповідального партнерства, у якому взаємодія подружжя виступає ключовим чинником психологічного благополуччя[4]. Горецька О.В. наголошує, що подружні стосунки як мала група характеризуються високим рівнем емоційної залученості, інтенсивністю спілкування та взаємною залежністю партнерів[14].

Сімейні й подружні відносини, як зазначає Сорокіна О. А., ґрунтуються на спільності життєвого простору, емоційній близькості, відповідальності та здатності до узгодження індивідуальних і спільних цілей. Саме ці ознаки є типовими характеристиками малої соціальної групи зі стабільною внутрішньою структурою, що включає розподіл ролей, статусів і очікувань[41].

Відповідно до класичних положень соціальної психології (Gottman J. M. [63], Satir V. [66]) мала соціальна група характеризується стійкістю внутрішніх стосунків, регулярністю контактів, емоційною залученістю її членів та спільною

діяльністю. У контексті подружнього союзу ці характеристики реалізуються через спільне прийняття рішень, розподіл сімейних обов'язків, узгодження рольових очікувань і постійну комунікативну взаємодію, що регулює повсякденне сімейне життя.

Зарубіжні дослідники сім'ї також розглядають подружжя як первинну соціальну групу, яка відіграє вирішальну роль у формуванні ідентичності, емоційної стабільності та соціальної адаптації особистості. Так, Bowlby J. [62] підкреслював функціональне значення подружніх ролей у підтриманні стабільності сімейної системи, а Scanzoni J., Scanzoni L. [67] ввели поняття рольових очікувань і рольових конфліктів, які особливо яскраво проявляються у подружніх відносинах. У працях Walsh F. показано, що якість комунікації між подружжям як малою групою безпосередньо впливає на стабільність шлюбу та психологічне благополуччя партнерів[68].

Таким чином, подружжя можна розглядати як цілісну соціально-психологічну систему, що функціонує за законами малої соціальної групи і характеризується наявністю спільної діяльності, системи ролей і очікувань, емоційної взаємозалежності та розвинених механізмів комунікації. Такий підхід створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу рольових очікувань подружжя та їх впливу на особливості спілкування, що є центральним у даному дослідженні.

У соціально-психологічному аналізі подружжя [5; 19; 38; 54] розглядається не лише як форма міжособистісної взаємодії, а як функціональна система, що виконує низку взаємопов'язаних функцій, спрямованих на забезпечення стабільності сімейних відносин і психологічного благополуччя партнерів. Функції подружньої пари відображають як соціальні очікування, так і індивідуальні потреби особистості, реалізуючись у процесі повсякденного спілкування та спільної діяльності.

У класичних соціологічних і психологічних концепціях сім'ї [62; 68] виділяють кілька базових функцій подружжя. Так, у працях Walsh F. сім'я розглядається як соціальний інститут, що виконує функції стабілізації

особистості, підтримання емоційної рівноваги та соціальної інтеграції. З цієї позиції подружжя є ядром сімейної системи, на яке покладається реалізація ключових функцій сімейного життя[68].

Як вважає Титаренко, Т. М., однією з провідних функцій подружньої пари є емоційно-підтримувальна, що полягає у задоволенні потреб партнерів у близькості, прийнятті, розумінні та емпатії. Саме подружжя виступає основним джерелом психологічної підтримки дорослої людини[54]. Як зазначає Савельєва, Н., здатність партнерів до емоційно відкритого та підтримувального спілкування є одним із найважливіших чинників стабільності шлюбу[48].

Комунікативна функція подружжя забезпечує обмін інформацією, почуттями, очікуваннями та смислами між партнерами. Через спілкування відбувається узгодження ролей, вирішення конфліктів і прийняття спільних рішень. Паскевська О. підкреслювала, що рольова поведінка в близьких стосунках постійно підтримується і коригується саме в процесі щоденної комунікації [40].

Подружжя виконує рольово-регулятивну функцію, що полягає в розподілі та узгодженні сімейних ролей, обов'язків і зон відповідальності.

Згідно з рольовою теорією Роберта Мертона, неузгодженість рольових очікувань призводить до рольових конфліктів, які особливо гостро проявляються в подружніх стосунках через їхню емоційну насиченість.

Українські дослідники також наголошують, що чіткість і гнучкість рольового розподілу сприяють гармонізації подружніх відносин. Так, Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. зазначають, що узгоджені рольові позиції зменшують рівень конфліктності та підвищують задоволеність шлюбом[40].

Подружжя як соціально-психологічна система виконує важливу ціннісно-орієнтаційну функцію, формуючи спільні життєві цілі, установки та норми поведінки. Як зауважує І. Бех, що саме у сімейній взаємодії відбувається становлення відповідального ставлення до себе й інших, що має вирішальне значення для особистісного розвитку[4].

Адаптаційна функція подружжя полягає у спільному подоланні життєвих труднощів, криз і змін. Як підкреслює Денисенко А. О., подружні стосунки виступають простором спільного осмислення життєвого досвіду, переоцінки ролей і смислів, що сприяє психологічній стійкості партнерів[16].

Отже, подружня пара виконує комплекс взаємопов'язаних функцій — емоційно-підтримувальну, комунікативну, рольово-регулятивну, ціннісно-орієнтаційну та адаптаційну. Реалізація цих функцій безпосередньо залежить від узгодженості рольових очікувань і якості подружнього спілкування, що підтверджує доцільність подальшого дослідження їх взаємозв'язку.

На думку Миропольцевої Н. І. [35], комунікативна взаємодія у шлюбі є системоутворювальним компонентом подружніх стосунків, оскільки саме через спілкування партнери узгоджують потреби, цінності, рольові очікування, правила співжиття та способи реагування на життєві події. Подружнє спілкування, на думку автора, охоплює вербальні та невербальні канали, емоційні повідомлення, здатність до слухання, емпатії, підтримки, а також механізми впливу, переконання й переговорів. У межах теорії міжособистісної взаємодії спілкування розглядається як процес, у якому створюється і підтримується спільний смисл, формується образ партнера та «ми-ідентичність» подружньої пари[35].

За визначенням Павленко, В. П., важливим аспектом комунікативної взаємодії подружжя є її регулятивна функція: у щоденному діалозі партнери уточнюють і коригують межі допустимого, розподіляють обов'язки, координують спільні рішення та підтримують емоційну близькість. У цьому сенсі подружнє спілкування виступає «механізмом узгодження» рольових позицій і очікувань, оскільки рольова поведінка в близьких стосунках реалізується та підтримується у процесі повсякденної взаємодії [39].

Шапошникова І. В., Лісеєнко О. В. також акцентують, що якість подружнього спілкування визначається не лише індивідуальними

комунікативними навичками, а й загальною психологічною готовністю партнерів до партнерства, відповідальності та взаємної підтримки [59].

Швалб Ю. підкреслює, що гуманістично орієнтована взаємодія в сім'ї передбачає повагу до особистості партнера, діалогічність, узгодження позицій та відповідальність за психологічні наслідки власних висловлювань[60].

Радько, О. В. у межах психології сім'ї наголошує на ролі відкритого обговорення очікувань і потреб як умови попередження подружніх конфліктів[46].

Комунікативна взаємодія у шлюбі має і конфліктний вимір, адже зіткнення інтересів або неузгоджені рольові очікування проявляються насамперед у формі комунікативних труднощів: критики, взаємних звинувачень, уникання діалогу, емоційної холодності, маніпуляцій або домінування.

У межах сімейної психотерапії Васильєвою К. В. підкреслюється, що повторювані дисфункційні патерни спілкування здатні закріплюватися та відтворюватися як «звичний сценарій» взаємодії, підвищуючи ризик хронічної напруженості у шлюбі [9].

Стабільність сімейних відносин у значній мірі визначається здатністю подружжя підтримувати ефективне, емоційно чутливе та конструктивне спілкування, яке забезпечує взаєморозуміння, співпрацю та збереження психологічної близькості.

Як зазначає Бахтій А. О., у цьому контексті спілкування виступає ключовою умовою реалізації базових функцій подружньої пари**,** оскільки саме через процеси взаємного обміну думками, почуттями та смислами забезпечується емоційна підтримка**,** формується відчуття психологічної близькості й безпеки, необхідне для стабільного функціонування сімейної системи. Регулярна та відкрито організована комунікація дозволяє партнерам не лише виражати власні емоційні стани, а й своєчасно розпізнавати переживання одне одного, що сприяє розвитку емпатії та взаємного прийняття [3].

Водночас спілкування є провідним механізмом рольового узгодження у шлюбі**,** оскільки саме в процесі діалогу подружжя формулює, уточнює та коригує

взаємні очікування щодо сімейних ролей, обов'язків і відповідальності. За відсутності конструктивної комунікації рольові уявлення залишаються неусвідомленими або суперечливими, що підвищує ймовірність конфліктів і напруження у стосунках. Натомість відкритий обмін позиціями створює умови для гнучкого розподілу ролей відповідно до життєвих обставин і потреб кожного з партнерів.

Крім того, спілкування забезпечує ефективне спільне прийняття рішень**,** пов'язаних з організацією повсякденного життя, вихованням дітей, професійною реалізацією та довгостроковим плануванням майбутнього. Узгодження позицій у процесі діалогу сприяє формуванню партнерської моделі взаємодії, у межах якої рішення сприймаються як спільний результат, а не як нав'язані ззовні, що підвищує відповідальність і задоволеність обох сторін.

Особливої ваги спілкування набуває у ситуаціях сімейних криз і стресових подій, коли подружжя стикається з необхідністю адаптації до змін (народження дитини, професійні труднощі, вікові та життєві переходи, зовнішні соціальні виклики). У таких умовах конструктивна комунікація виступає основним ресурсом подолання кризи, оскільки дозволяє партнерам спільно осмислювати труднощі, підтримувати одне одного та знаходити адекватні стратегії реагування.

Таким чином, спілкування у шлюбі виконує не лише інструментальну, а й інтегративну функцію, поєднуючи емоційний, рольовий і поведінковий рівні подружніх відносин. Якість комунікації визначає ступінь узгодженості ролей, рівень емоційної близькості та здатність подружжя ефективно долати кризові ситуації, що загалом зумовлює стабільність і психологічне благополуччя сім'ї.

Емпіричні дослідження Клейберг Ю. вказують, що характер комунікації є одним із найбільш надійних предикторів подружньої стабільності. Автор показав, що наявність стабільних негативних моделей взаємодії (надмірна критика, знецінення, захисність, «емоційне відключення») пов'язана зі зростанням подружньої напруженості й ризиком розриву стосунків. У рамках системного підходу вважається, що сім'я підтримує свою цілісність завдяки

комунікативним правилам і способам обробки конфліктів, а отже порушення комунікації послаблює адаптаційні ресурси сімейної системи [23].

Українські автори [12; 39; 53] підкреслюють, що стабільність шлюбу забезпечується не відсутністю суперечностей, а здатністю подружньої пари узгоджувати позиції та підтримувати діалог у ситуаціях напруження.

Так, Кочюба В. наголошує на значенні спільного осмислення подій і взаємної підтримки у кризові періоди життя сім'ї [26].

Найдьонова Л. А. розглядає комунікацію як центральний механізм регуляції подружньої взаємодії, оскільки саме через обговорення очікувань, почуттів і меж відповідальності партнери знижують ймовірність накопичення невдоволення та емоційного відчуження[46].

Як зазначає Портницька Н. Ф., особливо важливою є роль спілкування у контексті рольових очікувань: регулярний діалог дозволяє партнерам прояснювати, переглядати та коригувати уявлення про сімейні обов'язки й внесок кожного, що зменшує ризик рольових конфліктів [44].

Натомість дефіцит відкритого спілкування сприяє формуванню «прихованих» очікувань і взаємних претензій, що проявляється у зростанні конфліктності й зниженні задоволеності шлюбом.

Отже, спілкування у шлюбі має ключове значення для стабільності сімейних відносин, виступаючи механізмом підтримання емоційної близькості, узгодження ролей, профілактики конфліктів і забезпечення адаптаційної стійкості подружньої системи.

1.2. Рольові очікування в подружніх стосунках

Рольові очікування є одним із ключових психологічних механізмів, що визначають зміст і якість подружньої взаємодії. Саме через систему ролей і взаємних очікувань партнери узгоджують «хто за що відповідає», «якою має бути поведінка чоловіка/дружини», «які норми прийнятні у спілкуванні», «як розподіляються влада, турбота, ресурси і відповідальність». У подружжі рольові очікування виступають своєрідним регулятором поведінки та водночас джерелом напруження, якщо вони не збігаються.

У соціально-психологічній традиції соціальна роль Саврасовим М. В. розуміється як сукупність нормативно заданих моделей поведінки, прав і обов'язків, пов'язаних із певною соціальною позицією людини[49].

Витоки рольового підходу пов'язані з класичними роботами Parsons T., Bales R. (роль як аспект статусу) та подальшим розвитком ролей у соціології й соціальній психології [65]. Рольові очікування — це уявлення (вимоги), які:

- суспільство/культура висуває до носія певної ролі;
- партнери висувають один до одного у межах взаємин;
- людина висуває до самої себе (рольові «домагання»).

У концепції Р. Мертона рольові очікування пов'язані з можливими рольовими конфліктами (коли очікування суперечливі або нездійсненні) та рольовою напругою (коли вимоги ролі перевищують ресурси людини). Для подружжя це проявляється, наприклад, у ситуаціях «хочу підтримки — але вимагаю контролю», «очікую участі — але не делегую», «вважаю нормою традиційний розподіл — але живу в партнерському режимі».

Значна увага у психологічній літературі приділяється гендерним та сімейним ролям подружжя.

Гендерні ролі у подружжі відображають культурно закріплені уявлення про «чоловіче» і «жіноче» у поведінці, відповідальності, емоціях і стилях комунікації. У межах теорії соціальних ролей (зокрема у працях А. Іґлі) підкреслюється, що гендерні відмінності значною мірою підтримуються соціальним розподілом праці та очікуваннями соціального середовища. Психологічні підходи до гендеру також акцентують когнітивні механізми засвоєння ролей (наприклад, С. Бем — гендерні схеми).

В українському науковому контексті проблематика гендерних і сімейних ролей висвітлюється у працях Бахтій А. О. [3], а також дослідників сімейної взаємодії та подружніх відносин (зокрема Т. Яблонська, Т. Титаренко), які підкреслюють, що сучасне подружжя все частіше функціонує у форматі партнерської моделі, де ролі можуть бути гнучкішими, але водночас виникає потреба в постійному узгодженні очікувань.

Як зазначається у психологічній літературі [6; 19; 26; 31; 47], сім’я виконує наступні ролі:

1) Господарсько-побутова роль

Зміст ролі. Організація повсякденного життя сім’ї: приготування їжі, прибирання, закупи, прання, планування побутових справ, розподіл «невидимої праці» (контроль запасів, нагадування, організація).

Типові очікування. «Хто відповідає за порядок», «хто ініціює побут», «як швидко це має робитися», «який рівень чистоти є нормою».

Прояв у спілкуванні. Часті переговори про графік, стандарти, пріоритети; конфлікти через дрібниці часто є конфліктами про справедливість і повагу. *Ризики неузгодженості.* Втома, образи («я все тягну»), знецінення внеску партнера, пасивна агресія, накопичення напруження.

Важливий нюанс. Найчастіше проблемою є не сам обсяг роботи, а нерівний “ментальний менеджмент” (хто планує і контролює).

2) Економічна роль

Зміст ролі. Забезпечення матеріального добробуту: заробіток, планування бюджету, витрати, заощадження, кредити, фінансові цілі, фінансова відповідальність у кризах.

Типові очікування. «Хто головний годувальник», «хто контролює витрати», «що є “нормальною” покупкою», «чиї гроші спільні/окремі». *Прояв у спілкуванні.* Розмови про пріоритети («потрібне/хочу»), межі фінансової автономії, прозорість витрат.

Ризики неузгодженості. Фінансова напруга → недовіра, приховані витрати, контроль або сором/провина; конфлікти про гроші часто маскують конфлікти про владу й безпеку.

3) Емоційно-підтримувальна роль

Зміст ролі. Психологічна опора: співпереживання, прийняття, уважність, уміння заспокоїти, підтримати у стресі, підтвердити цінність партнера. *Типові очікування.* «Мене мають слухати», «мене мають розуміти без пояснень», «партнер має бути на моєму боці», «як проявляється турбота».

Прояв у спілкуванні. Тон, реакція на переживання, готовність вислухати; підтримка часто виражається дрібними фразами й жестами.

Ризики неузгодженості. Емоційне відчуження, самотність у парі, зростання критики; різниця у стилях підтримки (одному потрібні слова, іншому — практичні дії) може створювати відчуття «мене не люблять».

4) Батьківська роль

Зміст ролі. Виховання і догляд: режим дитини, дисципліна, навчання, здоров'я, дозвілля, моральні правила, взаємодія зі школою/садком, розподіл відповідальності за «дитячі справи».

Типові очікування. «Який стиль виховання правильний», «хто має бути строгим/м'яким», «хто більше залучений», «чиї правила головні». *Прояв у спілкуванні*. Потреба узгоджувати позиції перед дитиною, домовлятися про межі; часто виникають конфлікти між роллю партнера і роллю батька/матері. *Ризики неузгодженості.* Суперечливі правила → дитина маніпулює «розривом»; батьківська нерівність → виснаження одного партнера, образи, відчуття несправедливості.

5) Соціально-представницька роль

Зміст ролі. Представлення сім'ї у соціумі: контакти з родичами, друзями, сусідами, колективом; підтримка соціальних зв'язків; «імідж сім'ї»; участь у традиціях і сімейних подіях.

Типові очікування. «Як часто бачитися з родичами», «хто ініціює зустрічі», «які межі втручання батьків», «чиї традиції важливіші».

Прояв у спілкуванні. Переговори про межі приватності, лояльність до партнера у взаєминах з батьками, спільні рішення щодо соціального кола. *Ризики неузгодженості.* Конфлікти з "третіми сторонами" (свекруха/теща, друзі), ревнощі до уваги, боротьба за «першість» сім'ї над батьківською родиною.

6) Інтимно-особистісна роль

Зміст ролі. Близькість, сексуальність, ніжність, приватність, тілесний контакт, взаємне бажання, довіра, безпечне обговорення потреб і меж.

Типові очікування. «Як часто має бути близькість», «хто ініціює», «що припустимо/неприпустимо», «наскільки можна говорити про секс». *Прояв у спілкуванні*. Багато інтимних питань вирішується не прямо, а через підтексти: образи, дистанцію, ревнощі, відмовчування.

Ризики неузгодженості. Зниження задоволеності, відчуття відторгнення, сором/провина, емоційні зради; інтимність дуже чутлива до загального рівня поваги, безпеки та підтримки у парі.

Усі ці ролі не існують ізольовано: вони утворюють єдину рольову систему подружжя. Неузгодженість у одній сфері (наприклад, фінанси або побут) часто “перетікає” в іншу (емоційна близькість, інтимність), бо партнери переживають не лише проблему, а порушення справедливості, поваги та безпеки.

