

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН

Онуфрієва Ліана Анатоліївна,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної та практичної психології
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка
ORCID ID: 0000-0003-2442-4601

Чайковська Оксана Миколаївна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної психології
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка
ORCID ID: 0000-0003-0799-4987

У статті розглянуто психологічні особливості взаємин подружжя як важливого чинника стабільності сімейного життя. Висвітлено сутність та психологічні особливості подружніх взаємин у контексті сучасних трансформацій сімейних цінностей. Розкрито поняття сімейних взаємин як системи емоційних, моральних і поведінкових зв'язків, що забезпечують стабільність і гармонію спільного життя. Проаналізовано наукові підходи вітчизняних і зарубіжних психологів до вивчення міжособистісної взаємодії у шлюбі. Зазначено, що недостатня психологічна підготовленість молоді до сімейного життя є чинником дестабілізації шлюбних відносин.

У статті представлено результати емпіричного дослідження особливостей міжособистісних взаємин подружжя на різних етапах сімейного життя, виявлено закономірності їх розвитку. У ході експериментального дослідження виявлено, що на початкових етапах шлюбу подружжя характеризується високим рівнем емоційної привабливості та авторитетності, але нижчим рівнем розуміння. Зі збільшенням тривалості спільного життя показники емоційної привабливості поступово знижуються, натомість зростає рівень взаєморозуміння, що свідчить про перехід від романтичного до більш зрілого, усвідомленого типу подружніх взаємин, заснованих на довірі, прийнятті та партнерській підтримці.

З'ясовано, що задоволеність шлюбом має хвилюподібний характер: найвищі показники фіксуються на початковому етапі подружнього життя, знижуються в період адаптації та частково стабілізуються у зрілих сім'ях, що відображає закономірності еволюції подружніх взаємин від емоційно-романтичних до зрілих, усвідомлених стосунків.

Встановлено, що ефективність сімейної комунікації змінюється з досвідом спільного життя: молоді пари перебувають у процесі формування моделей спілкування, сім'ї середнього стажу демонструють зростання взаєморозуміння та емоційної близькості, а зрілі пари підтримують стабільну, проте менш емоційно насичену комунікацію. Констатовано, що подружнє спілкування є динамічним утворенням, яке еволюціонує разом із розвитком сімейних стосунків.

Ключові слова: подружні взаємини, сім'я, подружжя, розуміння, емоційна привабливість, авторитетність.

Onufrieva Liana, Chaikovska Oksana. Psychological Features of Marital Relationships

The article examines the psychological features of marital relationships as an important factor in the stability of family life. The essence and psychological features of marital relationships are covered in the context of modern transformations of family values. The concept of family relationships as a system of emotional, moral and behavioral connections that ensure the stability and harmony of life together is revealed. Ukrainian and foreign psychologists' scientific approaches to the study of interpersonal interaction in marriage are analyzed. The insufficient psychological readiness of young people for family life is noted to be the factor in destabilization of marriage relationships.

The article presents the results of an empirical study of the peculiarities of interpersonal relationships of spouses at different stages of family life, and the regularities of their development are revealed. In the course of an experimental study we found that at the initial stages of marriage spouses are characterized by a high level of emotional attractiveness and authority, but a lower level of understanding. As the length of life together increases, the indicators of emotional attractiveness gradually decrease, instead, the level of mutual understanding increases, that indicates a transition from a romantic to a more mature, conscious type of marital relationship based on trust, acceptance and partner support.

It was found that satisfaction with marriage has a wave-like character: the highest indicators are recorded at the initial stage of married life, they decrease during the adaptation period and partially stabilize in mature families, which reflects the patterns of evolution of marital relationships from emotional and romantic ones to mature and conscious relationships.

The effectiveness of family communication was found to be changed with the experience of living together: young couples are in the process of forming communication patterns, middle-aged families show an increase in mutual understanding and emotional intimacy, and mature couples maintain stable communication, but it is less emotionally rich. It is established that marital communication is a dynamic formation that evolves together with the development of family relationships.

Key words: marital relationships, family, spouse, understanding, emotional attraction, authority.

Вступ. Подружні взаємини є однією з найскладніших і водночас найважливіших форм міжособистісної взаємодії. Вони ґрунтуються на глибоких

емоційних, моральних та соціальних зв'язках, що забезпечують стабільність сім'ї як основної осередкової ланки суспільства. Саме якість взаємин між чоло-

віком і жінкою значною мірою визначає психологічний клімат у сім'ї, рівень задоволеності шлюбом, виховання дітей і загальне благополуччя кожного з партнерів.

