МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ В РІЗНОВІКОВИХ ШЛЮБАХ**

Виконала: студентка II курсу,
групи 8. 0534-з-4
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Ходакова Маргарита Анатоліївна
Керівник: к. психол. наук, доцент
кафедри психології Гранд В.В.
Рецензент: к. психол. н., доцент
кафедри психології Мосол Н. О.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

**З А В Д А Н Н Я**

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТА

Ходаковоій Маргариті Анатоліївні

1. Тема роботи: Особлівості подружнніх конфліктів в різновікових шлюбах

керівнік роботи Гранд В. В. канд.психол. наук, доцент

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10. 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз особливостей подружніх конфліктів у різновікових шлюбах; провести теоре тичний аналіз психологічної літератури щодо проблеми подружніх конфлік тів; проаналізувати причини та види конфліктів у шлюбних відносинах з віко вою різницею; виявити вплив вікових та емоційних відмінностей подружжя на конфліктність; дослідити вплив соціальних стереотипів на шлюбні відно сини; провести емпіричне дослідження подружніх конфліктів у різновікових парах; визначити основні джерела конфліктів та стратегії їх подолання; розро бити рекомендації щодо зниження конфліктності та поліпшення взаєморозу міння подружжя.

Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці, 1 рисунок

6. Консультанти розділів роботи

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|---|---|---|---|
| | | Завдання Видав | Завдання прийняв |
| Вступ | Грандт В.В., доцент | | |
| Розділ 1 | Грандт В.В., доцент | | |
| Розділ 2 | Грандт В.В., доцент | | |
| Розділ 3 | Грандт В.В., доцент | | |
| Висновки | Грандт В.В., доцент | | |

7. Дата видачі завдання _____

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|---|---|---|---|
| 1 | Збір та систематизація матеріалу | січень –лютий 2025 р. | Виконано |
| 2 | Робота над вступом | березень 2025 р. | Виконано |
| 3 | Робота над першим розділом | квітень-травень 2025 р. | Виконано |
| 4 | Робота над другим розділом | липень 2025 р. | Виконано |
| 5 | Робота над третім розділом | червень -серпень 2025 р. | Виконано |
| 6 | Написання висновків | вересень 2025 р. | Виконано |
| 7 | Передзахист | жовтень 2025 р. | Виконано |
| 8 | Нормоконтроль | листопад 2025 р. | Виконано |

Студентка _____ М. А. Ходакова

Керівник роботи _____ В. В. Грандт

**Нормоконтроль пройдено**
**Нормоконтролер** _____ Г. В. Коваль

# РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 65 сторінок, 3 таблиці, 2 рисунка, 86 джерел.

Об'єкт дослідження – подружні конфлікти.

Предмет дослідження – особливості подружніх конфліктів у різновіко вих шлюбах.

Мета роботи теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити психологічні особливості подружніх конфліктів у різновікових шлюбах, а також виявити ефективні способи зниження напруженості та покращення взаєморозуміння між партнерами.

Гіпотеза дослідження передбачає, що відкрита комунікація, емоційна усвідомленість та готовність до компромісу сприяють зменшенню конфліктів та підвищенню якості відносин у різновікових шлюбах.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз та систематизація наукових джерел з проблеми подружніх конфліктів, зіставлення підходів вітчизняних та зарубіжних дослідників, узагальнення даних психологічних досліджень; емпіричні: анкетування 10пар у різновікових шлюбах, аналіз отриманих даних, виявлення основних джерел конфліктів та стратегій їх подолання.

Наукова новизна полягає у виявленні специфічних факторів подружніх конфліктів у різновікових шлюбах та пропозиції практичних рекомендацій для їх мінімізації за допомогою комунікації та психологічної підтримки.

Галузь використання: психологічне консультування, сімейна психологія, наукові дослідження у сфері шлюбно-сімейних відносин.

ШЛЮБНІ КОНФЛІКТИ, ВІКОВА РІЗНИЦЯ, ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ, КОМУНІКАЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА, СІМЕЙНА ПСИХОЛОГІЯ.

# SUMMARY

Khodakova M. A. Features of Marital Conflicts in Age-Diverse Marriages.

The qualifying work consists of the Introduction, three Chapters, Conclusion, References (86 items, including 7 sources of foreign origin), and one appendix.