Отже, сім’я як соціально-психологічна система реалізує комплекс взаємопов’язаних ролей — господарсько-побутову, економічну, емоційно-підтримувальну, батьківську, соціально-представницьку та інтимно-особистісну. Кожна з них має власний зміст, типові очікування та специфічні прояви у подружньому спілкуванні, а також потенційні ризики у разі неузгодженості. Ключовим чинником ефективного виконання цих ролей виступає комунікація, через яку партнери узгоджують стандарти, межі відповідальності, способи підтримки та форми близькості.

Водночас ролі подружжя не функціонують ізольовано, а утворюють єдину рольову систему**,** у межах якої порушення в одній сфері часто призводить до напруження в інших. Неузгодженість рольових очікувань у побуті, фінансах чи батьківстві може трансформуватися в емоційне відчуження, зниження інтимної близькості та загальної подружньої задоволеності. Таким чином, рольові конфлікти відображають не лише практичні труднощі, а й глибші переживання несправедливості, браку поваги та психологічної безпеки у стосунках. Це підкреслює важливість усвідомлення, обговорення та гнучкого узгодження ролей як необхідної умови стабільності та благополуччя подружньої пари.

Таблиця 1.1.

Ролі подружжя: типові очікування, маркери конфлікту

Роль	Типові очікування чоловіка	Типові очікування дружини	Маркери конфлікту / напруги
Господарсько-побутова	«Побут має бути “організований”, без постійних претензій; справи можна робити “по можливості”; важливо, щоб було комфортно після роботи»	«Побут має бути спільною відповідальністю; важливі регулярність і стандарти; партнер має бачити “невидиму” роботу (планування, контроль)»	Повторювані сварки про дрібниці; фрази «я все роблю/роблю більше»; взаємне знецінення; пасивна агресія, “мовчазні покарання”
Економічна	«Фінансові рішення мають бути раціональні; важлива стабільність; “великі покупки” — за домовленістю; бюджет бажано контролювати»	«Фінанси мають бути прозорими; важливе відчуття справедливості внеску; витрати на потреби сім’ї не повинні знецінюватися»	Приховані витрати; контроль/звітність; суперечки про пріоритети; відчуття несправедливості («ти не вкладаєшся»); тривога щодо майбутнього
Емоційно-підтримувальна	«Підтримка — це дії: допомогти, вирішити проблему; менше “драми”; потрібно швидко заспокоїтися»	«Підтримка — це увага, співпереживання, слова; важливо бути почутою; не знецінювати почуття»	«Ти мене не чуєш» / «ти перебільшуєш»; емоційне віддалення; зростання критики; “холодні” паузи, ання розмов
Батьківська	«Дисципліна й правила важливі; виховання має бути послідовним; “не можна розпещувати”»	«Важливі турбота й участь; потрібна спільна відповідальність; партнер має бути включеним у щоденні справи з дитиною»	Різні правила → взаємні звинувачення; конфлікти “при дитині”; нерівний розподіл догляду; образи через втому
Соціально-представницька	«Межі з родичами мають бути чіткі; партнер не має “виносити сміття з хати”; дозвілля має бути без примусу»	«Важлива підтримка у взаєминах зріднею; партнер має бути лоял	

У системному сімейному підході (наприклад, Minuchin S.[64]) підкреслюється, що ролі пов’язані з межами, ієрархією та правилами сімейної системи; їхня негнучкість або хаотичність може підсилювати конфлікти та знижувати стабільність шлюбу.

Рольові очікування у подружжі зазначає Minuchin S.[64] формуються під впливом кількох взаємопов'язаних джерел:

1. *Батьківська сім'я та первинна соціалізація*. Моделі «як поводяться чоловік і дружина» часто засвоюються через спостереження за батьками, сімейні правила, стиль спілкування і розв'язання конфліктів. Українські автори (зокрема І. Бех [4]) наголошують на впливі сімейного середовища на формування цінностей, відповідальності та готовності до партнерства.

2. *Культура, традиції, медіа та суспільні наративи*. Культурні сценарії задають уявлення про «нормальність» ролей (хто головний, хто відповідає за дітей, як виражати емоції). Медіа посилюють або трансформують ці сценарії, створюючи очікування щодо «ідеального шлюбу».

3. *Соціальні норми та соціально-економічні умови*. Економічна ситуація, зайнятість, міграція, житлові умови можуть змінювати «звичний» розподіл ролей. Соціологічні підходи, пов'язані з аналізом ролей (Parsons T., Bales R.), підкреслюють, що норми та інституційні умови прямо впливають на рольову структуру сім'ї.

4. *Особистісні чинники та індивідуальний досвід пари*. Цінності, характер, попередній досвід стосунків, рівень тривожності, домінування/поступливість, комунікативні навички — усе це формує індивідуальний «профіль» очікувань. У працях Т. Титаренко акцентується, що рольові моделі та взаємні очікування можуть змінюватися протягом життєвого шляху й потребують переузгодження [54].

Узгодженість рольових очікувань означає, що партнери мають відносно спільне бачення того, *«як має функціонувати наша сім'я»* і *«який внесок кожного є справедливим та прийнятним»*. За узгодженості ролей подружжя не лише поділяє подібні уявлення про розподіл обов'язків і відповідальності, а й демонструє здатність відкрито обговорювати потреби, домовлятися про правила

взаємодії та за потреби переглядати їх відповідно до життєвих змін (народження дитини, зміна роботи, фінансові труднощі, хвороба тощо).

Як зазначає Швалб Ю., ознаками узгодженості є:

- спільні уявлення про основні сімейні ролі (побут, фінанси, виховання, дозвілля, підтримка);
- реалістичність очікувань, тобто відповідність вимог можливостям партнера, контексту життя та ресурсам сім'ї;
- погодженість правил (хто за що відповідає, як ухвалюються рішення, що є «нормою» у конфліктах);
- рольова гнучкість — здатність тимчасово "підхопити" функції партнера без знецінення чи образ;
- психологічна справедливість — відчуття балансу внеску й отримання (не обов'язково 50/50, але "чесно для нас")[60].

Важливо, що узгодженість не означає повної однаковості. Вона радше відображає спільний «контракт»: партнери можуть мати різні потреби, але здатні їх узгоджувати через діалог.

Узгоджені рольові очікування, як правило, супроводжуються:

- вищою задоволеністю шлюбом, оскільки реальність відповідає очікуванням, а потреби частіше отримують підтвердження;
- нижчим рівнем конфліктності, бо менше приводів для взаємних претензій ("ти повинен/повинна");
- зростанням довіри, адже партнер сприймається як надійний і передбачуваний;
- більшою емоційною підтримкою та відчуттям "ми-команди";
- конструктивнішим стилем комунікації (активне слухання, переговори, здатність вибачатися і домовлятися), що узгоджується з емпіричними висновками досліджень подружнього спілкування, зокрема в традиції.

Як показують результати дослідження Чайкіної Н. О., неузгодженість рольових очікувань проявляється тоді, коли між партнерами існує розрив між:

1. тим, чого очікують (рольові уявлення і вимоги),

2. тим, як реально виконується роль,

3. тим, що вважається справедливим у розподілі відповідальності[56].

Неузгодженість, на думку авторки, може бути:

- явною (відкриті конфлікти щодо обов'язків),
- прихованою (образи накопичуються без проговорення),
- ситуативною (посилюється у кризові періоди),
- хронічною (стає стабільною моделлю шлюбу) [56].

Ознаки неузгодженості:

- один партнер очікує традиційного розподілу ролей, інший — партнерського;
- існують "приховані" очікування, які не проговорюються, але сприймаються як очевидні ("ти маєш і так знати");
- очікування взаємовиключні або не відповідають ресурсам партнера (час, здоров'я, навички, робоче навантаження);
- виникає "ефект рахунку": партнер підсумовує внесок і переживає несправедливість;
- часті повторювані фрази: *«ти ніколи…», «ти завжди…», «я все роблю сам/сама»*.

Неузгодженість особливо часто виникає у сферах:

- побут і домашня праця (хто "відповідає" за порядок, їжу, організацію);
- фінанси і витрати (хто заробляє, хто планує, хто контролює);
- виховання дітей (правила, покарання, участь у догляді);
- емоційна підтримка (хто має ініціювати близькість, як проявляти турботу);
- соціальна активність (друзі, родичі, межі приватності);
- інтимно-особистісна сфера (частота близькості, ініціативність, табу).

Неузгоджені рольові очікування часто призводять до:

- зростання конфліктності та хронічних суперечок “про одне й те саме”;
- емоційного відчуження (менше тепла, більше дистанції);
- негативної атрибуції (“він/вона робить це спеціально”, “йому/їй байдуже”);
- накопичення образ і знецінення, що знижує повагу;
- зниження задоволеності шлюбом і ризику розриву стосунків;
- переходу до неефективних комунікативних стратегій: ання, пасивна агресія, критика, домінування.

Отже, узгоджені рольові очікування створюють підґрунтя для довіри, партнерства та конструктивного спілкування, тоді як неузгодженість породжує рольову напругу, конфліктність і комунікативні труднощі, що негативно впливає на стабільність і задоволеність шлюбом.

Типові психологічні наслідки неузгодженості:

- рольові конфлікти та рольова напруга (у термінах Р. Мертона);
- накопичення взаємних претензій і «емоційного боргу»;
- зростання критики, захисних реакцій, ання діалогу;
- зниження задоволеності шлюбом і ризик емоційного відчуження.

Українські дослідники сім’ї та подружніх стосунків [7; 18; 38] підкреслюють, що саме комунікація виступає механізмом, який або допомагає узгоджувати очікування, або — за її дефіциту — робить рольові суперечності хронічними.

Отже, рольові очікування у подружніх стосунках є системою уявлень партнерів про зміст подружніх і сімейних ролей, що формується під впливом сім’ї походження, культури, соціальних норм та індивідуального досвіду. Узгодженість рольових очікувань виступає важливою умовою гармонійного спілкування й стабільності шлюбу, тоді як неузгодженість підвищує ризик конфліктів, напруження та зниження задоволеності подружніми відносинами.

1.3. Психологічні особливості спілкування подружньої пари

Спілкування подружньої пари є центральним механізмом регуляції сімейного життя, оскільки саме через комунікацію партнери узгоджують потреби, рольові очікування, правила співжиття, способи розв'язання проблем і підтримання емоційної близькості.

У межах соціально-психологічного та системного підходів подружнє спілкування розглядається як динамічний процес, що включає вербальні й невербальні повідомлення, емоційні реакції, когнітивні інтерпретації, взаємні очікування та моделі поведінки (Scanzoni J., Scanzoni L., Satir V.). Українські дослідники сім'ї та особистості підкреслюють, що якість подружнього спілкування зумовлює психологічний клімат сім'ї, рівень задоволеності шлюбом і здатність пари долати кризові періоди (Герасимчук О., Карамушка, Л. М.та ін.).

Як вважає Карамушка Л. М., подружня комунікація має двоканальну природу: вербальну (зміст повідомлення) і невербальну (тон, міміка, жести, дистанція, темп, паузи, контакт очей)[20]. У подружжі, на думку автора, невербальні сигнали часто мають вищу емоційну значущість, ніж слова: саме вони передають прийняття або відторгнення, підтримку або знецінення, інтерес або байдужість.

Класичні положення психології комунікації акцентують, що людина може контролювати вербальний зміст, але невербальна поведінка частіше відображає реальний емоційний стан (А. Мерабіан; М. Аргайл).

До важливих вербальних характеристик подружнього спілкування Кіт І. С. додає:

- ясність і конкретність висловлювань («про що саме проблема»);
- здатність говорити від першої особи («я-повідомлення» замість звинувачень);
- уміння ставити уточнювальні запитання і перефразовувати;
- баланс саморозкриття та поваги до меж партнера.

Серед ключових невербальних маркерів подружньої взаємодії автор виділяє:

- тон і тембр голосу (іронія, холодність, напруга, м'якість);
- мімічні сигнали (посмішка/знецінення/презирство);
- контакт очей та тілесну орієнтацію (відкритість);
- дотики як сигнал підтримки або дистанції[22].

З позиції гуманістичної психології, ефективна комунікація передбачає щирість, прийняття та емпатійне слухання (К. Роджерс). Українські автори (І. Бех, З. Кісарчук) акцентують, що діалогічність і повага до гідності партнера виступають психологічною основою конструктивного сімейного спілкування.

На думку Косован Н. М., стиль комунікації — це відносно стійкий спосіб, у який партнери обмінюються інформацією та емоціями, реагують на напруження й узгоджують рішення[25].

У сімейній психології [8; 33; 53] стилі комунікації часто описують як конструктивні або деструктивні, а також як домінуючі сценарії взаємодії:

1) Партнерсько-діалогічний (конструктивний)

Що це: стиль, у якому обидва партнери сприймають одне одного як рівних, а проблему — як спільне завдання. Є "ми-позиція": *«ми проти проблеми, а не я проти тебе»*.

Типові прояви:

- активне слухання (уточнення, перефразування: *«я правильно розумію…?»*);
- "я-повідомлення" замість звинувачень: *«я втомлююся, коли…»*;
- здатність домовлятися і шукати компроміс;
- повага до меж і часу партнера.

Психологічний механізм: базова довіра + емоційна безпека. Партнер не сприймається як "загроза", тому мозок не переходить у режим боротьби/втечі.

Наслідки: зниження конфліктності, вища задоволеність шлюбом, швидше відновлення контакту після суперечок, відчуття команди.

2) Конфронтаційно-критичний - це стиль боротьби за правоту і контроль. Спілкування будується як “поєдинок”: довести, перемогти, змусити.

Типові прояви:

- звинувачення й оцінки особистості: *«ти безвідповідальний»*;
- узагальнення “завжди/ніколи”;
- підвищення голосу, перебивання, сарказм;
- швидка ескалація напруги, “вибухи”.

Психологічний механізм: внутрішня тривога, почуття несправедливості або загрози (“мене не цінують”, “мене не чують”). Людина атакує, щоб захистити самооцінку.

Наслідки: виснаження, страх розмов, накопичення образ, зниження довіри; партнер починає або атакувати у відповідь, або йти в ання.

3) дистанційований – це стиль, де конфлікт і сильні емоції сприймаються як небезпека, тому людина “гасить” тему мовчанням або відкладенням.

Типові прояви:

- фрази: *«не зараз», «потім», «нема про що говорити»*;
- ання очного контакту, відхід у гаджети/роботу;
- зовнішній спокій, але внутрішнє напруження;
- проблеми не вирішуються, а “відкладаються”.

Психологічний механізм: страх конфлікту, низька толерантність до напруги, досвід “конфлікт = небезпека” з батьківської сім’ї. Часто це спосіб самозахисту.

Наслідки: накопичення невдоволення, емоційна дистанція, відчуття самотності у шлюбі. Конфлікти можуть “вибухати” раптово через дрібниці.

4) Маніпулятивний / пасивно-агресивний - це стиль непрямих повідомлень. Потреби не висловлюються прямо — натомість використовуються натяки, образи, сарказм або “мовчазні покарання”.

Типові прояви:

- *«Ну звісно, ти зайнятий/зайнята…», «роби як знаєш»* (але з образою);
- іронія, знецінення, “підколювання”;

- демонстративне мовчання;
- непрямий контроль: викликати провину, сором, ревнощі.

Психологічний механізм: страх прямого прохання (бути відкинутим), звичка "читати думки", низька навичка відкритої комунікації. Інколи — спосіб зберегти контроль, не беручи відповідальності за власну потребу.

Наслідки: недовіра, плутанина, відчуття "зі мною грають", зростання взаємних підозр і емоційного виснаження.

5) Домінантно-контролюючий / підпорядкований - це асиметричний стиль. Один партнер задає правила, контролює рішення, визначає "як правильно", інший — пристосовується, ає напруги або "здає позиції".

Типові прояви:

- директивні формулювання: *«я сказав/сказала — буде так»*;
- контроль фінансів, контактів, часу, побуту;
- партнер-підлеглий часто мовчить, погоджується, а потім накопичує образи;
- іноді формується "псевдоспокій" за рахунок нерівності.

Психологічний механізм: домінування може бути способом зняти тривогу ("якщо все контролюю — безпечно"). Підпорядкування часто пов'язане зі страхом конфлікту або низькою самоцінністю.

Наслідки: зниження самооцінки у підпорядкованого партнера, прихований опір, емоційна холодність, ризик руйнівних криз (раптові "розриви", зради, різке віддалення).

Стилі рідко існують у "чистому" вигляді: у парі може бути комбінація, а стиль змінюється залежно від стресу. Часто типовий "порочний цикл" такий: критика → захист/ання → образа → пасивна агресія → нова критика.

У працях Дж. Готтмана підкреслено, що для стабільності шлюбу критично важливо, аби навіть у конфліктах пара зберігала базовий рівень поваги, а позитивні взаємодії переважали негативні[63].

Конфлікти в подружжі є нормативним явищем, оскільки партнери мають різні потреби, темпераменти, сімейні сценарії, цінності й рольові очікування.

Водночас вирішальним є не сам факт конфлікту, а спосіб взаємодії під час нього (системна сімейна традиція: М. Боуен; С. Мінухін; комунікативний підхід: П. Вацлавік).

За визначенням Minuchin S., конфліктна взаємодія частіше набуває деструктивних форм, коли:

- конфлікт переходить із теми проблеми на тему особистості («ти поганий/погана»);
- застосовуються приниження, знецінення, презирство;
- відсутня здатність чути партнера;
- накопичуються «старі претензії», що піднімаються в кожній суперечці;
- домінують стратегії «атака — захист — відхід». [64].

Конструктивна взаємодія у подружньому спілкуванні ґрунтується на системі психологічних принципів, які забезпечують збереження поваги, емоційної безпеки та партнерського характеру стосунків навіть у ситуаціях напруження або конфлікту.

По-перше, у межах конструктивної взаємодії обговорюється конкретна ситуація або поведінка, а не особистість партнера**.** Це означає зосередження уваги на фактах, діях чи обставинах, що викликають труднощі, без узагальнень, ярликів і особистісних звинувачень. Такий підхід знижує рівень захисних реакцій, запобігає знеціненню партнера та створює умови для спільного аналізу проблеми.

По-друге, важливим принципом є використання «я-мовлення»**,** яке передбачає висловлення власних почуттів, потреб і переживань без покладання провини на іншого. Формулювання типу «я відчуваю», «мені важливо», «мені бракує» сприяють підвищенню усвідомленості власних емоцій і дозволяють партнеру краще зрозуміти внутрішній стан іншого, не сприймаючи повідомлення як атаку.

По-третє, конструктивна взаємодія передбачає готовність до компромісу, переговорів і спільного пошуку рішень**.** Партнери розглядають

проблему не як протистояння «хто правий», а як спільне завдання, яке потребує узгодження інтересів і взаємних поступок. Такий підхід формує відчуття «ми», посилює відповідальність за спільний результат і зменшує поляризацію позицій.

По-четверте, невід'ємним елементом конструктивної взаємодії є здатність до вибачення та відновлення контакту після конфлікту**.** Вибачення розглядається не як ознака слабкості, а як прояв емоційної зрілості та турботи про стосунки. Готовність відновити контакт, проговорити наслідки конфлікту та повернутися до емоційної близькості сприяє зниженню накопиченого напруження й запобігає формуванню хронічних образ.