Психологічні особливості подружніх взаємин виявляються у системі взаєморозуміння, підтримки, довіри, спільних цінностей і життєвих орієнтацій. Водночас шлюбна взаємодія нерідко супроводжується суперечностями, конфліктами, різними очікуваннями та моделями поведінки, що зумовлює необхідність вивчення внутрішніх психологічних механізмів подружніх взаємин.

Науковий інтерес до проблеми взаємин подружжя зумовлений тим, що вони виступають своєрідним індикатором гармонійності особистісного розвитку партнерів, їхньої емоційної зрілості та соціально-психологічної адаптації. Дослідження цієї проблематики дозволяє виявити чинники, які сприяють зміцненню сімейних зв'язків, формуванню взаємоповаги та емоційної близькості, а також розробити практичні рекомендації щодо підвищення якості подружнього життя.

Отже, вивчення психологічних особливостей взаємин подружжя має як теоретичне, так і практичне значення, адже сприяє глибшому розумінню сутності шлюбних стосунків і пошуку шляхів гармонізації подружньої взаємодії.

Мета статті – проаналізувати психологічні особливості міжособистісних подружніх взаємин на різних етапах сімейного життя, виявити закономірності їх розвитку.

Матеріали та методи. У роботі використано теоретичні методи (аналіз, систематизація та узагальнення наукової літератури) та емпіричні методи. Для вивчення психологічних особливостей подружніх взаємин було використано комплекс психодіагностичних методик: методика «Діагностика подружньої взаємної задоволеності» (О. Волкова); тест «Задоволеність шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко) та методика «Подружнє спілкування» (Ю. Альошина, Л. Гозман, Є. Дубовська). Ці інструменти дозволяють оцінити рівень задоволеності шлюбом, емоційну близькість, характер подружньої комунікації та здатність до конструктивного вирішення конфліктів.

Експериментальну базу дослідження склали подружні пари, які перебувають у шлюбі. До вибірки увійшло 45 подружніх пар віком від 25 до 40 років. Дослідження здійснювалося в онлайн-форматі за допомогою платформи Google Forms.

Результати дослідження. Загалом, поняття «сімейні взаємини» розуміють як систему емоційних, моральних і поведінкових зв'язків між членами сім'ї, що ґрунтуються на любові, повазі, взаєморозумінні, підтримці та спільній відповідальності.

Сім'я є одним із найважливіших аспектів життя кожної людини. На думку Л. Орбан-Лембрик, саме в сімейному середовищі особистість має змогу найповніше реалізувати себе, проводить більшу частину часу, формує найзначущіші контакти, моделі майбутніх взаємин і сценарії партнерської поведінки. Емоційно насичені сімейні взаємини настільки глибокі й багатогранні, що їхній розрив спричиняє особливий біль, відмінний

від переживань, пов'язаних із втратою дружніх чи ділових зв'язків. Трансформації, яких зазнає сучасна сім'я, мають глобальний характер і пов'язані з переосмисленням традиційних цінностей подружнього та сімейного життя. Проте це не означає зникнення сім'ї як соціального інституту – навпаки, нова епоха відкриває перед чоловіком і жінкою нові, досі невідомі можливості взаєморозуміння та співжиття [2].

Проблема формування міжособистісних взаємин привертає значну увагу зарубіжних психологів. Зокрема, В. Джеймс досліджував питання значущості у стосунках між людьми [7]; Дж. Мід розробив концепцію «дзеркального Я», яке, на його думку, є необхідною складовою побудови взаємин, адже кожна людина прагне знайти схожих на себе [1]; Е. Берн розглядав транзакційне спілкування як одну з ключових складових міжособистісних взаємин [6].

Психологічна готовність до сімейного життя формується під впливом комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників та являє собою поєднання взаємопов'язаних компонентів: мотиваційно-ціннісного, когнітивного, емоційно-регулятивного й поведінкового. Як зазначає Х. Цюмик, важливу роль у подружніх взаєминах, що визначає якість спільного життя та рівень емоційної близькості, відіграють мотиви створення сім'ї [4].