The total volume of the qualifying work is 87 pages, 65 of them – the main text. The thesis contains 3 tables and 2 illustration.

The qualifying work presents an extensive theoretical analysis and an empirical study of the psychological features of marital conflicts in age-different marriages. The research addresses emotional, communicative, cognitive, role-related, and socio-psychological determinants that influence the emergence, escalation, and regulation of conflicts in couples with significant age differences. Special attention is devoted to emotional maturity, interpersonal compatibility, life-cycle discrepancies, communication styles, value orientations, and the impact of social stereotypes on marital interaction and stability.

The research object: marital relations in age-different couples. The research subject: psychological determinants, mechanisms, and manifestations of marital conflicts in age-different marriages. The research goal: to identify and empirically investigate the key psychological mechanisms that determine the development and regulation of marital conflicts in age-asymmetric couples.

The research tasks include:– conducting a theoretical analysis of scientific approaches to marital conflicts and age-asymmetric family systems;– identifying emotional, communicative, cognitive, and role-related factors influencing conflict development in age-different marriages;– determining the impact of socio-cultural expectations and social stereotypes on marital functioning;– carrying out empirical research on the psychological specifics of marital conflicts in couples with different age gaps; – interpreting the empirical data and formulating practical recommendations aimed at improving marital communication, emotional regulation, and conflict resolution.

Chapter 1 “Theoretical Approaches to the Study of Marital Conflicts in Age-Different Marriages” covers conceptual frameworks of marital conflict psychology, emotional and behavioural determinants of conflict behaviour, family interaction models, and the theoretical foundations of age-related differences in marital systems.

Chapter 2 “Socio-Psychological Determinants of Marital Conflicts in Age-Asymmetric Couples” explores emotional maturity, value-based discrepancies, communication patterns, role distribution, conflict strategies, stereotypes, and socio-cultural expectations affecting marital stability.

Chapter 3 “Empirical Study of the Psychological Features of Marital Conflicts in Age-Different Marriages” presents the empirical methodology, sample characteristics, diagnostic instruments, statistical processing, and interpretation of findings. The chapter also includes practical recommendations to enhance constructive communication, strengthen emotional security, and reduce conflict intensity in age-different marriages.

*Key words:* marital conflict; age-different marriage; emotional maturity; conflict regulation; communication patterns; role distribution; interpersonal interaction; socio-psychological determinants; emotional security; family stability; social stereotypes.

**ЗМІСТ**

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ У РІЗНОВІКОВИХ ШЛЮБАХ 10
1.1 Психологічна сутність подружніх конфліктів 10
1.2 Причини та види конфліктів у шлюбних відносинах 15
1.3 Соціальні та вікові фактори, що впливають на конфлікти 21
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РІЗНОВІКВИХ ШЛЮБІВ 26
2.1 Емоційні відмінності подружжя у різновікових шлюбах 26
2.2 Вплив вікової різниці на комунікацію та розподіл ролей 34
2.3 Роль соціальних стереотипів у шлюбних відносинах 39
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ У РІЗНОВІКОВИХ ПАРАХ 44
3.1 Організація та методи дослідження 44
3.2 Аналіз результатів анкетування 50
3.3 Рекомендації щодо зниження конфліктності та покращення взаєморозуміння 55
ВИСНОВКИ 62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 66
ДОДАТКИ 73

# ВСТУП

Актуальність дослідження пояснюється тим, що подружні конфлікти є однією з ключових проблем, що впливають на стабільність та якість шлюбних відносин. Особливо цікавими є конфлікти у різновікових шлюбах, де партнери мають значну різницю у віці. Такі шлюби можуть стикатися з унікальними проблемами, пов'язаними з відмінностями у життєвих пріоритетах, емоційному досвіді та соціальних стереотипах.

Психологічне дослідження цих конфліктів дозволяє виявити ефективні способи покращення взаєморозуміння та зниження напруженості у відносинах.

Об'єкт дослідження – подружні конфлікти.

Предмет дослідження – особливості подружніх конфліктів у різновікових шлюбах.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити психологічні особливості подружніх конфліктів у різновікових шлюбах та виявити ефективні способи їх мінімізації.

Гіпотеза: Відкрита комунікація, емоційна усвідомленість та готовність до компромісу сприяють зниженню частоти конфліктів та підвищенню якості шлюбних відносин у різновікових парах.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психологічну літературу щодо проблеми подружніх конфліктів.