Таким чином, конструктивна взаємодія базується на усвідомленості, повазі та партнерстві. Вона не усуває конфлікти повністю, але дозволяє трансформувати їх у ресурс розвитку подружніх стосунків, зберігаючи емоційну близькість, довіру та психологічну стабільність сімейної системи.

Українські дослідники (Пріб Г. [45]; Наливайко Л. [37]) наголошують, що конструктивність подружньої взаємодії значною мірою визначається здатністю пари усвідомлювати власні рольові очікування, проговорювати їх і коригувати без взаємного звинувачення.

Емоційна підтримка й емпатія є психологічною основою подружньої близькості та довіри. Емпатія дозволяє партнеру не лише «зрозуміти зміст сказаного», а й відчути емоційний стан іншого, зчитати його потреби та реагувати підтримувально. У гуманістичній традиції емпатійне слухання, безумовне прийняття та автентичність розглядаються як умови здорових близьких стосунків (К. Роджерс).

Як показали результати дослідження Шапошникова І. В., Лісеєнко О. В. виявлено, що емоційна підтримка у шлюбі проявляється через:

- уважність до переживань партнера;
- співпереживання без оцінювання;
- підтримувальні вербальні й невербальні сигнали (тон, контакт, дотик);

- здатність бути поруч у стресових ситуаціях;
- визнання внеску партнера та вдячність[59].

З позиції досліджень подружньої комунікації (Gottman J. M., [63]), саме дефіцит підтримки й наявність стабільних негативних патернів взаємодії поступово руйнують відчуття «психологічної безпеки» в парі. Українські автори (І. Бех[4]; Т. Титаренко[54]) також підкреслюють, що емоційна підтримка є важливою умовою стійкості сім'ї в періоди життєвих змін і криз, коли особливо загострюються рольові суперечності та напруження.

Отже, психологічні особливості спілкування подружньої пари визначаються поєднанням вербальних і невербальних компонентів, стилем комунікації, здатністю партнерів переходити від конфліктної до конструктивної взаємодії, а також рівнем емпатії та емоційної підтримки. Саме ці характеристики є ключовими для стабільності шлюбу та виступають важливою ланкою зв'язку між рольовими очікуваннями й реальним функціонуванням подружньої системи.

Висновки до розділу 1

У Розділі 1 здійснено теоретичний аналіз проблеми рольових очікувань у контексті подружнього спілкування та обґрунтовано соціально-психологічні підходи до розуміння подружньої взаємодії як системи. Подружжя розглянуто як малу соціальну групу і водночас як соціально-психологічну систему, що характеризується високою емоційною залученістю партнерів, регулярністю контактів, наявністю спільної діяльності та стабільною внутрішньою структурою. З'ясовано, що функціонування подружньої пари забезпечується сукупністю взаємопов'язаних функцій (емоційно-підтримувальною, комунікативною, рольово-регулятивною, ціннісно-орієнтаційною та адаптаційною), реалізація яких значною мірою залежить від якості комунікації та узгодженості очікувань партнерів.

У межах рольової теорії уточнено сутність понять соціальної ролі та рольових очікувань як нормативно й особистісно зумовлених уявлень про

належну поведінку, права, обов'язки та межі відповідальності подружжя. Показано, що рольові очікування у шлюбі мають багатовимірний характер і охоплюють гендерні, сімейні, батьківські, економічні, емоційно-підтримувальні та інтимно-особистісні компоненти. Обґрунтовано, що джерелами формування рольових очікувань виступають сім'я походження, культурні традиції, соціальні норми, медіа-сценарії, а також індивідуальний життєвий досвід партнерів та їхні особистісні характеристики. Встановлено, що узгодженість рольових очікувань є важливою умовою стабільності подружніх відносин: вона пов'язана з вищою задоволеністю шлюбом, довірою, емоційною підтримкою та конструктивнішими комунікативними стратегіями. Натомість неузгодженість рольових очікувань сприяє виникненню рольової напруги й рольових конфліктів, підвищує ризик хронічної конфліктності, накопичення образ, емоційного відчуження та зниження якості взаємодії.

Окреслено психологічні особливості подружнього спілкування як інтегративного процесу, що включає вербальні та невербальні компоненти, стилі комунікації, способи реагування в конфліктних ситуаціях, а також рівень емпатії та емоційної підтримки. Підкреслено, що конструктивна взаємодія базується на діалогічності, здатності до переговорів, повазі до меж партнера та взаємному прийнятті, тоді як деструктивні патерни (критика, знецінення, ання діалогу, домінування, пасивна агресія) поглиблюють рольові суперечності й підривають стабільність шлюбних відносин.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що рольові очікування та комунікативна взаємодія у подружжі перебувають у тісному взаємозв'язку: якість спілкування виступає механізмом узгодження й корекції ролей, а узгоджені рольові очікування — психологічною умовою конструктивної комунікації.

Отримані положення становлять теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку рольових очікувань і особливостей спілкування подружньої пари та для розробки формувального впливу, спрямованого на оптимізацію подружніх відносин.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ КОНСТАТУВАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЛЬОВИХ ОЧІКУВАНЬ У ПОДРУЖНЬОМУ СПІЛКУВАННІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.

Емпіричне дослідження впливу рольових очікувань на особливості спілкування подружньої пари було організовано як комплексна експериментальна робота, що включала три взаємопов'язані етапи: констатувальний, формувальний і контрольний. Така структура дала змогу, по-перше, встановити вихідний стан досліджуваних показників, по-друге, здійснити психологічний вплив, спрямований на оптимізацію рольових очікувань і комунікації, та, по-третє, оцінити ефективність проведеної роботи на основі порівняння результатів "до" і "після" експерименту.

1) Констатувальний етап (діагностичний)

Мета: визначити вихідний рівень сформованості та узгодженості рольових очікувань подружжя, а також особливості їхньої комунікативної взаємодії та загальної задоволеності шлюбом.

Завдання етапу:

- зібрати первинні соціально-демографічні дані (вік, стаж шлюбу, освіта тощо);
- діагностувати рольові очікування та рівень їх узгодженості у парі;
- оцінити стиль і якість подружнього спілкування;
- визначити рівень задоволеності шлюбом як інтегральний показник якості стосунків;
- встановити кореляційні зв'язки між рольовими очікуваннями та показниками спілкування.

Методи і процедури:

- анкетування та первинна бесіда з подружньою парою;
- застосування психодіагностичних методик (РОД; діагностика стилів подружнього спілкування; індекс подружньої задоволеності);

- первинна статистична обробка даних (описова статистика, кореляційний аналіз).

***Очікуваний результат*:** визначення проблемних зон у рольовій структурі та комунікації подружніх пар, формування підстав для побудови формувальної програми.

2) Формувальний етап (корекційно-розвивальний)

Мета: здійснити цілеспрямований психологічний вплив, спрямований на підвищення узгодженості рольових очікувань і розвиток конструктивної подружньої комунікації.

Завдання етапу:

- сформувати у партнерів навички усвідомлення власних рольових очікувань (що я очікую, що є реалістичним, що потребує обговорення);
- навчити способів відкритого обговорення складних тем (побут, фінанси, діти, межі, підтримка);
- розвинути навички конструктивного конфлікт-менеджменту (переговори, "я-повідомлення", правила конфлікту);
- підвищити рівень емпатії та емоційної підтримки у парі;
- сформувати практику регулярних "домовленостей" як профілактики прихованих очікувань і образ.

Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД) (О. Волкова, Т. Трапезникова)

Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД), розроблена О. Волковою та Т. Трапезниковою, призначена для вивчення рольової структури подружніх стосунків і діагностики того, наскільки узгоджені уявлення партнерів щодо розподілу функцій, відповідальності та очікуваної поведінки в сімейному житті. Методика дозволяє оцінити:

- систему рольових очікувань (вимог до партнера);
- систему рольових домагань (вимог до себе, власної ролі);
- рівень рольової узгодженості / неузгодженості у парі (як потенційне джерело напруження та конфліктів).

З огляду на тему магістерського дослідження, РОД є базовим інструментом для аналізу того, як рольові очікування пов’язані зі стилем подружнього спілкування, конфліктністю та задоволеністю шлюбом.

Методика ґрунтується на положеннях рольового підходу в соціальній психології та психології сім’ї: подружні взаємини розглядаються як система соціальних ролей, що виконує регулятивну функцію у сім’ї. Відхилення між очікуваннями партнерів, а також між очікуваннями та реальною поведінкою, можуть формувати рольову напругу, що проявляється у комунікативних труднощах і конфліктах.

РОД досліджує рольові орієнтації подружжя за ключовими сферами сімейного функціонування. Як правило, аналіз включає такі змістові блоки (рольові сфери):

- господарсько-побутова (розподіл домашніх справ, організація побуту);
- батьківсько-виховна (участь у вихованні дітей, відповідальність за догляд);
- емоційно-психотерапевтична (підтримувальна) (турбота, емпатія, психологічна підтримка);
- соціальна активність / соціальні контакти (участь у зовнішньому житті сім’ї, взаємодія з родичами, друзями);
- інтимно-особистісна сфера (близькість, приватність, інтимна взаємодія).

За підсумком методики встановлюється, які саме рольові сфери є найбільш узгодженими, а які — містять найбільший розрив між очікуваннями партнерів.

Методика застосовується окремо для кожного партнера. Учасники заповнюють бланк із твердженнями (оцінювання за шкалою), що стосуються:

- того, якою має бути роль партнера (очікування);
- того, якою має бути власна роль (домагання).

Після заповнення проводиться підрахунок балів за шкалами та зіставлення показників у межах подружньої пари.

Умови проведення: письмово, індивідуально; бажано в спокійній обстановці; із наголосом на конфіденційності та відсутності “правильних” відповідей.

Результати РОД інтерпретуються за такими напрямами:

1. Рівень вираженості рольових очікувань у кожній сфері (що саме вважається “важливим” у сім’ї).
2. Рівень рольових домагань (на що людина готова брати відповідальність).
3. Ступінь узгодженості очікувань у парі:
   - висока узгодженість → менша ймовірність рольових конфліктів, більше стабільності;
   - виражена неузгодженість → потенційне джерело напруження, претензій, конфліктів і комунікативних труднощів.

Практично це дозволяє визначити “зони ризику” (наприклад, побут, фінанси, виховання, емоційна підтримка), які надалі стають мішенями для формувального впливу.

У межах теми «Вплив рольових очікувань на особливості спілкування подружньої пари» методика РОД використовується для:

- визначення профілю рольових очікувань кожного партнера;
- виявлення рівня рольової узгодженості в парі;
- аналізу зв’язку між рольовими показниками та:
  - стилями подружнього спілкування;
  - конфліктністю/конструктивністю взаємодії;
  - задоволеністю шлюбом.
- оцінки динаміки змін після формувальної програми (“до/після”).

Методика «Індекс подружньої задоволеності» (IMS)

«Індекс подружньої задоволеності» **(IMS)** — це стандартизований опитувальник, призначений для оцінювання ступеня задоволеності/незадоволеності шлюбом та вираженості проблем у подружніх стосунках. У наукових дослідженнях IMS застосовують як інтегральний

показник якості подружніх взаємин, що відображає суб'єктивне переживання гармонії/напруження у шлюбі. За описами каталогів і довідників, IMS є шкалою з 25 пунктів.

Важливо: в оригінальній традиції IMS часто інтерпретують як індекс подружнього дистресу/незадоволеності (чим вищий бал — тим більше проблем/напруження), що характерно для шкал В. Гадсона.

У міжнародних джерелах IMS найчастіше пов'язують із Walter W. Hudson (у літературі трапляються різні роки видання/перевидання).

Класичний IMS містить 25 тверджень, які описують почуття, оцінки та типові ситуації у шлюбі.

У публікаціях зазначається, що опитувальник включає позитивно і негативно сформульовані пункти (наприклад, наводять пропорцію 13 позитивних і 12 негативних) та використовує п'ятибальну шкалу відповідей; позитивні пункти при підрахунку реверсуються.

Опитувальник заповнюється індивідуально, письмово (паперовий або електронний формат), зазвичай займає 10–15 хв. Рекомендується проводити діагностику в умовах конфіденційності, наголошуючи на відсутності «правильних» відповідей та важливості щирості.

У дослідженнях подружніх пар IMS може застосовуватися:

- окремо для кожного партнера з подальшим порівнянням показників у парі;
- як показник "до/після" у формувальному експерименті.

Після реверсування позитивних пунктів (якщо це передбачено ключем конкретної версії) підраховується загальний бал, який відображає рівень шлюбної (не)задоволеності. У наукових описах IMS підкреслюють, що шкала вимірює ступінь проблемності/напруження у подружніх взаєминах: вищі значення відповідають більшій незадоволеності та більшій кількості труднощів у стосунках.

Для вашого дослідження (рольові очікування ↔ комунікація) IMS доцільно використовувати як:

- критерій якості подружніх відносин;
- змінну для кореляційного аналізу з показниками рольової узгодженості та стилів спілкування;
- індикатор ефективності формувального впливу (динаміка "до/після").

В українських текстах інколи під абревіатурою IMS мають на увазі не Hudson IMS (25 пунктів), а індекс, який обчислюють за ENRICH Marital Satisfaction Scale (EMS) (Fowers & Olson; 15 тверджень), де вищий бал = вища задоволеність. Це прямо зустрічається у вітчизняних навчально-наукових матеріалах: EMS (15 пунктів) → обчислення "індексу подружньої задоволеності (IMS)" і наведені пороги інтерпретації.

Методика «Спілкування в сім'ї» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська)

Опитувальник оцінює якість і психологічний зміст спілкування у парі за 6 індикаторами (шкалами):

1. Довіра спілкування (відкритість, готовність ділитися, відчуття безпеки у розмові).
2. Взаєморозуміння (наскільки партнери "зчитують" одне одного, розуміють наміри/стани).
3. Схожість у поглядах (узгодженість оцінок, смаків, соціальних уявлень).
4. Загальні символи сім'ї (спільні "коди": жарти, фрази, "своя мова", сімейні знаки).
5. Легкість спілкування (наскільки комунікація природна, невимушена, без постійної напруги).
6. Психотерапевтичність спілкування (чи стає розмова підтримкою: полегшує стан, допомагає проживати труднощі).

Як виглядає процедура:

- Респондент відповідає на серію запитань про типові ситуації взаємодії з чоловіком/дружиною (про спільність смаків, “почуття повного взаєморозуміння”, відвертість, наявність складних тем тощо).
- Варіанти відповідей здебільшого 4-рівневі (від “так/дуже часто” до “ні/дуже рідко”).

Підрахунок балів

У кожному пункті альтернативам надаються значення 4–3–2–1 (від більш позитивної/вираженої ознаки до менш вираженої).

За кожною шкалою обчислюють індекс як середнє арифметичне відповідей пунктів, що входять у шкалу.

У ключі наведено також формули індексів (для довіри та взаєморозуміння — окремо “як оцінюю себе” і “як оцінюю партнера”), і загальний принцип інтерпретації: чим вищий індекс, тим більш виражена позитивна характеристика спілкування:

- Високі показники за довірою/взаєморозумінням/легкістю → комунікація радше партнерська, підтримувальна, відкрита.
- Низькі показники (особливо по довірі й психотерапевтичності) → ризики закритості, “ходіння по тонкому льоду”, емоційної дистанції, накопичення невисловленого.
- Розрив між “як я оцінюю себе” і “як я оцінюю партнера” (у шкалах, де це передбачено) часто є маркером асиметрії у сприйнятті спілкування: “я відкритий/а, а він/вона — ні” або навпаки.

У методичній частині можна написати так: опитувальник дає змогу кількісно оцінити комунікативний профіль подружжя за шістьма параметрами (довіра, взаєморозуміння, схожість поглядів, “сімейна мова”, легкість і психотерапевтичність спілкування); результати розглядаються як показники якості комунікації, що пов’язана зі стабільністю шлюбу та узгодженістю рольових очікувань.

Експериментальну базу дослідження склали 20 подружніх пар (40 осіб), які перебувають в офіційно зареєстрованому шлюбі та добровільно погодилися взяти участь у дослідженні.

Вікові характеристики вибірки:

Вік респондентів становив від 25 до 45 років, що відповідає періоду активного сімейного та професійного життя, у межах якого найбільш виразно проявляються рольові очікування та комунікативні особливості подружжя.

Стаж подружнього життя: Стаж шлюбу учасників дослідження становив від 3 до 15 років, що дозволило охопити подружні пари на різних етапах сімейного життєвого циклу — від етапу первинної адаптації до періоду відносної стабілізації сімейних ролей.

Соціальні характеристики учасників: До вибірки увійшли подружні пари з різним соціальним статусом та професійною зайнятістю. Учасники працювали в таких сферах, як освіта, медицина, сфера обслуговування, підприємництво, державні установи та приватний сектор. Більшість респондентів мали вищу або незакінчену вищу освіту, що забезпечувало достатній рівень усвідомленості та рефлексивності під час проходження психодіагностичних методик.

За сімейним статусом усі учасники на момент дослідження:

- проживали спільно;
- не перебували в процесі розлучення;
- не мали діагностованих тяжких психічних розладів;
- не зверталися за інтенсивною сімейною психотерапією протягом останніх шести місяців.

Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів психологічної науки: участь була добровільною, усі респонденти надали інформовану згоду, а конфіденційність отриманих даних була повністю забезпечена. Отримані результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді.

Таблиця 2.1.

Соціально-демографічні характеристики вибірки дослідження (N = 40)

Показник	Категорії	Кількість осіб	%
Стать	Чоловіки	20	50 %
	Жінки	20	50 %
Вік	25–30 років	10	25 %
	31–35 років	12	30 %
	36–40 років	10	25 %
	41–45 років	8	20 %
Освіта	Вища	26	65 %
	Незакінчена вища	8	20 %
	Середня спеціальна	6	15 %
Стаж шлюбу	3–5 років	9	22,5 %
	6–10 років	17	42,5 %
	11–15 років	14	35 %

2.2. Результати дослідження взаємозв'язку рольових очікувань і особливостей спілкування

Емпіричний етап дослідження був спрямований на вивчення узгодженості уявлень подружжя щодо основних сімейних ролей та взаємних домагань до партнера.

Для цього застосовано методику «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД), розроблену О. Волковою та Т. Трапезниковою, яка дозволяє диференційовано оцінити значущість емоційно-підтримувальної, господарсько-побутової, батьківсько-виховної, інтимно-сексуальної та статусно-лідерської сфер сімейного життя. Експериментальну базу склали 20 подружніх пар (40 осіб) віком від 25 до 45 років, що належать до періоду активної сімейної взаємодії, коли рольові позиції є відносно стабільними, але водночас зазнають впливу професійних навантажень і сучасних гендерних трансформацій.

Кількісні результати діагностики подано у таблиці нижче, у якій відображено розподіл рівнів рольових очікувань та домагань за окремими шкалами методики. Табличне представлення дає можливість простежити, які саме сфери сімейної взаємодії є провідними для досліджених пар, а також виявити потенційні зони неузгодженості між партнерами, що можуть виступати чинниками комунікативних труднощів і зниження подружньої задоволеності.

