

здатності до активного вирішення проблем, аналізу ситуації та усвідомлення власних потреб рівень співзалежної поведінки знижується. Результати аналізу представлені на рис. 3.

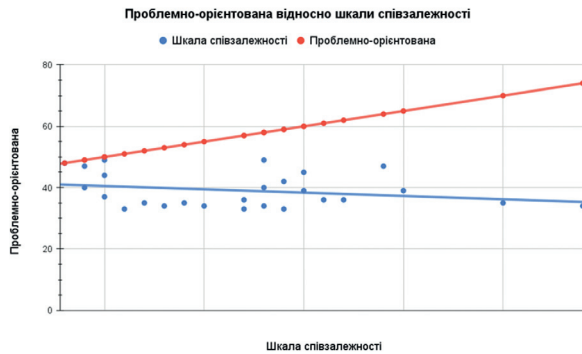


Рис. 3. Кореляційний зв'язок між рівнем співзалежності та проблемно-орієнтованим копінгом.

Результати дослідження свідчать про наявність взаємозв'язку між копінг-стратегіями та рівнем вираженості співзалежності. Було встановлено, що люди з більш високим рівнем співзалежності частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії реагування на стрес. Для них характерні підвищена емоційна чутливість, страх втрати стосунків та схильність брати на себе надмірну відповідальність за партнера.

Натомість особи, які частіше використовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, демонструють нижчий рівень співзалежності. Такі люди більш орієнтовані на вирішення проблем, здатні обстоювати власні потреби та підтримувати психологічний баланс у взаєминах.

Отже, результати дослідження підтверджують важливу роль когнітивних та поведінкових факторів у формуванні співзалежності у романтичних стосунках. Подальше вивчення цього феномену може сприяти розробці психологічних програм профілактики та подолання співзалежних моделей взаємин.

Н. Потьомкіна, А. Семченко

ОСОБЛИВОСТІ ПОДРУЖНЬОЇ КОМУНІКАЦІЇ ЯК ЧИННИК ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ

N. Potomkina, A. Semchenko

FEATURES OF SPOUSAL COMMUNICATION AS A FACTOR OF MARRIAGE SATISFACTION

У сучасному суспільстві сім'я продовжує відігравати важливу роль у житті людини, виступаючи значущим соціально-психологічним середовищем розвитку особистості. Саме в сімейних взаєминах формуються емоційна підтримка, почуття безпеки, довіри та взаєморозуміння, які є важливими чинниками психічного благополуччя людини. Гармонійні подружні стосунки сприяють стабільності психологічного стану особистості, тоді як тривалі конфлікти, порушення

комунікації та емоційна дистанція між партнерами можуть негативно впливати на емоційний стан членів родини й загальну якість сімейного життя. Проблематика подружніх взаємин і сімейної комунікації привертала значну увагу дослідників у різних напрямках психологічної науки.

Теоретичні та прикладні аспекти функціонування сім'ї розглядалися в працях зарубіжних і вітчизняних учених, зокрема таких дослідників, як В. Сатір, М. Боуен, Дж. Готтман, С. Мінухін, К. Роджерс, які розробляли системні, гуманістичні та комунікативні підходи до аналізу сімейної взаємодії. У їхніх працях сім'я розглядається як складна система міжособистісних взаємин, у якій характер спілкування між партнерами відіграє ключову роль у підтриманні психологічної рівноваги та стабільності сімейного функціонування. Вагомий внесок у дослідження психології подружніх стосунків зробили також українські та пострадянські науковці, серед яких — В. Кравець, Т. Титаренко, І. Кон, С. Максименко, Є. Потапчук, Л. Березовська та інші дослідники. У їхніх розвідках розкриваються психологічні механізми формування подружньої сумісності, особливості міжособистісної взаємодії в сім'ї, роль емоційної близькості та комунікативної культури в розвитку гармонійних подружніх взаємин. Значна увага приділяється також вивченню факторів, що впливають на задоволеність шлюбом та стабільність сімейного життя.

Особливе місце в сучасних дослідженнях посідає вивчення комунікативних процесів у подружжі. Ефективність взаємодії між партнерами значною мірою визначається їхньою здатністю до відкритого діалогу, конструктивного вирішення конфліктів, взаємної підтримки та емоційної чутливості. Саме якість комунікації багато в чому визначає рівень психологічної близькості партнерів, ступінь їхнього взаєморозуміння та задоволеність подружніми відносинами.