Л. Сердюк підкреслює, що однією з причин дестабілізації шлюбно-сімейних стосунків і труднощів подружньої адаптації є недостатня психологічна підготовленість молоді до сімейного життя. Вона проявляється у слабкій мотивації до шлюбу, невмінні будувати гармонійні подружні взаємини, відсутності психологічних і психофізіологічних знань, а також у недостатньо розвинених особистісних якостях, необхідних для взаєморозуміння, конструктивної та саморегульованої поведінки в шлюбі [3].

Як зауважує О. Шевчишена, сімейні взаємини часто супроводжуються емоційним напруженням. Вони можуть створювати труднощі, пов'язані з необхідністю швидко реагувати, знаходити оптимальні рішення в мінливих сімейних обставинах і складних життєвих ситуаціях, водночас зберігаючи витримку, емоційну стійкість і самоконтроль [5].

Стислий аналіз наведених досліджень показує, що проблема психологічних особливостей подружніх взаємин потребує подальшого глибокого вивчення, особливо в контексті сучасних уявлень про міжособистісну взаємодію та сімейну гармонію. У цьому контексті пропонується наукове дослідження з окресленої проблематики.

В емпіричному дослідженні брали участь подружні пари, які перебувають у зареєстрованому шлюбі. До вибірки увійшли 45 пар віком від 25 до 40 років: 15 молодих сімей, які перебувають у шлюбі 1–2 роки; 15 сімей зі стажем подружнього життя близько п'яти років; та 15 зрілих сімей, які прожили разом десять і більше років. Опитування проводилося в онлайн-форматі з використанням платформи Google Forms.

За результатами дослідження за методикою О. Волкової «Діагностика подружньої взаємної задоволеності» визначено: у молодих сімейних пар, які перебува-

ють у шлюбі 1–2 роки, за оцінкою шкали «Розуміння» середній бал складає 23%. Середній показник за шкалою «Емоційна привабливість» у цих родин становить 32%, а за шкалою «Авторитетність» – 45% (рис. 1).

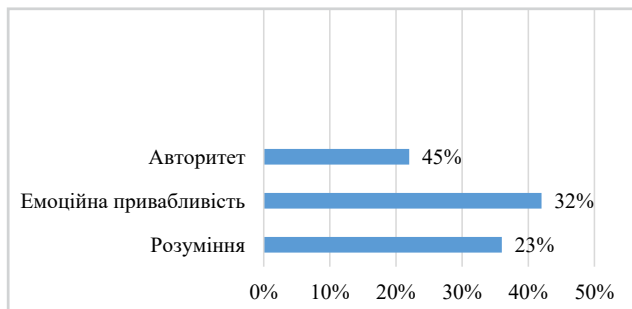


Рис. 1. Порівняння показників міжособистісних взаємин у молодих сім'ях

У групі молодих сімей найнижчим виявився показник за шкалою «розуміння», який становить лише 23%. Це свідчить про те, що подружжя перебуває на етапі взаємного пізнання індивідуальних рис та особливостей партнера. Їм ще бракує глибокого взаєморозуміння, а тому іноді виникають труднощі з правильним тлумаченням поведінки, думок і почуттів одне одного.

За шкалою емоційної привабливості у таких сім'ях спостерігається виражене прагнення партнерів до тісного емоційного контакту: їм приємно проводити час разом, спілкуватися, виявляти ніжність через поцілунки, дотики, посмішки та прояви ласки. Це підтверджується досить високим показником – 32%.

Рівень за шкалою авторитетності становить 45% серед молодих подружніх пар, що свідчить про взаємне прийняття світогляду, подібність інтересів і поглядів. Партнери із задоволенням проводять дозвілля разом – відвідують кіно, виставки та інші культурні заходи.

У подружжі, які перебувають у шлюбі приблизно п'ять років, спостерігаються певні зміни в зазначених показниках. Зокрема, середній рівень за шкалою «Розуміння» становить 36%, за шкалою «Емоційна привабливість» – 29%, а за шкалою «Авторитетність» – 35% (рис. 2).