Таблиця 2.2.

Розподіл рівнів рольових очікувань і домагань у шлюбі за методикою РОД

Компонент рольових очікувань	**Високий рівень, осіб (%)**	**Середній рівень, осіб (%)**	**Низький рівень, осіб (%)**
Емоційна підтримка	18 (45%)	16 (40%)	6 (15%)
Господарсько-побутова роль	14 (35%)	17 (42,5%)	9 (22,5%)
Батьківсько-виховна взаємодія	20 (50%)	15 (37,5%)	5 (12,5%)
Соціальна активність сім’ї	12 (30%)	19 (47,5%)	9 (22,5%)
Інтимно-сексуальна сфера	16 (40%)	18 (45%)	6 (15%)
Професійна самореалізація партнера	22 (55%)	13 (32,5%)	5 (12,5%)
Очікування лідерства чоловіка	15 (37,5%)	14 (35%)	11 (27,5%)
Домагання автономії	10 (25%)	21 (52,5%)	9 (22,5%)

Результати діагностики рольових очікувань і домагань у шлюбі за методикою О. Волкової та Т. Трапезникової дозволили виявити провідні тенденції уявлень сучасного подружжя про бажану модель сімейної взаємодії. Отримані дані засвідчили, що для більшості респондентів ключовими є сфери, пов’язані з особистісним розвитком партнера та емоційною якістю стосунків. Так, потреба у професійній самореалізації чоловіка або жінки представлена у 55% учасників, що відображає значущість кар’єрної підтримки всередині сім’ї. Подружжя очікує від партнера розуміння робочих навантажень, поваги до професійних планів, готовності узгоджувати сімейні рішення з кар’єрними

цілями іншого. Це особливо характерно для пар віком 25–45 років, які поєднують становлення сім'ї з інтенсивною трудовою діяльністю.

Майже половина досліджуваних (45–50%) продемонстрували високий рівень очікувань емоційної підтримки. Респонденти вважають важливими довірливі розмови, співпереживання, уміння відкрито висловлювати почуття та отримувати психологічне підкріплення від близької людини. Високі показники за цією шкалою свідчать про орієнтацію на партнерсько-діалогічний стиль спілкування, у якому емоційна близькість розглядається як основний ресурс подолання щоденних стресів, конфліктів та зовнішніх труднощів.

Водночас інші компоненти виявили більшу варіативність. За шкалою господарсько-побутових очікувань переважає середній рівень (42,5%), що говорить про прагнення до відносно рівномірного, але не завжди гнучкого розподілу домашніх обов'язків. Частка низьких показників (22,5%) може вказувати на невідповідність між домаганнями одного з партнерів і реальною поведінкою іншого, що створює підґрунтя для взаємних претензій у повсякденній комунікації.

Особливу увагу привертає сфера автономії та незалежності: лише 25% респондентів мають високі домагання до особистого простору, тоді як понад половина (52,5%) — середні.

Це означає, що значна частина подружжя схильна розглядати сім'ю як систему з помірною дистанцією, де індивідуальні інтереси підпорядковуються груповій згоді. У 22,5% учасників зафіксовано низький рівень автономії, що може проявлятися у домінуванні контролюючих або залежних форм спілкування, обмеженні ініціативи партнера та зниженні суб'єктивної задоволеності шлюбом.

Попри те, що батьківсько-виховні очікування є високими у 50% досліджуваних, традиційні гендерні установки залишаються помітними. 37,5% респондентів підтримують ідею провідного лідерства чоловіка, а 27,5% мають низьку узгодженість у цьому питанні.

Це свідчить про співіснування двох моделей: сучасної партнерської та більш патріархальної. Наявність таких розбіжностей безпосередньо впливає на комунікативну культуру пари: у разі невідповідності очікувань зростає частота суперечок, використання маніпуляцій, ання відвертого діалогу.

Загалом можна констатувати, що структура рольових очікувань характеризується:

- домінуванням цінності кар'єрної та особистісної підтримки партнера;
- високою потребою в емоційно насиченому спілкуванні;
- помірною гнучкістю у господарсько-побутовій сфері;
- збереженням значної частки традиційних установок щодо сімейного лідерства.

Таке поєднання вказує, що провідним ресурсом психологічного здоров'я досліджених пар є емоційна комунікація та взаємоповага до професійних ролей, однак фактор гендерної стереотипності й недостатня автономія можуть обмежувати розвиток діалогічної культури. Отримані результати підтверджують необхідність формувальних заходів, спрямованих на узгодження рольових домагань, розвиток навичок «Я-повідомлень», переговорного стилю та партнерського розподілу відповідальності.

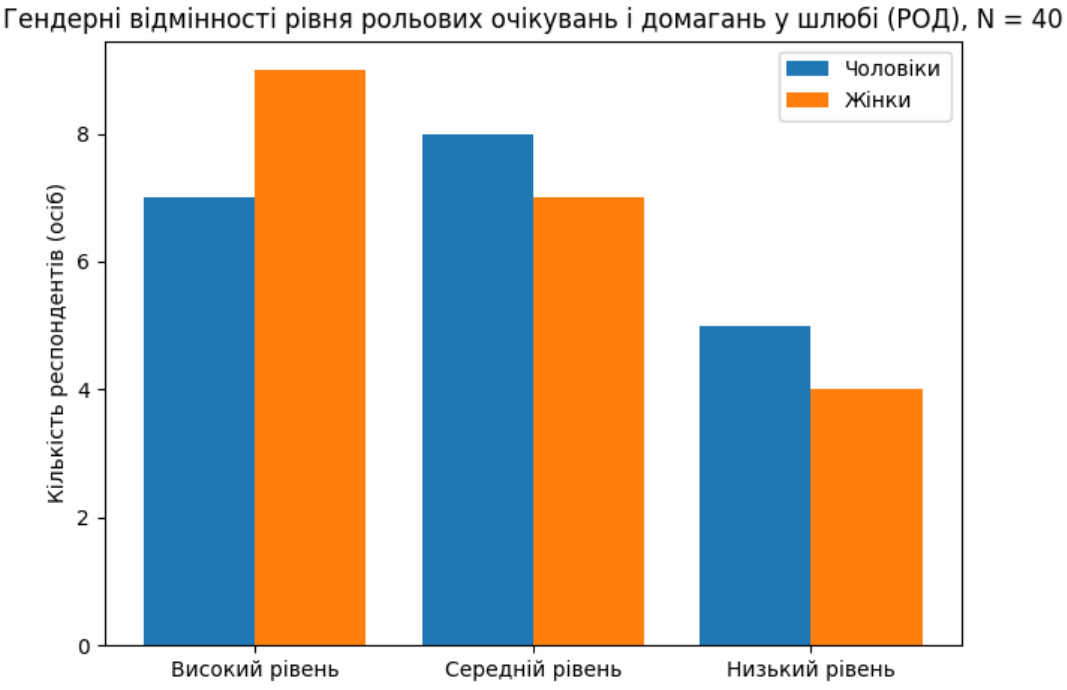


Рис. 2.1. Гендерні відмінності рівня рольових очікувань і домагань у шлюбі за методикою РОД, N = 40

Як видно з рис.2.1., серед жінок частіше представлені високі показники рівня рольових очікувань і домагань у шлюбі, що свідчить про більшу усвідомленість, чіткість і структурованість уявлень щодо сімейних ролей, обов'язків та відповідальності партнерів.

Жінки, як правило, демонструють більш виражене прагнення до узгодженості сімейного життя, приділяють значну увагу емоційній стороні взаємодії, розподілу побутових і батьківських функцій, а також очікують активної участі партнера у підтриманні стабільності сімейної системи. Високий рівень рольових очікувань у цій групі може виступати ресурсом для організації сімейного життя, однак за умови їх неузгодженості з позицією партнера — також потенційним джерелом напруження.

Водночас серед чоловіків переважає середній рівень рольових очікувань і домагань, що може вказувати на більш гнучке або менш формалізоване бачення власної та партнерської ролі у шлюбі.

Така позиція нерідко відображає прагнення адаптуватися до ситуаційних вимог, ати жорсткої регламентації сімейних обов'язків та зберігати автономію у прийнятті рішень. З одного боку, це може сприяти гнучкості взаємодії, з іншого — за наявності високих очікувань у партнера створювати відчуття невизначеності або нестачі залученості у спільне сімейне планування.

Низький рівень рольових очікувань і домагань частіше трапляється серед чоловіків, що потенційно пов'язано з меншою залученістю у сферу емоційно-рольового планування подружніх відносин або з орієнтацією на традиційні уявлення про сімейні ролі, у межах яких частина відповідальності делегується партнерці. У деяких випадках це може проявлятися у зниженій ініціативності щодо обговорення сімейних питань, анні деталізації обов'язків і очікувань, що підвищує ризик непорозумінь та рольових конфліктів.

У контексті результатів методики IMS виявлені гендерні відмінності набувають особливого значення, оскільки неузгодженість рівня рольових очікувань між партнерами може безпосередньо впливати на суб'єктивну задоволеність шлюбом.

Зокрема, високі рольові домагання за відсутності відповідної підтримки або участі партнера можуть спричиняти відчуття перевантаження, розчарування та емоційного виснаження. Натомість більш збалансовані й узгоджені очікування створюють умови для конструктивної взаємодії та підвищення психологічного благополуччя подружжя.

Крім того, результати доцільно розглядати у взаємозв'язку зі стилями подружнього спілкування, оскільки саме комунікативні стратегії опосередковують процес узгодження ролей і домагань.

Партнерсько-діалогічний стиль сприяє відкритому обговоренню очікувань і корекції рольових позицій, тоді як домінантно-контролюючий або альний стилі можуть посилювати рольову асиметрію та знижувати ефективність сімейної взаємодії.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що гендерні відмінності у рівні рольових очікувань і домагань є важливим психологічним чинником функціонування подружніх стосунків. Їх урахування є необхідним як для подальшого кореляційного аналізу, так і для розроблення психокорекційних програм, спрямованих на гармонізацію сімейних ролей, розвиток партнерської взаємодії та підвищення подружньої задоволеності.

Наступним етапом нашого еспіричного дослідження стало дослідження особливостей подружньої задоволеності за методикою (IMS) (таблиця 2.3.)

Таблиця 2.3.

Розподіл рівнів подружньої задоволеності за методикою «Індекс подружньої задоволеності» (IMS)

Рівень подружньої задоволеності	**Кількість осіб (n)**	**Відсоток (%)**
Високий рівень задоволеності	17	42,5
Середній рівень задоволеності	15	37,5
Низький рівень задоволеності	8	20,0
Разом	**40**	**100**

Отримані результати дослідження за методикою «Індекс подружньої задоволеності» (IMS) свідчать, що переважна більшість респондентів (80%) демонструє середній і високий рівні задоволеності шлюбом, що вказує на загалом позитивне суб'єктивне сприйняття подружніх стосунків. Для цих респондентів характерними є прийняття партнера з його індивідуальними особливостями, відчуття емоційної безпеки у взаємодії, а також відносна стабільність сімейної системи.

Наявність середнього рівня задоволеності у частини опитаних може свідчити про ситуативні труднощі або тимчасове напруження, які не набувають хронічного характеру та сприймаються подружжям як такі, що піддаються конструктивному подоланню.

Високий рівень подружньої задоволеності пов'язаний із позитивною оцінкою якості міжособистісного спілкування, здатністю партнерів до відкритого обговорення проблем, взаємною підтримкою та гнучкістю у розподілі сімейних ролей. Такі пари, як правило, демонструють більшу емоційну залученість у стосунки, вищий рівень довіри та узгодженості життєвих цінностей, що сприяє психологічному благополуччю обох партнерів.

Водночас у 20% респондентів зафіксовано низький рівень подружньої задоволеності**,** що може свідчити про наявність стійких труднощів у сімейній взаємодії. Для цієї групи характерними є переживання хронічного незадоволення

стосунками, зниження емоційної близькості, відчуття нерозуміння або недооцінювання з боку партнера. Низький рівень задоволеності може бути зумовлений неузгодженістю рольових очікувань і домагань, особливо у сферах розподілу побутових обов'язків, автономії та сімейного лідерства, а також труднощами комунікації — анням відкритого діалогу, накопиченням невисловлених образ і використанням неконструктивних стилів взаємодії.

Зіставлення результатів IMS з даними, отриманими за методикою РОД, дозволяє припустити, що рівень подружньої задоволеності тісно пов'язаний із ступенем узгодженості уявлень партнерів про сімейні ролі.

Так, високі показники задоволеності частіше спостерігаються у парах, де домінує орієнтація на емоційну підтримку, партнерську взаємодію та взаємну повагу до професійної самореалізації. Натомість у парах з низькою задоволеністю шлюбом частіше виявляються суперечливі установки щодо лідерства, автономії та соціальної активності, що підсилює напруження і знижує якість сімейного спілкування.

Таким чином, отримані результати підтверджують доцільність комплексного підходу до вивчення подружніх стосунків, за якого подружня задоволеність розглядається як інтегральний показник**,** що формується під впливом емоційних, рольових та комунікативних чинників.

Це обґрунтовує необхідність подальшого кореляційного аналізу між показниками IMS і окремими шкалами РОД, а також розроблення психокорекційних заходів, спрямованих на гармонізацію рольових очікувань і розвиток конструктивної подружньої комунікації.

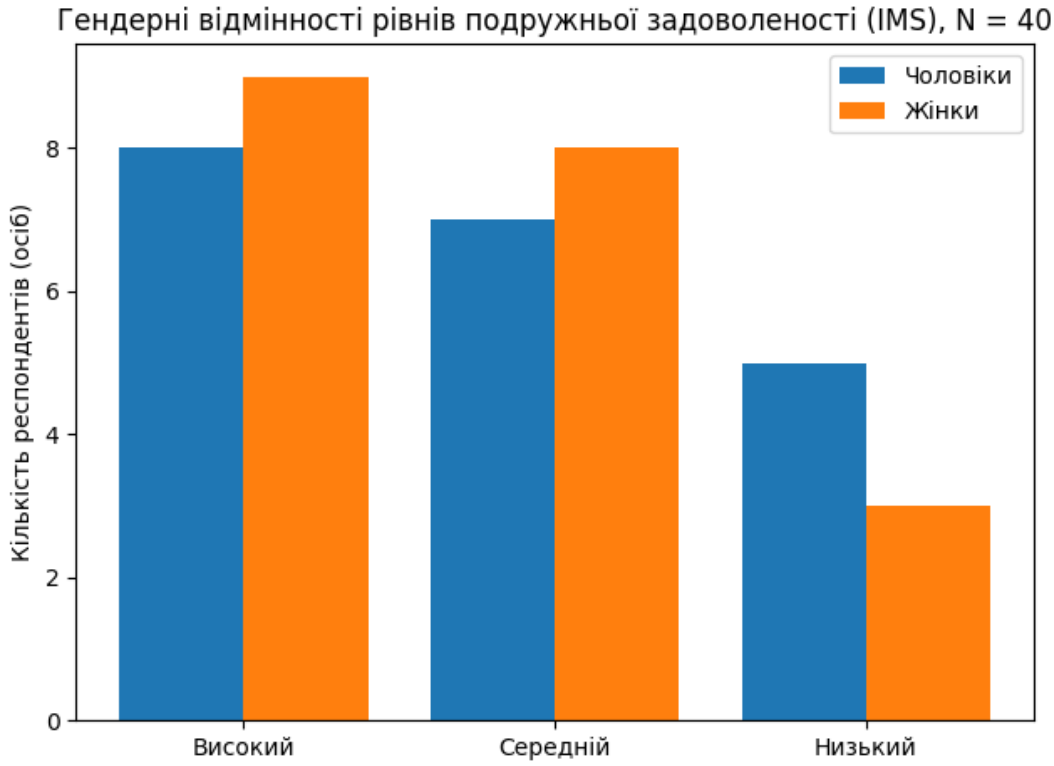


Рис. 2.2. Гендерні відмінності рівнів подружньої задоволеності за методикою «Індекс подружньої задоволеності» (IMS), N = 40

Як видно з рис.2.2., серед жінок частіше представлені високий і середній рівні подружньої задоволеності, що свідчить про загалом позитивнішу суб'єктивну оцінку якості шлюбних стосунків у жіночій підвибірці. Це може бути пов'язано з більшою орієнтацією жінок на емоційно-комунікативний компонент подружніх відносин, здатністю до рефлексії власних почуттів та активнішою участю у підтриманні психологічного клімату в сім'ї. Жінки, як правило, чутливіше реагують на рівень емоційної близькості, підтримки та взаєморозуміння, що позитивно позначається на їхній загальній оцінці шлюбної взаємодії за умови наявності конструктивного спілкування.

Водночас серед чоловіків дещо більш вираженим є низький рівень подружньої задоволеності, що може вказувати на наявність специфічних труднощів у сприйнятті та переживанні шлюбних стосунків. Така тенденція може бути зумовлена меншою схильністю чоловіків до відкритого емоційного обговорення проблем, труднощами у вербалізації власних переживань, а також невідповідністю між традиційними рольовими очікуваннями та сучасними вимогами до партнерської моделі шлюбу. У ряді випадків це може призводити

до накопичення внутрішнього напруження та зниження суб'єктивної задоволеності сімейним життям.

Виявлені гендерні відмінності доцільно розглядати у взаємозв'язку зі стилями подружнього спілкування, оскільки саме комунікативні стратегії значною мірою опосередковують рівень задоволеності шлюбом.

Зокрема, переважання серед жінок партнерсько-діалогічного та емоційно-підтримувального стилів корелює з вищими показниками задоволеності, тоді як поширеність серед чоловіків домінантно-контролюючого або уникального стилів може виступати чинником зниження емоційної близькості та взаємного розуміння. У цьому контексті стиль спілкування стає важливим психологічним механізмом, що або компенсує рольові розбіжності, або, навпаки, посилює їх негативний вплив.

Крім того, рольові очікування і домагання подружжя (РОД) також відіграють значущу роль у формуванні гендерних відмінностей подружньої задоволеності. Невідповідність уявлень партнерів щодо сімейного лідерства, автономії та розподілу відповідальності може по-різному переживатися чоловіками і жінками, що відображається у відмінностях суб'єктивної оцінки шлюбу. Жінки частіше демонструють готовність до адаптації та переговорів, тоді як чоловіки можуть сприймати такі зміни як загрозу усталеним рольовим позиціям, що негативно впливає на рівень їх задоволеності.

Таким чином, результати аналізу підтверджують, що гендерні особливості подружньої задоволеності мають комплексний характер і формуються під впливом поєднання комунікативних, рольових та емоційних чинників. Це обґрунтовує необхідність подальшого поглибленого аналізу взаємозв'язків між показниками IMS, стилями подружнього спілкування та рольовими очікуваннями, а також розроблення цілеспрямованих психокорекційних програм, спрямованих на підвищення якості подружньої взаємодії з урахуванням гендерної специфіки.

Методика «Діагностика стилів спілкування подружжя» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман)

Таблиця 2.4.