Актуальність дослідження психологічних чинників подружньої комунікації значно посилюється в умовах сучасних соціальних змін. Соціально-економічна нестабільність, трансформація традиційних сімейних ролей, підвищене психологічне навантаження та вплив воєнних подій створюють додаткові стресові фактори, що впливають на функціонування сім'ї. У таких умовах ефективна комунікація між партнерами стає важливим ресурсом підтримки стабільності подружніх стосунків та збереження психічного благополуччя членів родини.

Подружня комунікація є складною системою взаємодії партнерів, що включає обмін інформацією, емоційними переживаннями, оцінками та очікуваннями. Вона проявляється у вербальних і невербальних формах спілкування, а також у здатності партнерів до взаєморозуміння, підтримки та конструктивного обговорення проблемних ситуацій. Якість комунікації значною мірою визначає характер подружніх взаємин, рівень психологічної близькості між партнерами та їхню задоволеність шлюбом. Одним із важливих показників функціонування сім'ї є задоволеність шлюбом, яка відображає суб'єктивну оцінку партнерами якості подружніх відносин. Високий рівень задоволеності шлюбом пов'язаний із почуттям емоційної близькості, взаємною підтримкою, довірою та позитивним сприйняттям спільного життя. Натомість зниження задоволеності шлюбом може проявлятися у відчуженості партнерів, частих конфліктах, емоційному напруженні та зниженні рівня взаєморозуміння.

Порушення комунікації між партнерами часто виступає одним із основних чинників подружніх конфліктів. Невміння відкрито висловлювати свої потреби, труднощі у вираженні емоцій, схильність до критики або уникнення обговорення

проблем можуть поступово призводити до накопичення напруження у взаєминах. У таких умовах партнери можуть відчувати емоційну дистанцію, що негативно впливає на загальну атмосферу сімейного життя.

Важливу роль у формуванні ефективної подружньої комунікації відіграють психологічні особливості партнерів. До таких чинників належать рівень емоційної зрілості, здатність до емпатії, уміння слухати співрозмовника, навички конструктивного вирішення конфліктів, а також готовність до взаємної підтримки. Значення мають і когнітивні аспекти взаємодії, зокрема установки щодо сімейних ролей, очікування від шлюбу та уявлення про ідеальну модель подружніх відносин. Одним із важливих компонентів ефективної подружньої комунікації є емоційна відкритість партнерів. Здатність відкрито ділитися власними переживаннями, обговорювати труднощі та підтримувати один одного в складних життєвих ситуаціях сприяє формуванню атмосфери довіри та психологічної безпеки в сім'ї. Водночас конструктивне спілкування передбачає не лише вираження власних почуттів, а й уважне ставлення до емоційного стану партнера. Важливим аспектом подружньої взаємодії є також здатність партнерів до узгодження інтересів і потреб. У процесі спільного життя виникають різноманітні ситуації, що потребують обговорення та прийняття спільних рішень. Уміння вести діалог, враховувати позицію іншого та знаходити компроміси сприяє зниженню рівня конфліктності в стосунках та зміцненню взаємної довіри.

Не менш значущою є роль невербальних компонентів комунікації у подружніх взаєминах. Інтонація голосу, міміка, жести, дистанція спілкування та інші невербальні прояви можуть підсилювати або, навпаки, послаблювати зміст сказаних слів. Саме через невербальні сигнали часто передаються емоційні стани партнерів, що впливає на сприйняття взаємодії в цілому.

Рівень задоволеності шлюбом значною мірою залежить від того, наскільки партнери здатні підтримувати позитивний емоційний клімат у сім'ї. Підтримка, взаємна повага, прийняття індивідуальних особливостей один одного та готовність працювати над взаєминами створюють основу для стабільного розвитку подружніх відносин. Натомість тривале ігнорування потреб партнера, відсутність емоційної підтримки або домінування критичних форм спілкування можуть поступово знижувати рівень задоволеності шлюбом. У межах дослідження передбачається вивчення взаємозв'язку між особливостями комунікативної поведінки подружжя та рівнем задоволеності шлюбом у дорослих партнерів. Аналіз цих взаємозв'язків дозволяє краще зрозуміти психологічні механізми формування гармонійних подружніх відносин і визначити чинники, що сприяють підвищенню якості сімейної взаємодії.

Отже, ефективна комунікація між подружжям є одним із ключових психологічних чинників стабільності та гармонійності сімейних відносин.

Розвинені навички взаєморозуміння, емоційної підтримки та конструктивного обговорення проблем сприяють підвищенню рівня задоволеності шлюбом і формуванню позитивного психологічного клімату в родині. У сучасних умовах соціальної нестабільності та підвищених психологічних навантажень дослідження особливостей подружньої комунікації набуває особливої актуальності, оскільки саме якість взаємин у сім'ї є важливим ресурсом підтримки психічного благополуччя особистості.