Порівняно з попередньою групою респондентів, показник «Розуміння» підвищується до 36%, що свідчить про глибше пізнання та прийняття партнерами

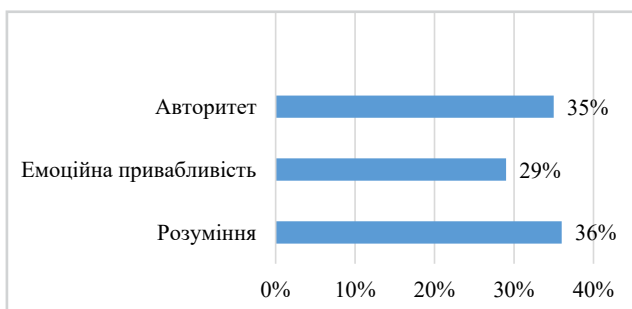


Рис. 2. Порівняння показників міжособистісних взаємин у сім'ях (5 років у шлюбі)

один одного. Водночас «Емоційна привабливість» дещо знижується – до 29%, що може вказувати на послаблення взаємної зацікавленості. Показник «Авторитет» також зменшується до 35%, оскільки не всі шлюбні та рольові очікування знаходять своє підтвердження в реальному житті (рис. 2).

Також було досліджено показники «Розуміння», «Емоційної привабливості» та «Авторитетності» у подружжя, яке перебуває у шлюбі 10 і більше років. Результати дослідження представлені на рис. 3.

У цих подружніх пар показник «Розуміння» становить 39%, що свідчить про те, що з роками подружжя краще пізнає і розуміє одне одного. «Емоційна привабливість» є найнижчою в цій групі й дорівнює 23%, що свідчить про певну втому партнерів одне від одного. Показник «Авторитетність» становить 38%, що перевищує значення попередньої групи, ймовірно через найвищий рівень фінансової задоволеності серед цих подружніх пар.

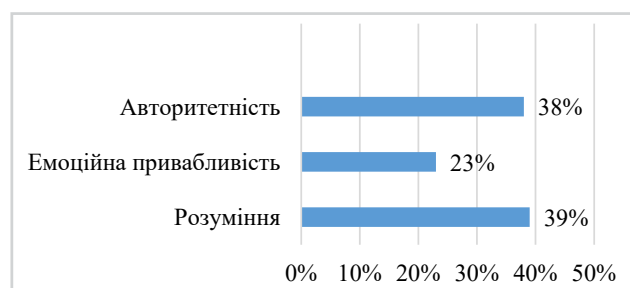


Рис. 3. Порівняння показників міжособистісних взаємин у сім'ях (10 років у шлюбі)

Отже, узагальнюючи результати дослідження за шкалами «Розуміння», «Емоційна привабливість» та «Авторитетність», можна простежити чітку динаміку змін міжособистісних взаємин у подружжя на різних етапах сімейного життя.

На початкових етапах шлюбу спостерігається високий рівень емоційної привабливості та авторитетності, що свідчить про сильний емоційний потяг, романтичну захопленість і прагнення партнерів до спільного дозвілля. Водночас рівень розуміння залишається порівняно низьким, адже подружжя ще перебуває на стадії взаємного пізнання.

У подружжів із п'ятирічним досвідом спільного життя відбувається зростання рівня розуміння, що відображає формування глибшого знання партнера, проте емоційна привабливість і авторитетність знижуються, інтерес і захоплення поступово поступають місце реалістичнішому сприйняттю один одного, а частина рольових очікувань не виправдовується.

У зрілих сім'ях (10 і більше років у шлюбі) рівень розуміння досягає найвищих показників, що свідчить про стабільність і зрілість стосунків, глибоке прийняття особистості партнера та його потреб. Водночас емоційна привабливість і авторитетність знижуються, що може бути наслідком звикання, емоційної втоми та зменшення новизни у взаємодії.

Таким чином, з роками шлюбних стосунків спостерігається перехід від емоційно-романтичного до більш усвідомленого, зрілого типу взаємин, у якому головну роль починають відігравати взаєморозуміння, прийняття та партнерська підтримка.

Результати тесту «Задоволеність шлюбом» (автори – В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко) виявили наявність певних відмінностей у рівнях задоволеності шлюбом залежно від тривалості подружнього життя.

У молодих сім'ях (1-2 роки шлюбу) переважає високий рівень задоволеності стосунками (73%). Подружжя відзначає емоційну насиченість, романтичність і взаємну підтримку. Водночас у 27% респондентів виявлено певну невпевненість у стабільності відносин, що пов'язано з етапом адаптації до спільного життя. У сім'ях зі стажем близько 5 років переважає середній рівень задоволеності шлюбом (67%). Стосунки стають більш прагматичними, зменшується емоційна насиченість, з'являється побутова монотонність і суперечності щодо ролей чи фінансів. У 33% подружжя виявлено низьку зрілість взаємин. У зрілих сім'ях (10 і більше років шлюбу) переважає високий рівень задоволеності стосунками (65%). Подружжя характеризується стабільністю, взаємною повагою та підтримкою. Емоційна сфера менш виражена, у 35% респондентів відзначається зниження емоційної близькості через звикання та меншу потребу у вираженні почуттів (рис. 4).