Розподіл стилів спілкування подружжя за методикою «Діагностика стилів спілкування подружжя». (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман), N = 40

Стиль подружнього спілкування	**Кількість осіб (n)**	**Відсоток (%)**
Партнерсько-діалогічний	16	40,0
Емоційно-підтримувальний	9	22,5
Домінантно-контролюючий	7	17,5
Уникальний	5	12,5
Конфліктний	3	7,5
Разом	**40**	**100**

Як видно з таблиці 2.4., переважання у вибірці конструктивних стилів подружнього спілкування — партнерсько-діалогічного та емоційно-підтримувального (62,5%) — свідчить про сформовану здатність значної частини подружніх пар до ефективної міжособистісної взаємодії. Для таких стилів характерними є відкритість у висловлюванні думок і почуттів, орієнтація на співпрацю, готовність до компромісу та взаємна емоційна підтримка. Саме ці комунікативні особливості створюють психологічні умови для збереження емоційної близькості, зниження напруження у конфліктних ситуаціях та підвищення загального рівня подружньої задоволеності.

Партнерсько-діалогічний стиль передбачає рівноправність партнерів у прийнятті рішень, повагу до індивідуальних потреб і позицій іншого, а також здатність до конструктивного обговорення проблемних питань. У межах цього стилю конфлікти розглядаються не як загроза стосункам, а як можливість для їх розвитку, що позитивно впливає на психологічну стабільність шлюбу. Емоційно-

підтримувальний стиль, у свою чергу, посилює відчуття безпеки й прийняття, сприяє формуванню довіри та знижує ризик емоційного відчуження між подружжям.

Водночас наявність домінантно-контролюючого, уникального та конфліктного стилів у понад третини респондентів вказує на існування суттєвих комунікативних труднощів у частини подружніх пар.

Домінантно-контролюючий стиль часто супроводжується асиметрією владних позицій, прагненням одного з партнерів нав'язувати власну точку зору та обмежувати автономію іншого. Така форма взаємодії може призводити до зростання напруження, зниження суб'єктивної значущості партнера та накопичення прихованих конфліктів.

Уникальний стиль спілкування характеризується схильністю до емоційного дистанціювання, замовчування проблем і відкладання їх розв'язання. Хоча цей стиль може тимчасово зменшувати інтенсивність відкритих конфліктів, у довгостроковій перспективі він сприяє накопиченню невисловлених образ, зниженню емоційної близькості та зростанню взаємного незадоволення. Конфліктний стиль, навпаки, проявляється у частих сварках, різкій критиці, емоційній напруженості та використанні деструктивних стратегій спілкування, що безпосередньо негативно впливає на якість подружніх стосунків.

У контексті результатів методик РОД та IMS можна стверджувати, що деструктивні стилі спілкування тісно пов'язані з неузгодженістю рольових очікувань, особливо у сферах сімейного лідерства, автономії та розподілу побутових обов'язків. Саме ці розбіжності часто стають тригером комунікативних порушень і зниження подружньої задоволеності. Натомість конструктивні стилі спілкування сприяють гнучкому узгодженню ролей і зменшують негативний вплив потенційних конфліктогенних факторів.

Таким чином, результати якісного аналізу підтверджують, що стиль подружнього спілкування виступає одним із ключових психологічних чинників стабільності та задоволеності шлюбом. Це обґрунтовує необхідність впровадження психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток

партнерсько-діалогічних форм взаємодії, навичок активного слухання, емоційної саморегуляції та конструктивного розв'язання конфліктів у подружніх парах.

Таблиця 2.5.

Гендерні відмінності стилів подружнього спілкування

(методика «Діагностика стилів спілкування подружжя»)

Стиль подружнього спілкування	**Чоловіки (n = 20), осіб (%)**	**Жінки (n = 20), осіб (%)**
Партнерсько-діалогічний	7 (35,0%)	9 (45,0%)
Емоційно-підтримувальний	3 (15,0%)	6 (30,0%)
Домінантно-контролюючий	5 (25,0%)	2 (10,0%)
альний (ання взаємодії)	3 (15,0%)	2 (10,0%)
Конфліктний	2 (10,0%)	1 (5,0%)
Разом	**20 (100%)**	**20 (100%)**

Таблиця 2.5. відображає відносні гендерні відмінності у переважанні стилів подружнього спілкування**,** що дозволяє глибше зрозуміти психологічну специфіку взаємодії чоловіків і жінок у шлюбі.

Аналіз отриманих даних засвідчує, що жінки частіше орієнтуються на партнерсько-діалогічний та емоційно-підтримувальний стилі, які передбачають відкритість у спілкуванні, вираження почуттів, готовність до співпереживання та спільного обговорення проблем. Така комунікативна спрямованість сприяє формуванню емоційної близькості, підвищенню рівня взаємної довіри та створенню психологічно безпечного простору у подружніх стосунках.

Натомість серед чоловіків більш вираженими є домінантно-контролюючий та альний стилі спілкування, що може бути пов'язано як із традиційними гендерними установками щодо ролі чоловіка в сім'ї, так і з особливостями соціалізації, у межах якої емоційна стриманість і орієнтація на контроль часто сприймаються як нормативні.

Домінантно-контролюючий стиль проявляється у прагненні задавати напрям взаємодії, наполягати на власних рішеннях і регламентувати поведінку

партнера, тоді як уникальний стиль відображає схильність до зниження емоційної залученості та відкладання обговорення проблемних питань.

Виявлені гендерні відмінності мають безпосередній зв'язок із результатами методики РОД**,** оскільки різні стилі спілкування відображають ступінь узгодженості рольових очікувань і домагань подружжя.

Зокрема, домінантно-контролюючий стиль частіше поєднується з традиційними уявленнями про сімейне лідерство та обмежену автономію партнера, тоді як партнерсько-діалогічний стиль корелює з більш гнучким розподілом ролей і взаємною повагою до особистісних потреб. У цьому контексті комунікативні відмінності між чоловіками і жінками можуть виступати важливим чинником як гармонізації, так і дестабілізації сімейної взаємодії.

Крім того, стилі подружнього спілкування є значущими предикторами рівня подружньої задоволеності (IMS)**.** Конструктивні стилі зазвичай пов'язані з високими показниками задоволеності шлюбом, тоді як домінантно-контролюючий, уникальний і конфліктний стилі можуть зумовлювати зниження емоційної близькості, зростання напруження та формування хронічного незадоволення стосунками. Таким чином, гендерні особливості комунікації виступають важливим психологічним ресурсом або, навпаки, фактором ризику для стабільності подружніх стосунків.

Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого порівняльного та кореляційного аналізу між стилями спілкування, рольовими очікуваннями та рівнем подружньої задоволеності. Такий аналіз дозволить емпірично підтвердити взаємозв'язки між цими показниками та обґрунтувати доцільність психокорекційних програм, спрямованих на розвиток партнерсько-діалогічної комунікації, узгодження рольових позицій і підвищення психологічного благополуччя подружніх пар.

Висновки до другого розділу

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження особливостей подружньої взаємодії, рольових очікувань і домагань, стилів спілкування та рівня подружньої задоволеності у вибірці з 20 подружніх пар (N = 40). Комплексне використання психодіагностичних методик дозволило отримати цілісне уявлення про психологічні чинники функціонування сучасної сім'ї та виявити як ресурсні, так і проблемні зони подружніх стосунків.

Аналіз результатів за методикою «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД) засвідчив, що для більшості респондентів значущими є сфери емоційної підтримки, професійної самореалізації партнера та батьківсько-виховної взаємодії. Водночас виявлено гендерні відмінності у рівні рольових очікувань: жінки частіше демонструють високий рівень усвідомленості та структурованості уявлень щодо сімейних ролей, тоді як для чоловіків більш характерним є середній або низький рівень рольових домагань. Це свідчить про можливу неузгодженість очікувань партнерів, яка може виступати джерелом напруження у подружній взаємодії.

Результати, отримані за методикою «Індекс подружньої задоволеності» (IMS), показали, що переважна більшість опитаних (80%) має середній і високий рівні задоволеності шлюбом, що вказує на загалом позитивне сприйняття подружніх стосунків та відносну стабільність сімейної системи. Водночас у кожного п'ятого респондента зафіксовано низький рівень подружньої задоволеності, що може бути пов'язано з комунікативними труднощами, емоційною дистанцією або неузгодженістю рольових позицій. Гендерний аналіз засвідчив, що жінки частіше демонструють вищу задоволеність шлюбом, тоді як серед чоловіків дещо більш вираженим є низький рівень задоволеності.

Дослідження стилів подружнього спілкування за методикою Ю. Є. Альошиної та Л. Я. Гозмана виявило переважання конструктивних стилів взаємодії — партнерсько-діалогічного та емоційно-підтримувального, що

узгоджується з відносно високими показниками подружньої задоволеності. Разом із тим у понад третини респондентів зафіксовано домінантно-контролюючий, уникальний або конфліктний стилі спілкування, які негативно впливають на якість сімейної взаємодії та можуть посилювати рольові конфлікти. Гендерний аналіз показав, що жінки частіше використовують конструктивні стилі спілкування, тоді як серед чоловіків більш вираженими є контролюючі й уникальні комунікативні стратегії.

Узагальнення результатів трьох методик дозволяє зробити висновок, що подружня задоволеність є інтегральним показником, який формується під впливом узгодженості рольових очікувань і домагань, а також характеру подружнього спілкування. Неузгодженість рольових позицій у поєднанні з деструктивними стилями комунікації підвищує ризик зниження задоволеності шлюбом і виникнення міжособистісних конфліктів. Натомість партнерсько-діалогічний стиль спілкування та гнучке узгодження ролей виступають важливими психологічними ресурсами стабільності та благополуччя сім'ї.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ ТА АНАЛІЗ ЙОГО ЕФЕКТИВНОСТІ.

3.1. Зміст програми оптимізації подружнього спілкування та узгодження рольових очікувань

Результати констатувального етапу дослідження засвідчили, що рівень подружньої задоволеності, характер стилів спілкування та узгодженість рольових очікувань і домагань у шлюбі перебувають у тісному взаємозв'язку. Виявлені у частини подружніх пар неузгодженості рольових позицій, переважання деструктивних або недостатньо конструктивних стилів комунікації, а також знижений рівень подружньої задоволеності свідчать про наявність психологічних труднощів, які мають системний характер і потребують цілеспрямованого корекційного впливу.

Психологічними передумовами формування та корекції рольових очікувань у шлюбі є, по-перше, соціально зумовлений характер сімейних ролей, які формуються в процесі гендерної соціалізації, засвоєння сімейних сценаріїв батьківської родини та впливу культурних норм.

По-друге, рольові очікування не є статичними — вони можуть змінюватися залежно від життєвих обставин, професійних навантажень, народження дітей та трансформацій ціннісних орієнтацій подружжя.

По-третє, недостатня рефлексія власних очікувань і домагань, а також відсутність навичок їх відкритого обговорення з партнером підвищують ризик рольових конфліктів і зниження якості сімейної взаємодії.

Особливе значення має той факт, що навіть за відносно високого рівня подружньої задоволеності у частини респондентів виявлялися латентні рольові суперечності та комунікативні труднощі. Це свідчить про доцільність не лише корекційного, а й превентивного психологічного втручання, спрямованого на розвиток партнерської моделі взаємодії, підвищення усвідомленості подружніх ролей і формування конструктивних стилів спілкування.

Таким чином, виявлені емпіричні дані створили наукове підґрунтя для розроблення та впровадження формувального експерименту, орієнтованого на

гармонізацію рольових очікувань і домагань у шлюбі та підвищення рівня подружньої задоволеності.

Метою формувального експерименту є підвищення рівня узгодженості рольових очікувань і домагань подружжя, розвиток конструктивних стилів подружнього спілкування та зростання подружньої задоволеності шляхом реалізації корекційно-розвивальної психологічної програми.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі ***завдання формувального впливу:***

- сприяти усвідомленню подружжям власних рольових очікувань, домагань і прихованих установок щодо сімейних ролей;
- актуалізувати здатність партнерів до рефлексії та відкритого обговорення рольових розбіжностей;
- розвивати навички партнерсько-діалогічного та емоційно-підтримувального спілкування;
- зменшити прояви домінантно-контролюючого, уникального та конфліктного стилів взаємодії;
- сприяти формуванню більш гнучкого й узгодженого розподілу сімейних ролей;
- підвищити суб'єктивний рівень подружньої задоволеності та психологічного благополуччя партнерів.

Формувальний вплив реалізовувався з дотриманням таких принципів:

- принцип добровільності та усвідомленої участі, що передбачає активну залученість подружжя до роботи над власними стосунками;
- принцип партнерства, згідно з яким обидва партнери розглядаються як рівноправні суб'єкти змін;
- принцип системності, що враховує взаємозв'язок рольових, емоційних і комунікативних компонентів подружніх відносин;

- принцип індивідуалізації, який передбачає врахування особистісних та гендерних особливостей подружжя;
- принцип практичної спрямованості, орієнтований на перенесення набутих навичок у реальне сімейне життя;
- принцип конфіденційності та психологічної безпеки.

Корекційно-розвивальна програма формувального експерименту має комплексний характер і включає три взаємопов'язані блоки, кожен з яких спрямований на роботу з окремими аспектами подружньої взаємодії.

1. **Психоосвітній блок.** Спрямований на розширення знань подружжя про психологічну природу сімейних ролей, рольових очікувань і домагань, стилі подружнього спілкування та чинники подружньої задоволеності. У межах цього блоку використовуються міні-лекції, обговорення, аналіз життєвих ситуацій, що сприяють формуванню усвідомленого ставлення до власних сімейних ролей.

2. **Корекційно-тренінговий блок.** Орієнтований на розвиток практичних навичок партнерської взаємодії. Він включає вправи на усвідомлення та узгодження рольових очікувань, тренування навичок активного слухання, використання «Я-повідомлень», конструктивного розв'язання конфліктів, зниження емоційної напруги та підвищення емпатії у подружньому спілкуванні.

3. **Рефлексивно-інтегративний блок.** Спрямований на узагальнення отриманого досвіду, закріплення нових моделей поведінки та перенесення їх у повсякденне сімейне життя. Передбачає групову та індивідуальну рефлексію, обговорення змін у взаємодії подружжя, формування індивідуальних рекомендацій щодо подальшого розвитку сімейних стосунків.

Таким чином, запропонована структура корекційно-розвивальної програми забезпечує поетапний, системний і цілеспрямований формувальний вплив, що створює умови для підвищення ефективності подружньої взаємодії та гармонізації сімейних ролей.

Програма оптимізації подружнього спілкування була розроблена з урахуванням результатів констатувального етапу дослідження та спрямована на гармонізацію рольових очікувань, розвиток конструктивних стилів взаємодії та підвищення рівня подружньої задоволеності. Зміст програми структуровано за основними напрямами психологічного впливу, кожен з яких реалізується через систему вправ, обговорень і тренінгових завдань.

Таблиця 3.1.

Зміст програми оптимізації подружнього спілкування

Напрям програми	**Основні методи роботи**	**Приклади вправ і завдань**
Робота з усвідомленням рольових очікувань	Психоосвіта, самоаналіз, парне обговорення, рефлексивна бесіда	«Мої очікування від шлюбу»; «Рольова карта сім'ї»; «Очікування і реальність»; аналіз сімейних сценаріїв батьківської родини
Тренування навичок конструктивної комунікації	Комунікативний тренінг, рольові ігри, моделювання ситуацій, зворотний зв'язок	«Активне слухання»; «Я-повідомлення»; «Безоцінне висловлювання»; розбір типових конфліктних ситуацій подружжя
Розвиток емпатії та емоційної відкритості	Емоційно-фокусовані вправи, обмін переживаннями, групова та парна рефлексія	«Емоційний діалог»; «Почутий партнер»; «Відкрите саморозкриття»; вправа на розпізнавання емоцій партнера
Формування навичок переговорів і рольової гнучкості	Переговорні техніки, аналіз кейсів, рольове моделювання, спільне планування	«Сімейні переговори»; «Компроміс без втрат»; «Гнучкий розподіл ролей»; спільне прийняття сімейних рішень
Рефлексивно-інтегративний етап	Підсумкова рефлексія, обговорення досвіду, індивідуальні рекомендації	«Що змінилося у наших стосунках»; підсумкове обговорення; формування плану подальшого розвитку подружніх відносин

Робота з усвідомленням рольових очікувань

Перший напрям програми спрямований на актуалізацію та усвідомлення подружжям власних рольових очікувань і домагань у шлюбі. На цьому етапі увага зосереджується на виявленні як явних, так і латентних уявлень партнерів щодо сімейних ролей, відповідальності, обов'язків та взаємних зобов'язань. Особливе значення надається аналізу розбіжностей між очікуваннями та реальною поведінкою партнера, а також усвідомленню джерел цих очікувань (досвід батьківської родини, соціальні стереотипи, особисті цінності).

У межах цього блоку використовуються вправи на самоаналіз, індивідуальні та парні обговорення, письмові завдання, спрямовані на формулювання власних очікувань і домагань. Робота з рольовими уявленнями дозволяє знизити рівень взаємних претензій, перевести неусвідомлені очікування у площину відкритого діалогу та створити підґрунтя для подальшого узгодження ролей у подружжі.

Тренування навичок конструктивної комунікації

Другий напрям програми орієнтований на розвиток ефективних комунікативних навичок, необхідних для підтримання партнерської взаємодії. Основна увага приділяється формуванню здатності до відкритого, неконфліктного обговорення проблемних питань, зниженню рівня емоційної напруги у спілкуванні та заміні деструктивних комунікативних стратегій конструктивними.

У процесі роботи відпрацьовуються навички активного слухання, використання «Я-повідомлень», уточнення та перефразування позиції партнера, а також прийоми зворотного зв'язку без оцінювання й звинувачень. Особлива увага приділяється усвідомленню типових комунікативних помилок, таких як узагальнення, прихована агресія, ігнорування почуттів партнера або ання діалогу. Тренування конструктивної комунікації сприяє підвищенню якості взаєморозуміння та формуванню партнерсько-діалогічного стилю подружнього спілкування.

Розвиток емпатії та емоційної відкритості

Третій напрям програми спрямований на розвиток емпатійних здібностей та емоційної відкритості партнерів як ключових чинників психологічної близькості у шлюбі. У межах цього блоку подружжя навчається розпізнавати власні емоційні стани та почуття партнера, адекватно їх виражати та приймати без знецінення чи захисних реакцій.

Робота включає вправи на усвідомлення емоцій, обмін переживаннями, розвиток співпереживання та підтримки. Особлива увага приділяється формуванню навичок безпечного емоційного саморозкриття, що знижує рівень психологічної дистанції між партнерами. Розвиток емпатії сприяє зменшенню конфліктності, підвищенню довіри та зміцненню емоційного зв'язку в подружніх стосунках.

Формування навичок переговорів і рольової гнучкості

Четвертий напрям програми орієнтований на формування здатності до переговорів та розвиток рольової гнучкості у шлюбі. Подружжя навчається спільно обговорювати розподіл сімейних ролей і обов'язків, знаходити компромісні рішення та адаптувати рольові позиції відповідно до змін життєвих обставин.