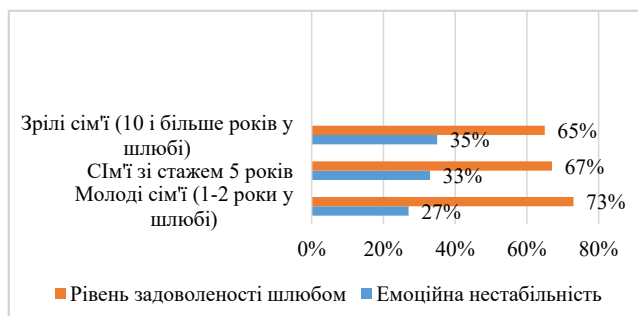


Рис. 4. Динаміка задоволення шлюбом у сім'ях із різним стажем шлюбу

Отримані результати підтверджують закономірність: задоволеність шлюбом має хвилеподібну динаміку, де найвищі показники спостерігаються на початковому етапі подружнього життя, знижуються в період адаптації (близько п'яти років спільного життя) та частково стабілізуються у зрілих сім'ях.

Таким чином, можна зробити висновок, що рівень задоволеності шлюбом безпосередньо пов'язаний із тривалістю спільного життя, досвідом подолання криз та ступенем сформованості партнерських відносин. Молоді пари орієнтовані на емоційно-чуттєвий аспект взаємин, тоді як зрілі подружжя – на стабільність, взаємоповагу та відповідальність одне перед одним.

Результати дослідження за методикою «Подружнє спілкування» (Ю. Альошина, Л. Гозман, Є. Дубовска) дають можливість зробити висновок.

У більшості молодих пар (66%) спостерігається середній рівень подружнього спілкування, що проявля-

ється у прагненні до взаєморозуміння, підтримки, але із певними труднощами у вираженні емоцій та обговоренні конфліктів. Близько 20% подружніх пар демонструють високий рівень комунікації, характеризуючись емоційною відкритістю та готовністю до компромісів. Низький рівень спілкування зустрічається у 14% молодих сімей, що проявляється у поверхневій взаємодії та нерідко непорозуміннях.

У групі сімей середнього стажу (близько 5 років) частка пар із високим рівнем спілкування збільшується до 33%, що свідчить про формування стійких навичок емоційної підтримки та конструктивного вирішення конфліктів. Більшість пар (53%) мають середній рівень, демонструючи достатню, але ще не завжди стабільну взаємну чутливість та здатність до обговорення проблем. Низький рівень комунікації зустрічається у 14% пар, що може свідчити про труднощі адаптації до сімейних ролей та побутових завдань.

У зрілих сімей (10 і більше років) переважає середній рівень подружнього спілкування – 60%, що характеризується сформованими звичками взаємопідтримки, взаємного розуміння та поваги, проте спостерігаються випадки рутинності у комунікації. Високий рівень спілкування зафіксовано у 27% пар, що свідчить про здатність підтримувати емоційну близькість навіть після тривалого спільного життя. Низький рівень спілкування зустрічається у 13% пар, що може бути пов'язано з емоційним віддаленням або незадоволеністю стосунками (рис. 5).

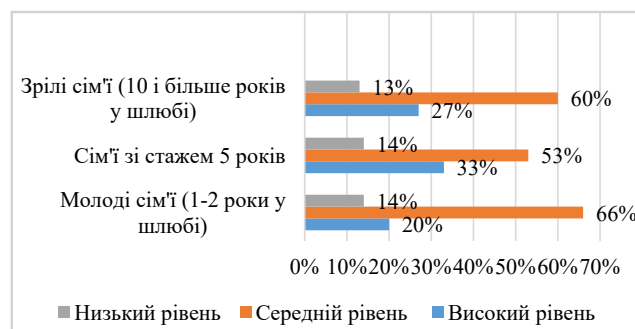


Рис. 5. Рівні подружнього спілкування в сім'ях із різним стажем шлюбу

Порівняльний аналіз трьох груп показав, що молоді пари ще формують ефективні моделі подружнього спілкування; сім'ї середнього стажу демонструють тенденцію до покращення комунікативної взаємодії та емоційної близькості; зрілі сім'ї підтримують стабільну комунікацію, хоча деякі пари можуть стикатися з рутинністю та відсутністю нових емоційних стимулів. Результати методики «Подружнє спілкування» свідчать, що розвиток і підтримка ефективної комунікації між подружжям є динамічним процесом, який змінюється залежно від стажу сімейного життя.