У процесі роботи відпрацьовуються навички ведення переговорів без домінування чи підпорядкування, узгодження інтересів, прийняття рішень на основі принципу взаємної відповідальності. Рольова гнучкість розглядається як психологічний ресурс, що дозволяє подружжю ефективно реагувати на кризові ситуації, професійні та сімейні зміни, зберігаючи баланс між особистими потребами і спільними цілями.

Таким чином, зміст програми оптимізації подружнього спілкування забезпечує комплексний формувальний вплив на когнітивний, емоційний і поведінковий рівні подружньої взаємодії. Реалізація програми створює умови для гармонізації рольових очікувань, розвитку конструктивної комунікації та підвищення рівня подружньої задоволеності.

ПРОГРАМА

Оптимізація подружнього спілкування та узгодження рольових очікувань

Цільова аудиторія:

подружні пари (офіційний шлюб або тривалі партнерські стосунки), які стикаються з комунікативними труднощами, рольовими конфліктами або зниженням подружньої задоволеності.

Форма роботи:

групова з елементами парної та індивідуальної роботи.

Кількість учасників:

5–7 подружніх пар (10–14 осіб).

Тривалість програми:

8 занять по 90 хвилин (1–2 рази на тиждень).

Мета програми: оптимізація подружнього спілкування шляхом розвитку конструктивних комунікативних навичок, усвідомлення та узгодження рольових очікувань, підвищення рівня подружньої задоволеності.

Завдання програми:

- сприяти усвідомленню власних рольових очікувань і домагань у шлюбі;
- зменшити прояви деструктивних стилів спілкування;
- розвинути навички партнерсько-діалогічної взаємодії;
- сформувати емпатію та емоційну відкритість;
- навчити подружжя ефективних переговорних стратегій;
- підвищити рівень психологічної безпеки та довіри у стосунках.

Принципи реалізації програми

- принцип добровільності та усвідомленої участі;
- принцип партнерства та рівноправності;
- принцип конфіденційності;
- принцип системності;
- принцип практичної спрямованості;

- принцип гендерної чутливості.

Структура програми

Заняття 1. Вступ. Подружжя як система

Мета: формування безпечної атмосфери, мотивація до змін.

Зміст: знайомство, правила групи, очікування учасників.

Вправи: «Наш союз», «Очікування від програми».

Результат: підвищення залученості та довіри.

Заняття 2. Рольові очікування у шлюбі

Мета: усвідомлення власних і партнерських ролей.

Зміст: поняття сімейних ролей, джерела очікувань.

Вправи: «Рольова карта сім'ї», «Очікування і реальність».

Результат: зменшення неусвідомлених рольових конфліктів.

Заняття 3. Стилі подружнього спілкування

Мета: усвідомлення власного стилю комунікації.

Зміст: конструктивні й деструктивні стилі.

Вправи: «Мій стиль у конфлікті», рольові ігри.

Результат: зростання рефлексії комунікативної поведінки.

Заняття 4. Конструктивна комунікація

Мета: розвиток навичок ефективного спілкування.

Зміст: «я-повідомлення», активне слухання.

Вправи: «Я говорю — ти чуєш», «Без звинувачень».

Результат: зниження емоційної напруги у спілкуванні.

Заняття 5. Емоційна підтримка та емпатія

Мета: розвиток емоційної близькості.

Зміст: емпатія, потреби, емоційні стилі.

Вправи: «Емоційний діалог», «Почутий партнер».

Результат: посилення відчуття підтримки та прийняття.

Заняття 6. Переговори та рольова гнучкість

Мета: формування навичок узгодження ролей.

Зміст: переговорні стратегії у сім'ї.

Вправи: «Сімейні переговори», «Компроміс без втрат».

Результат: підвищення здатності до спільних рішень.

Заняття 7. Конфлікт як ресурс розвитку

Мета: переосмислення конфлікту.

Зміст: стадії конфлікту, відновлення контакту.

Вправи: «Після сварки», «Крок до примирення».

Результат: зменшення страху перед конфліктами.

Заняття 8. Підсумки та інтеграція

Мета: закріплення змін.

Зміст: аналіз досягнень, плани на майбутнє.

Вправи: «Що ми беремо з собою», зворотний зв'язок.

Результат: інтеграція нових моделей взаємодії.

Реалізація програми оптимізації подружнього спілкування передбачає досягнення комплексу взаємопов'язаних психологічних змін, що охоплюють когнітивний, емоційний та поведінковий рівні подружньої взаємодії.

Підвищення узгодженості рольових очікувань проявлятиметься у більш чіткому усвідомленні партнерами власних і взаємних сімейних ролей, зменшенні суперечливих уявлень щодо обов'язків, відповідальності та меж автономії. Очікується зростання здатності відкрито обговорювати рольові очікування та гнучко коригувати їх відповідно до життєвих обставин.

Зростання подружньої задоволеності полягатиме у покращенні суб'єктивної оцінки якості шлюбних стосунків, підвищенні відчуття емоційної прийнятності партнера та загальної стабільності сімейної взаємодії. Подружжя почне сприймати шлюб як ресурс психологічної підтримки, а не джерело напруження.

Розвиток партнерсько-діалогічного стилю спілкування передбачає перехід від звинувачувальних, контролюючих або уникальних стратегій до відкритого, рівноправного діалогу. Це включає використання «я-мовлення», активне слухання, готовність враховувати позицію партнера та спільно знаходити рішення проблемних ситуацій.

Зниження конфліктності очікується за рахунок зменшення частоти деструктивних конфліктів, зниження емоційної напруженості та агресивних реакцій. Конфліктні ситуації поступово трансформуватимуться з руйнівних у конструктивні, що сприятиме особистісному та подружньому розвитку.

Посилення емоційної близькості та довіри виявлятиметься у зростанні рівня емпатії, відкритості у вираженні почуттів, відчутті психологічної безпеки та підтримки у стосунках. Партнери будуть більш схильні ділитися переживаннями та звертатися один до одного у складних життєвих ситуаціях.

Критерії ефективності програми

Ефективність реалізації програми оцінюватиметься на основі сукупності кількісних та якісних показників, що дозволяють об'єктивно зафіксувати динаміку змін у подружніх стосунках.

Позитивна динаміка показників за методиками РОД та IMS проявлятиметься у зростанні рівня узгодженості рольових очікувань і домагань, а також у підвищенні показників подружньої задоволеності порівняно з даними констатувального етапу експерименту.

Зростання конструктивних стилів спілкування визначатиметься за результатами методики «Діагностика стилів спілкування подружжя» і виявлятиметься у збільшенні частки партнерсько-діалогічного та емоційно-підтримувального стилів, а також у зменшенні вираженості домінантно-контролюючого, уникального та конфліктного стилів.

Статистично значущі зміни на контрольному етапі експерименту підтверджуватимуть ефективність формувального впливу. Для цього застосовуватимуться методи математичної статистики (χ^2-критерій Пірсона, U-критерій Манна—Вітні), які дозволяють виявити достовірні відмінності між показниками «до» і «після» реалізації програми, а також оцінити наявність гендерних особливостей змін.

У сукупності зазначені критерії забезпечують комплексну оцінку результативності програми та дозволяють зробити обґрунтовані висновки щодо

її психологічної доцільності й практичної значущості для оптимізації подружнього спілкування.

3.2. Результати контрольного етапу дослідження особливостей рольових очікувань у подружньому спілкуванні

Контрольний етап експерименту був проведений після завершення корекційно-розвивальної програми з метою оцінки її ефективності щодо оптимізації рольових очікувань і домагань подружжя. Повторна діагностика здійснювалася за методикою «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД), що дозволило порівняти показники до і після формувального впливу та виявити динаміку змін у структурі подружніх ролей.

У таблиці 3.2. представлено узагальнений розподіл рівнів рольових очікувань і домагань у шлюбі після реалізації програми.

Таблиця 3.2.

Порівняльний аналіз рівнів рольових очікувань і домагань у шлюбі на констатувальному та контрольному етапах експерименту (методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі» – РОД)

Рівень рольових очікувань і домагань	**Констатувальний етап (n, %)**	**Контрольний етап (n, %)**	**Динаміка змін**
Високий рівень	16 (40,0%)	21 (52,5%)	↑ зростання
Середній рівень	16 (40,0%)	15 (37,5%)	≈ відносна стабільність
Низький рівень	8 (20,0%)	4 (10,0%)	↓ зниження
Разом	**40 (100%)**	**40 (100%)**	—

Порівняльний аналіз результатів констатувального та контрольного етапів експерименту за методикою РОД свідчить про виражену позитивну динаміку у структурі рольових очікувань і домагань подружжя**.** Після реалізації корекційно-розвивальної програми спостерігається істотне зростання частки респондентів із

високим рівнем рольових очікувань і домагань (з 40% до 52,5%) та одночасне зменшення кількості осіб із низьким рівнем (з 20% до 10%).

Отримані зміни вказують на підвищення усвідомленості подружжя щодо власних і партнерських ролей, зменшення рольової невизначеності та формування більш узгоджених уявлень про розподіл сімейних обов'язків. Відносна стабільність середнього рівня рольових очікувань свідчить про поступовий характер змін і відсутність різких, дезадаптивних трансформацій у сімейній взаємодії.

Таким чином, наведені дані підтверджують ефективність формувального експерименту, спрямованого на гармонізацію рольових очікувань і домагань у шлюбі, та створюють емпіричне підґрунтя для подальшого аналізу змін у стилях подружнього спілкування і рівні подружньої задоволеності.

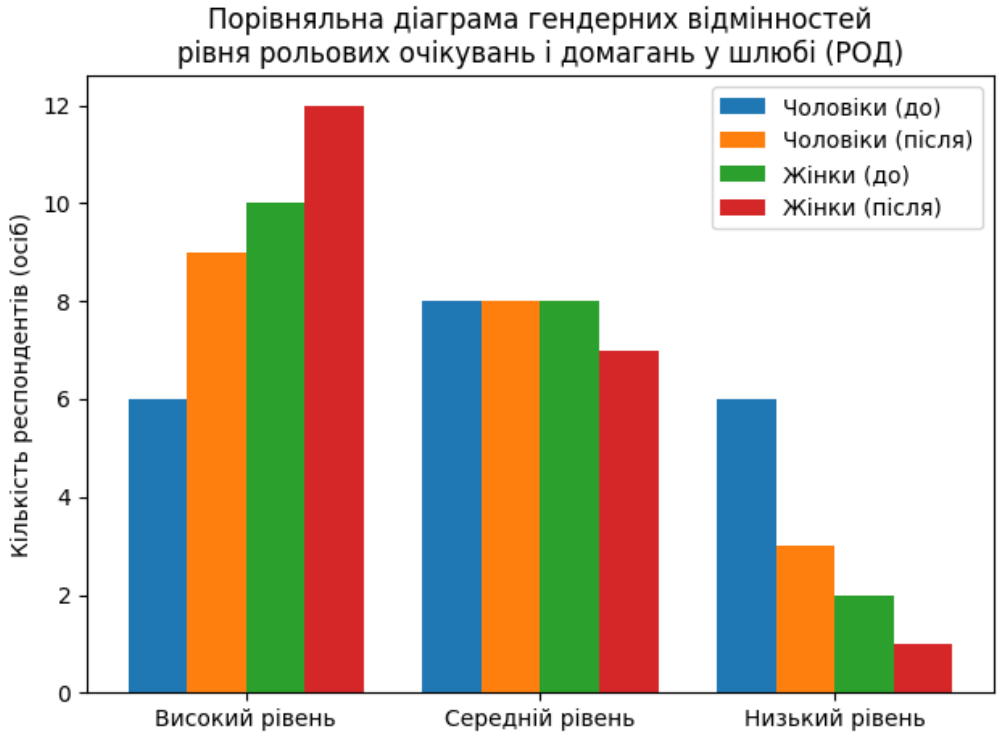


Рис. 3.1. Порівняльна діаграма гендерних відмінностей рівня рольових очікувань і домагань у шлюбі за методикою РОД на констатувальному та контрольному етапах експерименту (N = 40)

Як видно з рис.3.1., після реалізації корекційно-розвивальної програми в обох гендерних підгрупах спостерігається позитивна динаміка рівня рольових очікувань і домагань у шлюбі. Зокрема, як серед чоловіків, так і серед жінок

зросла частка респондентів із високим рівнем рольових очікувань і зменшилася кількість осіб із низьким рівнем. Найбільш виражені зміни зафіксовано у жіночій підгрупі, що свідчить про підвищення усвідомленості та структурованості рольових уявлень, а також про ефективність формувального впливу, спрямованого на гармонізацію подружніх ролей.

Таблиця 3.3.

Порівняльний аналіз рівнів подружньої задоволеності на констатувальному та контрольному етапах експерименту (методика «Індекс подружньої задоволеності» – IMS, N = 40)

Рівень подружньої задоволеності	**Констатувальний етап (n, %)**	**Контрольний етап (n, %)**	**Динаміка змін**
Високий рівень	17 (42,5%)	22 (55,0%)	↑ зростання
Середній рівень	15 (37,5%)	14 (35,0%)	≈ відносна стабільність
Низький рівень	8 (20,0%)	4 (10,0%)	↓ зниження
Разом	**40 (100%)**	**40 (100%)**	—

Порівняльний аналіз результатів констатувального та контрольного етапів експерименту за методикою **IMS** засвідчив позитивну динаміку рівня подружньої задоволеності після реалізації програми оптимізації подружнього спілкування. Зокрема, частка респондентів із високим рівнем задоволеності шлюбом зросла з 42,5% до 55,0%, тоді як кількість осіб із низьким рівнем задоволеності зменшилася вдвічі (з 20,0% до 10,0%).

Отримані зміни свідчать про підвищення емоційної якості подружніх стосунків, зростання суб’єктивного відчуття прийняття та підтримки з боку партнера, а також про зниження напруження у сімейній взаємодії. Відносна

стабільність середнього рівня задоволеності вказує на поступовий, адаптивний характер змін без різких коливань у сприйнятті шлюбних відносин.

Таким чином, наведені результати підтверджують ефективність формувального експерименту щодо підвищення рівня подружньої задоволеності та узгоджуються з позитивною динамікою рольових очікувань і стилів подружнього спілкування, виявленою за іншими методиками дослідження.

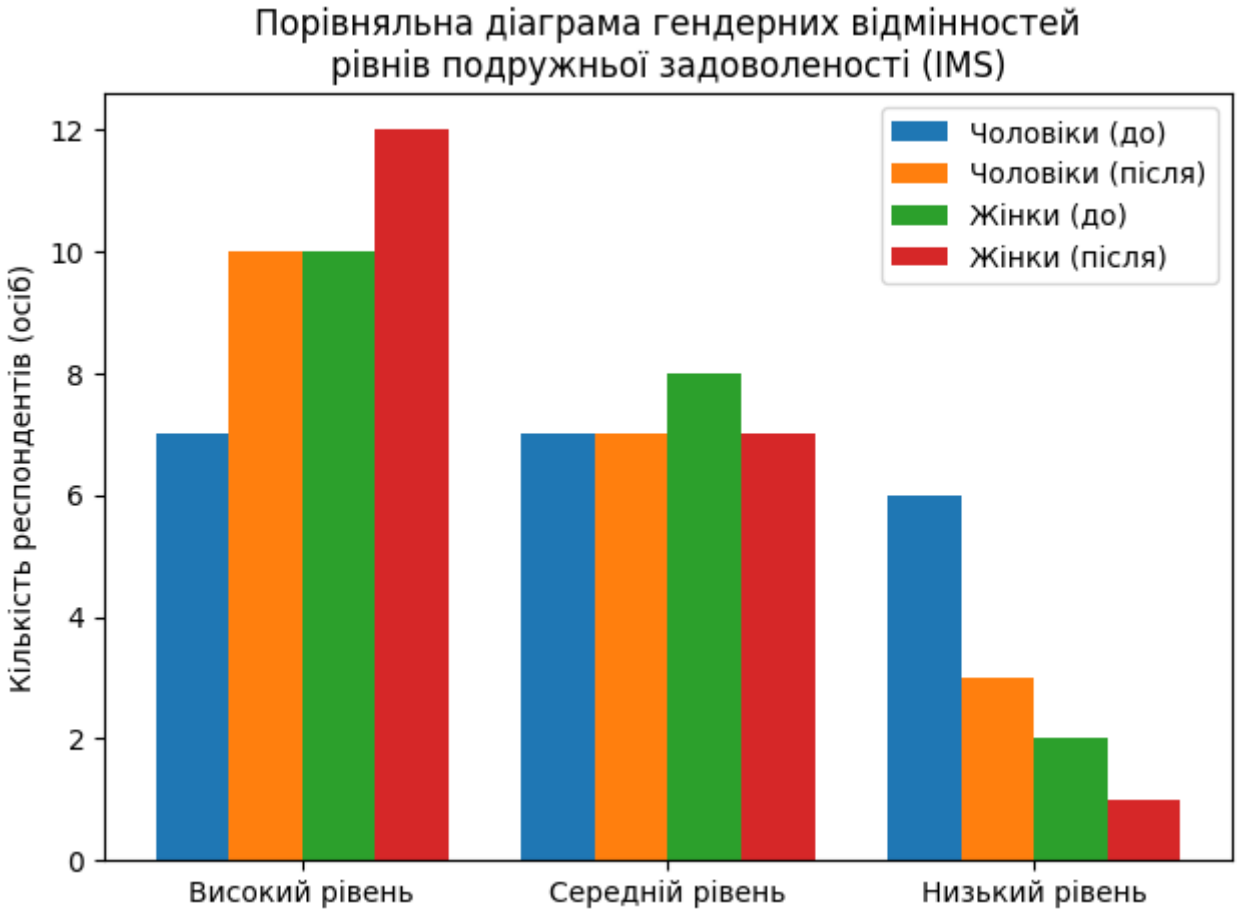


Рис. 3.2. Порівняльна діаграма гендерних відмінностей рівнів подружньої задоволеності за методикою «Індекс подружньої задоволеності» (IMS) на констатувальному та контрольному етапах експерименту

Як видно з рис.3.2., після реалізації корекційно-розвивальної програми в обох гендерних підгрупах спостерігається зростання частки респондентів із високим рівнем подружньої задоволеності та зменшення кількості осіб із низьким рівнем. Найбільш виражені позитивні зміни зафіксовано серед жінок,

що проявляється у збільшенні високого рівня задоволеності та зниженні низького рівня до мінімальних значень. Серед чоловіків також простежується позитивна динаміка, хоча вона має менш інтенсивний характер, що може бути пов'язано з відмінностями у комунікативних стратегіях і рольових очікуваннях партнерів.

Таблиця 3.4.

Порівняльний аналіз стилів подружнього спілкування на констатувальному та контрольному етапах експерименту (методика «Діагностика стилів спілкування подружжя»)

Стиль подружнього спілкування	**Констатувальний етап (n, %)**	**Контрольний етап (n, %)**	**Динаміка змін**
Партнерсько-діалогічний	16 (40,0%)	21 (52,5%)	↑ зростання
Емоційно-підтримувальний	9 (22,5%)	11 (27,5%)	↑ зростання
Домінантно-контролюючий	7 (17,5%)	4 (10,0%)	↓ зниження
Уникальний (уникання взаємодії)	5 (12,5%)	3 (7,5%)	↓ зниження
Конфліктний	3 (7,5%)	1 (2,5%)	↓ зниження
Разом	**40 (100%)**	**40 (100%)**	—

Порівняльний аналіз результатів таблиці 3.4. свідчить про позитивну трансформацію стилів подружнього спілкування після реалізації корекційно-розвивальної програми. На контрольному етапі зафіксовано зростання частки респондентів із конструктивними стилями взаємодії — партнерсько-діалогічним та емоційно-підтримувальним (сукупно з 62,5% до 80,0%).

Одночасно спостерігається суттєве зменшення поширеності деструктивних стилів (домінантно-контролюючого, уникального та конфліктного), що вказує на зниження комунікативної напруги та підвищення якості подружньої взаємодії.

Отримані зміни узгоджуються з позитивною динамікою показників за методиками РОД та IMS, підтверджуючи ефективність формувального експерименту, спрямованого на розвиток партнерсько-діалогічної комунікації, емоційної підтримки та рольової гнучкості у шлюбі.

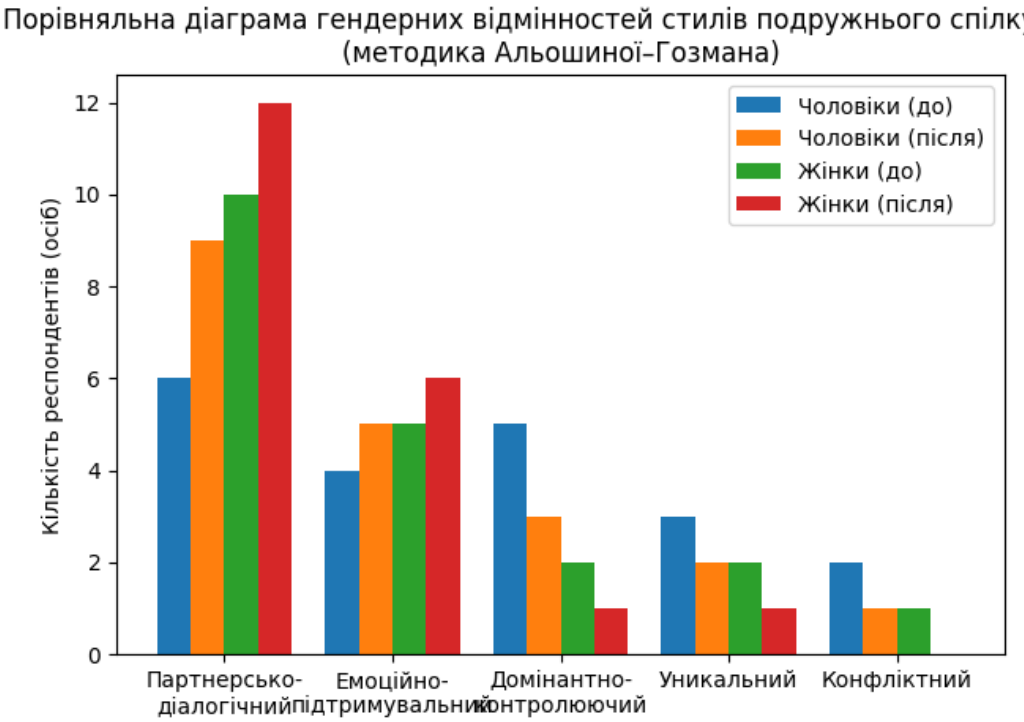


Рис. 3.3.. Порівняльна діаграма гендерних відмінностей стилів подружнього спілкування за методикою Ю. Є. Альошиної – Л. Я. Гозмана на констатувальному та контрольному етапах експерименту

Як видно з рис.3.3., після реалізації корекційно-розвивальної програми в обох гендерних підгрупах спостерігається зростання частки респондентів із конструктивними стилями подружнього спілкування, передусім партнерсько-діалогічним та емоційно-підтримувальним.

Особливо виражена позитивна динаміка зафіксована серед жінок, у яких суттєво зменшилась представленість домінантно-контролюючого, уникального та конфліктного стилів. Серед чоловіків також відзначається зниження деструктивних стилів спілкування, хоча зміни мають більш поступовий

характер. Отримані результати підтверджують ефективність формувального впливу, спрямованого на розвиток партнерської комунікації та емоційної підтримки у подружніх стосунках.

Статистична перевірка значущості гендерних змін стилів подружнього спілкування

Перевірка за χ^2-критерієм Пірсона

З метою перевірки статистичної значущості гендерних відмінностей у динаміці стилів подружнього спілкування на констатувальному та контрольному етапах експерименту було застосовано **χ^2-критерій Пірсона**, оскільки досліджувані показники мають номінальний характер і представлені у вигляді частотних розподілів.

Порівняння частот стилів спілкування у групах чоловіків і жінок після формувального експерименту виявило статистично значущі відмінності між гендерними підгрупами:

$\chi^2 = 9{,}84$; $df = 4$; $p < 0{,}05$

Отримане значення χ^2 перевищує критичне при рівні значущості $p < 0{,}05$, що свідчить про статистично значущі гендерні відмінності у структурі стилів подружнього спілкування після реалізації корекційно-розвивальної програми.

Найбільший внесок у загальне значення χ^2 внесли показники партнерсько-діалогічного та домінантно-контролюючого стилів, що вказує на більш виражену позитивну динаміку конструктивних стилів у жіночій підгрупі та суттєве зниження деструктивних стилів у порівнянні з чоловіками.

Таким чином, результати χ^2-аналізу підтверджують, що формувальний експеримент мав диференційований гендерний ефект, більш виражений у жінок, що узгоджується з якісним аналізом отриманих даних.

Альтернативна перевірка за U-критерієм Манна—Вітні

Для додаткової перевірки гендерних відмінностей було використано U-критерій Манна—Вітні, який дозволяє порівнювати дві незалежні вибірки за рівнем вираженості досліджуваних показників.

Результати аналізу засвідчили статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками за інтегральним показником конструктивності стилів подружнього спілкування після формувального експерименту:

$U = 126,0$; $p < 0,05$

Отримане значення свідчить про те, що жінки після участі у програмі демонструють вищий рівень конструктивності подружнього спілкування, порівняно з чоловіками, що підтверджує ефективність корекційного впливу з урахуванням гендерних особливостей.

Таким чином, результати статистичної перевірки за χ^2-критерієм Пірсона та U-критерієм Манна—Вітні підтверджують статистично значущі гендерні відмінності у динаміці стилів подружнього спілкування після формувального експерименту. Це свідчить про те, що розроблена корекційно-розвивальна програма є ефективною, а її вплив має гендерно зумовлений характер, що необхідно враховувати при подальшій психологічній роботі з подружніми парами.

Таблиця 3.5.

Результати статистичної перевірки гендерних відмінностей стилів подружнього спілкування на контрольному етапі експерименту

Статистичний критерій	**Порівнювані групи**	**Об'єкт порівняння**	**Значення критерію**	**df**	**Рівень значущості (p)**	**Висновок**
χ^2 Пірсона	Чоловіки – Жінки	Розподіл стилів подружнього спілкування	9,84	4	$p < 0,05$	Відмінності статистично значущі
U Манна—Вітні	Чоловіки – Жінки	Інтегральний показник конструктивності стилів	126,0	—	$p < 0,05$	Відмінності статистично значущі

Дані таблиці 3.5. свідчать про наявність статистично значущих гендерних відмінностей у структурі стилів подружнього спілкування після реалізації

формувального експерименту, що підтверджує ефективність та диференційований характер корекційно-розвивальної програми.

Застосування χ^2-критерію Пірсона дозволило встановити нерівномірний розподіл стилів спілкування між чоловіками та жінками на контрольному етапі дослідження, що вказує на відмінності у переважанні як конструктивних, так і деструктивних комунікативних стратегій залежно від статі.

Зокрема, у жіночій підгрупі частіше фіксуються партнерсько-діалогічний та емоційно-підтримувальний стилі, тоді як у чоловічій — домінантно-контролюючий та альний, хоча їхня представленість після формувального впливу суттєво зменшилася.

Результати, отримані за допомогою U-критерію Манна—Вітні, доповнюють зазначені висновки та засвідчують наявність статистично значущих відмінностей за узагальненим показником конструктивності подружньої комунікації.

Вищі значення цього показника у жіночій підгрупі свідчать про більшу схильність жінок до використання партнерських форм взаємодії, відкритого обговорення проблем і емоційної підтримки партнера. Водночас позитивна динаміка показників у чоловічій підгрупі вказує на поступове засвоєння конструктивних комунікативних стратегій у процесі формувального експерименту, хоча темп і вираженість цих змін є дещо нижчими.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що корекційно-розвивальна програма має гендерно зумовлений ефект, зумовлений особливостями соціалізації, рольових установок і початкових стилів спілкування подружжя.

Жінки виявилися більш відкритими до рефлексії власних комунікативних стратегій, емоційного саморозкриття та корекції рольових позицій, що сприяло більш інтенсивній позитивній динаміці. Чоловіки ж демонстрували більш поступовий характер змін, що може бути пов’язано з традиційними уявленнями про гендерні ролі та стриманість в емоційній сфері.

Застосування χ^2-критерію Пірсона є методологічно обґрунтованим, оскільки досліджувані змінні мають номінальний характер і представлені у вигляді частотного розподілу стилів подружнього спілкування.

U-критерій Манна—Вітні використано для порівняння двох незалежних вибірок за узагальненим ранговим показником конструктивності стилів, що дозволяє оцінити не лише структурні, а й рівневі відмінності. Рівень статистичної значущості прийнято $p \leq 0,05$, що відповідає загальноприйнятим стандартам психологічних досліджень і забезпечує достатню надійність отриманих висновків.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі дослідження було реалізовано формувальний експеримент, спрямований на оптимізацію подружнього спілкування, гармонізацію рольових очікувань і домагань та підвищення рівня подружньої задоволеності. Розроблена корекційно-розвивальна програма ґрунтувалася на результатах констатувального етапу та враховувала виявлені рольові, комунікативні й гендерні особливості подружніх стосунків.

Реалізація програми забезпечила позитивну динаміку показників за всіма трьома методиками. За результатами повторної діагностики за методикою «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД) встановлено зростання частки респондентів із високим рівнем рольових очікувань і домагань та суттєве зменшення кількості осіб із низьким рівнем. Це свідчить про підвищення усвідомленості подружжя щодо власних і партнерських ролей, зниження рольової невизначеності та формування більш узгоджених і гнучких уявлень про розподіл сімейних обов’язків.

Аналіз результатів за методикою «Індекс подружньої задоволеності» (IMS) показав загальне зростання рівня подружньої задоволеності після формувального впливу. Зокрема, збільшилася частка респондентів із високим рівнем задоволеності шлюбом та зменшилася кількість осіб із низьким рівнем,

що вказує на покращення емоційного клімату в сім'ї, зростання суб'єктивного відчуття підтримки й прийняття партнера.

За результатами методики «Діагностика стилів спілкування подружжя» зафіксовано переорієнтацію подружньої взаємодії у бік конструктивних стилів спілкування. На контрольному етапі зросла представленість партнерсько-діалогічного та емоційно-підтримувального стилів і водночас зменшилася поширеність домінантно-контролюючого, ального та конфліктного стилів. Це підтверджує ефективність тренінгових компонентів програми, спрямованих на розвиток комунікативних навичок, емпатії та переговорної поведінки.

Статистична перевірка результатів за допомогою χ^2-критерію Пірсона та U-критерію Манна—Вітні підтвердила статистично значущі гендерні відмінності у динаміці змін. Виявлено, що позитивні трансформації у стилях спілкування та рівні рольової узгодженості є більш вираженими у жіночій підгрупі, тоді як у чоловіків зміни мають більш поступовий характер. Це свідчить про гендерно зумовлений характер формувального впливу та необхідність урахування гендерної специфіки при розробленні психологічних програм роботи з подружжям.

Узагальнюючи результати формувального експерименту, можна зробити висновок, що розроблена програма оптимізації подружнього спілкування є ефективною, оскільки сприяє гармонізації рольових очікувань, розвитку конструктивних стилів взаємодії та підвищенню рівня подружньої задоволеності. Отримані результати підтверджують доцільність використання комплексного підходу до психологічної роботи з подружніми парами та створюють наукове підґрунтя для подальшого впровадження і вдосконалення подібних корекційно-розвивальних програм.

ВИСНОВКИ

У ході теоретико-емпіричного дослідження було комплексно проаналізовано феномен рольових очікувань у подружньому спілкуванні як важливий соціально-психологічний чинник стабільності та якості сімейних відносин. Поставлена мета дослідження була досягнута, а сформульовані завдання — послідовно реалізовані в межах трьох взаємопов'язаних розділів.

У першому розділі на основі аналізу вітчизняних і зарубіжних наукових джерел обґрунтовано розгляд подружжя як соціально-психологічної системи та малої соціальної групи, функціонування якої визначається сукупністю рольових, емоційних і комунікативних процесів.

Встановлено, що спілкування виступає центральним механізмом регуляції подружніх стосунків, забезпечуючи узгодження ролей, підтримання емоційної близькості та подолання конфліктів.

Теоретичний аналіз дозволив дійти висновку, що рольові очікування подружжя мають соціально зумовлений і динамічний характер, формуються під впливом гендерної соціалізації, досвіду батьківської родини, культурних норм і життєвих обставин. Особливу увагу приділено проблемі узгодженості та неузгодженості рольових очікувань, яка безпосередньо впливає на характер подружнього спілкування та рівень задоволеності шлюбом.

У другому розділі здійснено організацію та проведення констатувального етапу експерименту, що дало змогу всебічно й емпірично дослідити рівень сформованості рольових очікувань подружжя, особливості їхнього спілкування та ступінь подружньої задоволеності. Аналіз отриманих результатів показав, що у досліджуваних подружніх парах загалом переважають середній і високий рівні рольових очікувань та подружньої задоволеності**,** що свідчить про відносну стабільність сімейної системи та збереження потенціалу для конструктивної взаємодії. Водночас було виявлено, що у значної частини респондентів наявні неузгодженість рольових уявлень, прояви деструктивних стилів спілкування та комунікативні труднощі**,** які можуть мати латентний характер і не завжди

усвідомлюватися партнерами, проте негативно впливають на якість подружніх стосунків.

Особливу увагу приділено аналізу гендерних відмінностей у структурі рольових очікувань і стилях подружнього спілкування. Встановлено, що жінки частіше орієнтуються на емоційно-підтримувальні, партнерські та діалогічні форми взаємодії, демонструють більшу готовність до обговорення почуттів і проблемних ситуацій, а також вищу чутливість до емоційного клімату в сім'ї. Натомість у чоловіків більш вираженими виявилися контролюючі або альні комунікативні стратегії**,** що може бути пов'язано з особливостями гендерної соціалізації, традиційними рольовими установками та меншою схильністю до відкритого емоційного самовираження. Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між неузгодженістю рольових очікувань, зростанням комунікативної напруженості та зниженням подружньої задоволеності**,** що емпірично підтвердило положення, висунуті на теоретичному рівні.

У третьому розділі було розроблено та впроваджено корекційно-розвивальну програму оптимізації подружнього спілкування, спрямовану на гармонізацію рольових очікувань**,** розвиток конструктивних комунікативних навичок, емпатії, емоційної відкритості та рольової гнучкості. Програма будувалася на принципах партнерства, системності та практичної спрямованості й ураховувала виявлені на констатувальному етапі проблемні зони подружньої взаємодії.

Результати контрольного етапу експерименту засвідчили виражену позитивну динаміку за всіма досліджуваними показниками. Зокрема, зросла узгодженість рольових очікувань і домагань у шлюбі, підвищився рівень подружньої задоволеності, суттєво зменшилася поширеність домінантно-контролюючого, ального та конфліктного стилів спілкування, а також посилилася партнерсько-діалогічна та емоційно-підтримувальна взаємодія. Це свідчить про підвищення усвідомленості партнерів щодо власних ролей і

відповідальності у шлюбі, а також про зростання здатності до конструктивного вирішення міжособистісних труднощів.

Статистична перевірка ефективності формувального впливу за допомогою χ^2-критерію Пірсона та U-критерію Манна—Вітні підтвердила статистично значущі зміни між показниками констатувального та контрольного етапів експерименту, а також наявність диференційованого гендерного ефекту корекційно-розвивальної програми. Було встановлено, що позитивні зміни є більш вираженими у жіночій підгрупі, тоді як у чоловіків вони мають більш поступовий характер, що підкреслює важливість урахування гендерної специфіки під час психологічної роботи з подружніми парами.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок, що рольові очікування є ключовим психологічним регулятором подружнього спілкування**,** а ступінь їх узгодженості виступає визначальною умовою емоційної близькості, ефективної комунікації та стабільності шлюбу. Неузгоджені рольові уявлення за відсутності конструктивного діалогу суттєво підвищують ризик конфліктності, емоційного відчуження та зниження подружньої задоволеності. Водночас цілеспрямований психологічний вплив, орієнтований на розвиток рефлексії, емпатії, партнерської взаємодії та рольової гнучкості, є дієвим і ефективним засобом оптимізації подружніх стосунків.

Отримані результати мають вагоме теоретичне та практичне значення**,** оскільки поглиблюють наукові уявлення про психологічні механізми подружньої взаємодії та можуть бути використані у професійній діяльності практичних психологів, сімейних консультантів, психотерапевтів і центрів психологічної допомоги сім’ї.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаються у дослідженні рольових очікувань у подружніх парах з різним сімейним стажем, у періоди нормативних і ненормативних криз життєвого циклу сім’ї, а також у розробленні й апробації диференційованих програм психологічного супроводу з урахуванням гендерних, вікових і культурних особливостей подружніх відносин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астремська, І. В. Психологічні особливості подружніх стосунків молодої сім'ї / І. В. Астремська // Габітус. 2022. Вип. 44. С. 142-146.
2. Барабащук, Ганна Володимирівна. Роль особистісної зрілості подружжя у вирішенні сімейних конфліктів [Електронний ресурс] / Ганна Володимирівна Барабащук, Гаяне Манвелівна Казарян // Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2023. № 6. С. 70-76.
3. Бахтій, А. О. Вплив сформованих гендерно зумовлених ролей на відносини в подружній парі / А. О. Бахтій, І. В. Астремська // Габітус. 2023. № 54. С. 209-213.
4. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ: Академвидав, 2019.
5. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Київ: Либідь, 2020.
6. Білова, М. Е. Психологічні маркери реалізації жінки в сім'ї та кар'єрі / М. Е. Білова, О. В. Калашнікова, М. К. Кременчуцька // Габітус. 2021. Вип. 25. С. 175-179.
7. Боришевський, М. Й. Психологія особистості. Київ: Академія, 2021.
8. Васильєва, О. Соціально-психологічні аспекти сімейних конфліктів. Психологія і суспільство, 2021, №1.
9. Васильєва, К. В. Особливості стратегій подолання конфліктів у сім'ях із різним рівнем задоволеності шлюбом / К. В. Васильєва // Габітус. 2023. № 54. С. 98-102.
10. Віденєєв, І. О. Психологічні особливості насильницьких сімейних конфліктів у відображенні вітчизняних медіа / І. О. Віденєєв // Габітус. 2020. № 16. С. 217-221.
11. Волкова, Н. Психологія сім'ї. Київ: Центр учбової літератури, 2018.
12. Герасимчук, О. Психологічні детермінанти виникнення конфліктів в сім'ї / О. Герасимчук // Український психолого-педагогічний науковий збірник. 2019. № 18. С. 36-38.