Висновки. Результати дослідження свідчать, що з віком і тривалістю спільного життя шлюбні взаємини зазнають якісних змін: від емоційно-романтичної захопленості у молодих пар до більш зрілої, усвідомленої та стабільної взаємодії у подружжя із трива-

лим шлюбним стажем. Рівень задоволеності шлюбом прямо залежить від досвіду подолання криз, розвитку взаєморозуміння та сформованості партнерських відносин. Молоді подружжя здебільшого зосереджені на емоційній близькості та романтичних почуттях, тоді як у зрілих сім'ях на перший план виходять взаємоповага, підтримка та почуття відповідальності одне за одного. Комунікативна взаємодія між партнерами має динамічний характер: на початкових етапах шлюбу вона лише формується, у середньому періоді – удо-

сконалюється та набуває стійкості, а у зрілих парах – стабілізується, проте може потребувати періодичного оновлення емоційного компоненту для підтримання гармонії у стосунках.

Перспективним напрямом подальших досліджень є створення та впровадження психопрофілактичних і тренінгових програм, спрямованих на формування ефективних комунікативних умінь, розвиток емоційної підтримки між партнерами та забезпечення гармонізації подружніх взаємин на різних етапах сімейного життя.

Література:

1. Мід Дж. Г. Дух, самість і суспільство. З точки зору соціального біхевіориста. Київ : Український центр духовної культури, 2010. 416 с.
2. Орбан-Лембрик Л.Е., Лембрик С.П. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя. Збірник наукових праць. Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ, 2006. Вип. 11. Ч. 1. С. 120–136.
3. Сердюк Л.З. Динаміка особистісних рис у перші роки подружнього життя : дис. ...канд. псих. наук : 19.00.01 / Інститут психології ім. Г.С. Костюка. Київ, 2000. 169 с.
4. Цьомик Х.Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. *Габітус*. Випуск 24. Т.2. 2021. С. 177–183.
5. Шевчишена О.В. Проблема міжособистісних взаємин подружжя в адаптаційний період. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології» № 4. 2009. С. 491–501. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/162981>
6. Berne E. Games People Play : the Psychology of Human Relations. New York : Grove Press, 2012. 192 p.
7. James W.A. Pluralistic Universe. Cambridge, MA : Harvard University Press, 2008. 335 p.

References:

1. Berne, E. (2012). Games People Play : the Psychology of Human Relations. New York : Grove Press.
2. James, W.A. (2008). Pluralistic Universe. Cambridge, MA : Harvard University Press.
3. Mead, J.G. (2010). Dukh, samist i suspilstvo. Z tochky zoru sotsialnoho bikheviorysta [Mind, self and society. From the perspective of a social behaviorist]. Kyiv : Ukrainian Center of Spiritual Culture [in Ukrainian].
4. Orban-Lembryk, L.E., & Lembryk, S.P. (2006). Shliubno-simeini vzaiemyny i stabilnist rodynnoho zhyttia [Marriage and family relationships and stability of family life]. Collection of scientific works. Ivano-Frankivsk, 11 (1), 120–136 [in Ukrainian].
5. Serdiuk, L.Z. (2000). Dynamika osobystisnykh rys u pershi roky podruzhnioho zhyttia [Dynamics of personal traits in the first years of married life]. Candidate's thesis. Kyiv [in Ukrainian].
6. Shevchyshena, O.V. (2009). Problema mizhosobystisnykh vzaiemyn podruzzhzia v adaptatsiyni period [The problem of interpersonal relationships of spouses in the adaptation period]. *Zbirnyk naukovykh prats "Problemy suchasnoi psykholohii"* – Collection of research papers "Problems of modern psychology", 4, 491–501. Retrieved from: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/162981> [in Ukrainian].
7. Tsiomyk, Kh.B. (2021). Psykholohichna sutnist podruzhnikh vzaiemyn u zarubizhnykh ta vitchyznianskykh doslidzhenniakh [Psychological essence of marital relationships in foreign and Ukrainian studies]. *Habitus – Habitus*, 24 (2), 177–183 [in Ukrainian].

Дата першого надходження рукопису до видання: 27.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 28.11.2025

Дата публікації: 30.12.2025