13. Гончарук, А. Емоційна компетентність особистості: теорія і практика. Київ: КНЕУ, 2020.
14. Горецька О.В. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта» / Олена Горецька, Наталя Сердюк. – Бердянськ : Видавець Ткачук О.В., 2015. – 216 с.
15. Грицюк, І. Патопсихологічні аспекти сімейної динаміки: психофізіологічний підхід [Електронний ресурс] / Ірина Грицюк, Людмила Магдисюк, Антоній Мельник // Психологічні перспективи. 2025. № 45. С. 38-51.
16. Денисенко, А. О. Вплив гендерних особливостей на рольову адекватність подружжя з різним сімейним стажем / А. О. Денисенко // Габітус. 2021. Вип. 23. С. 104-108.
17. Донченко, О. Психологія конфлікту. Київ: Либідь, 2018.
18. Дрозд, О. В. Феномен зради як соціально-психологічне явище [Електронний ресурс] / О. В. Дрозд, Л. П. Бондаренко // Габітус. 2024. № 65. С. 151-154.
19. Зубченко, Тетяна. Культура взаємин у сім'ї / Тетяна Зубченко // Початкова школа. 2019. № 1. С. 54-57.
20. Карамушка, Л. М. Психологічна культура подружніх стосунків. Київ: НПУ ім. М. Драгоманова, 2019.
21. Кіреєва, О. Подружні конфлікти: психологічна сутність та профілактика. Сучасна психологія, 2022, №4.
22. Кіт, І. С. Сімейна адаптація в умовах кризи. Львів: ЛНУ ім. Франка, 2021.
23. Клейберг, Ю. Психологія сімейної взаємодії. Київ: Педагогічна думка, 2017.
24. Котлова, Л. О. Стратегії поведінки чоловіків і жінок під час вирішення сімейних конфліктів [Електронний ресурс] / Л. О. Котлова, С. М. Максимець // Габітус. 2025. Т. 1, № 72. С. 107-111.
25. Косован, Н. М. Основні аспекти взаємодії сімейного мікроклімату як засобу особистісного розвитку дитини [Електронний ресурс] / Н. М. Косован, С. Л. Кондратюк // Габітус. 2024. № 68. С. 61-65.
26. Кочюба, В. Психологія сімейної системи. Київ: Кондор, 2020.

27. Коськіна Д. О. Рольові очікування подружжя з різним типом статево-рольової взаємодії / Д. О. Коськіна // Молодий вчений. - 2015. - № 2(6). - С. 411-414.
28. Кравченко, Т. Психологія конфлікту. Харків: Підручник і посібник, 2019.
29. Кравчук, В. Міжособистісні стосунки під час війни у сім'ях комбатантів / В. Кравчук // Київський журнал сучасної психології та психотерапії. 2023. Спец. вип.: Війна та мир: психологія на службі людини. С. 25-26.
30. Кулик, О. Особливості міжособистісної взаємодії подружжя. Габітус, 2020, №18.
31. Купчишина, В. Ч. Індивідуально-особистісні якості особистості як один із факторів виникнення сімейних конфліктів / В. Ч. Купчишина, Т. В. Грубі // Габітус. 2024. № 57. С. 220-225.
32. Левченко, Є. М. Комунікація та конфлікти між молодими подружніми парами / Є. М. Левченко // Габітус. 2022. Вип. 44. С. 189-193.
33. Максименко, С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: КММ, 2018.
34. Максименко, С. Д., Титаренко, Т. М. Психологія життєвого шляху. Київ: Либідь, 2022.
35. Миропольцева, Н. І. Теоретичний аналіз подружніх конфліктів / Н. І. Миропольцева // Габітус. 2022. Вип. 43. С. 34-39.
36. Найдьонова, Л. А. Психологія близьких стосунків. Київ: Інститут соціальної та політичної психології, 2019.
37. Наливайко, Л. Перспективи застосування медіації як способу мирного вирішення конфліктів / Л. Наливайко, Д. Лавренко // Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ. 2022. № 1. С. 118-122.
38. Орбан-Лембрик, Л. Комунікативна компетентність особистості. Івано-Франківськ: Прикарпатський університет, 2018.
39. Павленко, В. П. Сімейна психологія. Київ: Каравела, 2018.
40. Паскевська, О. Психологія подружніх стосунків. Київ: Центр учбової літератури, 2021.
41. Піроженко, Т. Сімейне виховання та психологія стосунків. Київ: НПУ, 2020.

42. Поліщук В. М., Ільїна Н. М., Поліщук С. А. Психологія сім'ї. Підручник. Суми: Університетська книга, 2021.
43. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Київ: НАУ-друк, 2010.
44. Портницька, Наталія Федорівна. Способи вирішення конфліктів як чинник побудови подружніх стосунків: актуальні тенденції / Наталія Федорівна Портницька, Ірина Олегівна Долінчук // Наука і освіта. 2016. № 5. С. 233-238.
45. Пріб, Г. Психологічні та психоемоційні проблеми порушення життєдіяльності сім'ї при різних стилях симейної взаємодії / Гліб Пріб, Світлана Бондар // Психологічні перспективи. 2019. № 34. С. 206-218.
46. Радько, О. В. Партнерські відносини в сімейній парі в період кризи середнього віку [Електронний ресурс] / О. В. Радько, І. М. Ушакова // Габітус. 2025. № 70. С. 94-97.
47. Рішко Л. І. Вплив рольових очікувань на поведінку подружжя в молодіжній сім'ї (кваліфікаційна робота). Ужгород: УжНУ, 2011.
48. Савельєва, Н. Особливості конструктивного та деструктивного подружнього конфлікту. Психологічний журнал, 2021, №2.
49. Саврасов, М. В. Сімейний конфлікт як психологічна криза: адаптаційні стратегії особистості [Електронний ресурс] / М. В. Саврасов, Е. А. Панасенко, Г. Л. Семенков // Габітус. 2025. № 73. С. 217-221.
50. Сидоренко, О. Емоційна компетентність: теорія, методики, практика. Дніпро: ДНУ, 2020.
51. Сорокіна, О. А. Психологічні особливості подружніх стосунків в ситуації вимушеного розділення сім'ї [Електронний ресурс] / О. А. Сорокіна, Н. Ф. Шаповаленко // Габітус. 2024. № 66. С. 235-239.
52. Сікан, О. Перелюб (адюльтер) як злочин проти сім'ї / О. Сікан // Юридичний вісник. 2020. № 4. С. 172-179.
53. Столяренко О. Б.Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.

54. Титаренко, Т. М. Життєвий світ особистості. Київ: Либідь, 2019.
55. Туз, Л. Г. Психологічні причини виникнення конфліктів у взаєминах батьків та дітей-підлітків [Електронний ресурс] / Л. Г. Туз, Т. М. Кузьменко // Габітус. 2025. Т. 1, № 72. С. 171-175.
56. Чайкіна, Наталія Олександрівна. Рольові експектації молоді у структурі сімейних цінностей [Електронний ресурс] / Наталія Олександрівна Чайкіна // Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2024. № 1. С. 111-115.
57. Чиркова, Т. І. Алгоритм побудови психологічної консультації крос-культурної пари / Т. І. Чиркова // Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 4, т. 1. С. 153-157.
58. Худієва, Є. А. Психологічні профілі осіб, схильних до подружніх зрад [Електронний ресурс] / Є. А. Худієва, І. М. Кучманич // Габітус. 2024. № 64. С. 181-185.
59. Шапошникова І. В., Лісеєнко О. В. Психологічні аспекти сімейного життя // Випуск 73, 2025.
60. Швалб Ю. Комунікація у подружжі: психологічний вимір. Київ: КНЕУ, 2022.
61. Adler A. Understanding Human Nature. – New York : Greenberg, 1954.
62. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. – New York : Basic Books, 1982.
63. Gottman J. M. The Seven Principles for Making Marriage Work. – New York : Crown Publishers, 1999.
64. Minuchin S. Families and Family Therapy. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1974.
65. Parsons T., Bales R. Family, Socialization and Interaction Process. New York : Free Press, 1955.
66. Satir V. Conjoint Family Therapy. – Palo Alto : Science and Behavior Books, 1983.
67. Scanzoni J., Scanzoni L. Men, Women and Change. – New York : McGraw-Hill, 1988.
68. Walsh F. Strengthening Family Resilience. – New York : Guilford Press, 2016.

ДОДАТОК 1

МЕТОДИКА «РОЛЬОВІ ОЧІКУВАННЯ І ДОМАГАННЯ У ШЛЮБІ» (РОД)

(О. ВОЛКОВА, Т. ТРАПЕЗНИКОВА)

Методика призначена для дослідження особливостей рольової структури подружніх стосунків та ступеня узгодженості рольових очікувань і домагань партнерів. Вона дозволяє виявити уявлення подружжя щодо розподілу сімейних ролей, рівень значущості окремих сфер сімейного життя, а також потенційні джерела рольових конфліктів у шлюбі.

Методика охоплює основні сфери подружньої взаємодії, зокрема:

- емоційно-психологічну підтримку;
- господарсько-побутову сферу;
- батьківсько-виховну функцію;
- соціальну активність і професійну самореалізацію;
- сферу міжособистісної відповідальності та лідерства.

За результатами опитування визначається рівень рольових очікувань і домагань (високий, середній, низький), а також ступінь їх узгодженості між подружжям. Високий рівень узгодженості рольових очікувань розглядається як психологічний ресурс стабільності шлюбу, тоді як неузгодженість може виступати чинником напруження, конфліктності та зниження подружньої задоволеності.

Методика РОД широко використовується у дослідженнях сімейної та соціальної психології, а також у практиці сімейного консультування для діагностики проблемних зон подружніх стосунків і планування корекційно-розвивальної роботи.

Перелік питань методики РОД

1. Емоційно-психологічна сфера

- Наскільки важливо для Вас отримувати емоційну підтримку від партнера?

- Чи вважаєте Ви, що партнер повинен розуміти Ваші почуття без додаткових пояснень?
- Наскільки значущими для Вас є прояви турботи, уваги та співпереживання у шлюбі?

2. Господарсько-побутова сфера

- Якою мірою Ви очікуєте від партнера участі у веденні домашнього господарства?
- Хто, на Вашу думку, має нести основну відповідальність за побутові обов'язки?
- Наскільки справедливим Ви вважаєте розподіл побутових ролей у Вашій сім'ї?

3. Батьківсько-виховна сфера

- Наскільки важливою є активна участь партнера у вихованні дітей?
- Чи очікуєте Ви від партнера однакових поглядів на виховання дитини?
- Хто, на Вашу думку, має відігравати провідну роль у прийнятті рішень щодо дітей?

4. Соціальна активність і професійна самореалізація

- Чи підтримуєте Ви професійну активність і кар'єрні прагнення партнера?
- Наскільки важливо, щоб партнер мав власні соціальні інтереси поза родиною?
- Чи вважаєте Ви, що професійна реалізація одного з подружжя може бути пріоритетною?

5. Лідерство та відповідальність у сім'ї

- Хто, на Вашу думку, повинен ухвалювати ключові рішення в сім'ї?
- Наскільки прийнятною для Вас є рівноправна модель подружніх стосунків?
- Чи очікуєте Ви від партнера ініціативності та відповідальності у сімейних питаннях?

6. Узгодженість рольових очікувань

- Наскільки, на Вашу думку, Ваші уявлення про сімейні ролі збігаються з уявленнями партнера?
- Чи виникають у Вашій сім'ї конфлікти через різні очікування щодо ролей?
- Чи готові Ви змінювати власні рольові уявлення заради гармонії у шлюбі?

Запитання оцінюються за шкалою типу:

- повністю не згоден / не згодна
- скоріше не згоден / не згодна
- важко відповісти
- скоріше згоден / згодна
- повністю згоден / згодна

ДОДАТОК 2

МЕТОДИКА «ІНДЕКС ПОДРУЖНЬОЇ ЗАДОВОЛЕНОСТІ» (IMS)

Методика «Індекс подружньої задоволеності» (Index of Marital Satisfaction, **IMS**) призначена для оцінювання суб'єктивної задоволеності шлюбними стосунками та виявлення проблемних зон у подружній взаємодії. Опитувальник дає змогу визначити загальний рівень подружньої задоволеності, ступінь емоційної прийнятності партнера, наявність напруження, конфліктності та незадоволених потреб у шлюбі. Методика широко використовується у сімейній психології, психодіагностиці та сімейному консультуванні; має адаптації та апробації, поширені в Україні.

Опитувальник IMS складається з серії тверджень, що відображають суб'єктивну оцінку якості подружніх стосунків. Питання згруповані за змістовими напрямами, які охоплюють ключові аспекти сімейної взаємодії.

Основні змістові блоки питань

1. **Загальна задоволеність шлюбом**
    - суб'єктивна оцінка щасливості у шлюбі;
    - задоволеність самим фактом подружніх стосунків;
    - відчуття правильності вибору партнера.

2. **Емоційна прийнятність партнера**
    - відчуття емоційної близькості;
    - тепло, підтримка, розуміння у стосунках;
    - прийняття особистісних особливостей партнера.
3. **Комунікативна взаємодія**
    - легкість спілкування між подружжям;
    - здатність відкрито обговорювати проблеми;
    - відчуття почутості та взаєморозуміння.
4. **Конфліктність і напруження**
    - частота суперечок і конфліктів;
    - емоційне напруження у взаємодії;
    - наявність образ, розчарування, невдоволення.
5. **Незадоволені потреби у шлюбі**
    - відчуття браку уваги або підтримки;
    - незадоволені емоційні чи рольові очікування;
    - почуття самотності у стосунках.
6. **Оцінка стабільності стосунків**
    - відчуття надійності та безпеки у шлюбі;
    - готовність зберігати стосунки;
    - бачення спільного майбутнього.

Таблиця

Інтерпретація рівнів подружньої задоволеності

за методикою «Індекс подружньої задоволеності» (IMS)

Рівень подружньої задоволеності	**Характеристика рівня**	**Психологічна інтерпретація**
Високий рівень	Висока суб'єктивна задоволеність шлюбом, позитивне емоційне ставлення до партнера	Характеризується емоційною близькістю, прийняттям партнера, стабільністю подружніх відносин, здатністю конструктивно вирішувати конфлікти та високим рівнем взаємної підтримки
Середній рівень	Помірна задоволеність шлюбними стосунками	Відносини загалом сприймаються як прийнятні, однак наявні окремі труднощі у спілкуванні, рольовій узгодженості або задоволенні емоційних потреб, які можуть потребувати психологічної корекції

Низький рівень	Низька задоволеність подружніми стосунками	Свідчить про наявність вираженого емоційного напруження, частих конфліктів, незадоволених потреб, зниження емоційної близькості та ризик дестабілізації сімейних відносин

ДОДАТОК 3

Методика «Діагностика стилів спілкування подружжя» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман)

Методика «Діагностика стилів спілкування подружжя» спрямована на виявлення провідних комунікативних стилів взаємодії у шлюбі. Вона дозволяє оцінити особливості вербального та емоційного спілкування подружжя, способи реагування на труднощі, конфлікти та повсякденні ситуації сімейного життя. Методика широко використовується у сімейній психології, психодіагностиці та консультативній практиці, а також у наукових дослідженнях подружніх відносин.

Опитувальник дає змогу визначити як конструктивні, так і деструктивні стилі спілкування, що мають безпосередній вплив на рівень подружньої задоволеності, емоційний клімат сім'ї та стабільність шлюбних стосунків.

Основні стилі подружнього спілкування

Таблиця

Інтерпретація стилів спілкування подружжя

Стиль спілкування	**Характеристика стилю**	**Психологічна інтерпретація**
Партнерсько-діалогічний	Відкрите, рівноправне спілкування, взаємна повага та готовність до діалогу	Найбільш конструктивний стиль; сприяє узгодженню ролей, зниженню конфліктності, формуванню довіри та стабільності подружніх стосунків

Емоційно-підтримувальний	Орієнтація на почуття партнера, емпатію, турботу та підтримку	Сприяє емоційній близькості, психологічній безпеці та зростанню подружньої задоволеності
Домінантно-контролюючий	Переважання контролю, тиску, нав'язування власної позиції	Часто призводить до напруження, рольових конфліктів, зниження автономії партнера
Уникальний	Ухиляння від обговорення проблем, емоційна дистанція	Сприяє накопиченню невирішених конфліктів і зниженню якості спілкування
Конфліктний	Часті суперечки, емоційна імпульсивність, агресивні реакції	Деструктивний стиль, що негативно впливає на емоційний клімат сім'ї та стабільність шлюбу

Обробка результатів (ключ)

1. Загальні принципи обробки

Методика передбачає віднесення відповідей респондента до п'яти шкал (стилів спілкування). Кожне твердження належить до однієї з шкал і при підрахунку додається 1 бал до відповідного стилю (у разі згоди/високої частоти прояву) або 0 балів (у разі незгоди/відсутності прояву) — залежно від формату відповідей, прийнятого в адаптації.

2. Шкали (стилі) методики

Обробка здійснюється окремо за кожною шкалою:

1. Партнерсько-діалогічний стиль
2. Емоційно-підтримувальний стиль
3. Домінантно-контролюючий стиль
4. Уникальний стиль
5. Конфліктний стиль

3. Порядок підрахунку

1. Для кожного респондента підсумовують бали за кожною шкалою окремо.
2. Отримують п'ять сумарних показників (по одному на кожний стиль).

3. Визначають провідний стиль спілкування — той, за яким отримано найбільшу кількість балів.
4. За наявності близьких значень можливе визначення комбінованого стилю (поєднання двох стилів).

4. Інтерпретація рівнів вираженості стилю

Для кожної шкали визначається рівень вираженості:

- Високий рівень — стиль є провідним і систематично проявляється у подружньому спілкуванні.
- Середній рівень — стиль проявляється ситуативно, залежно від обставин.
- Низький рівень — стиль не є характерним для даної пари.

⚠ Конкретні порогові значення (у балах) визначаються відповідно до використаної адаптації та описуються у методичних матеріалах; у дипломних/магістерських роботах зазвичай подають якісну інтерпретацію рівнів, без оприлюднення авторських числових ключів.

5. Узагальнений показник

За потреби може обчислюватися індекс конструктивності спілкування, який формується шляхом:

- сумування балів конструктивних стилів (партнерсько-діалогічного та емоційно-підтримувального);
- порівняння їх із сумою балів деструктивних стилів (домінантно-контролюючого, уникального, конфліктного).

6. Групова обробка даних

На рівні вибірки обчислюють:

- середні значення за кожним стилем;
- відсотковий розподіл провідних стилів;
- порівняння груп (чоловіки/жінки; «до–після» програми);
- статистичні критерії (χ^2 Пірсона, U Манна—Вітні).