2. Виявити причини та види конфліктів у шлюбних відносинах із віковою різницею.

3. Дослідити вплив соціальних стереотипів на шлюбні відносини.

4.Провести емпіричне дослідження подружніх конфліктів у різновікових парах.

5.Розробити рекомендації щодо зниження конфліктності та поліпшення взаєморозуміння подружжя.

Методи дослідження: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел; порівняння та узагальнення даних досліджень; методи психодіагностики, анкетування, тестування, інтерв'ю

Наукова новизна полягає у виявленні специфічних факторів подружніх конфліктів у різновікових шлюбах та пропозиції практичних рекомендацій щодо їх зниження.

Практична значущість полягає у можливості застосування результатів дослідження у психологічному консультуванні, сімейній психології та у роботі фахівців, які займаються підтримкою шлюбно-сімейних відносин.
Надійність та ймовірність результатів дослідження забезпечувалися методологічним обґрунтуванням вихідних положень, використанням методів, адекватним цілям та завданням дослідження.

Апробація результатів дослідження: результати були обговорені на факультетських семінарах, публікацій автора немає.

Структура кваліфікаційної роботи магістра складається із вступу, 3 розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 89 найменувань. Загальний обсяг основного тексту – 65 сторінок. Робота містить 3 таблиці та 2 рисунка.

# РОЗДІЛ 1
# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ У РІЗНОВІКОВИХ ШЛЮБАХ

## 1.1 Психологічна сутність подружніх конфліктів

Проблема подружніх конфліктів є однією з ключових у сучасній психології сім'ї, оскільки саме якість шлюбних взаємин визначає рівень психологічного благополуччя подружжя, стабільність сім'ї та розвиток особистості кожного з партнерів [53-56].

Конфлікти у шлюбі неминучі, оскільки шлюб – це особливий вид соціально-психологічної взаємодії, в якій поєднуються інтереси, цінності, установки й емоційні потреби двох особистостей. У теоретичному аспекті подружній конфлікт розглядається як динамічний процес, що відображає суперечності у системі міжособистісних стосунків. Він може виконувати як деструктивну, так і конструктивну функцію. З одного боку, конфлікт може руйнувати гармонію шлюбу, спричиняти емоційне відчуження, психологічну напругу та навіть розлучення. З іншого боку – виступати стимулом до розвитку партнерських відносин, формування довіри, толерантності й взаєморозуміння [16-20].

Наукові підходи до дослідження подружніх конфліктів досить різноманітні.

Психоаналітична школа (З.Фрейд, Е.Фромм, К. Хорні) вбачає джерело конфліктів у несвідомих мотивах, дитячих переживаннях та проєкціях, які переносяться на партнера. На думку Е. Фромма, любов є мистецтвом, що вимагає зрілості, а нездатність долати внутрішні суперечності часто проявляється у подружніх сварках [66].

Когнітивно-поведінковий підхід пояснює конфлікти як наслідок спотвореного сприйняття поведінки партнера, негативних очікувань та неадекватних способів комунікації [74].

Гуманістичний напрям (К. Роджерс, А. Маслоу) наголошує, що конфлікт є невід'ємною частиною особистісного зростання, якщо він вирішується шляхом щирого діалогу та емпатії [59, 125-128; 139-144].

У соціально-психологічному плані подружній конфлікт зумовлений відмінностями у соціальних ролях, очікуваннях, установках, культурних нор мах і життєвих орієнтаціях подружжя [35]. В умовах сучасного суспільства особливо актуальними стають рольові та ціннісні конфлікти, пов'язані з трансформацією традиційних уявлень про сім'ю, гендерні ролі та функції подружжя. Зміна соціальних пріоритетів, прагнення до професійної самореалізації, зростання рівня індивідуалізму часто створюють нові джерела напруження у шлюбних стосунках.

Окрему увагу дослідники приділяють подружнім конфліктам у різновікових шлюбах, де відмінності у життєвому досвіді, цінностях та соціальних очікуваннях можуть бути значно вираженішими [39-41]. Вікова різниця між партнерами впливає на стиль спілкування, рівень емоційної зрілості, потребу у свободі чи стабільності, а також на сприйняття ролей у сім'ї. Молодший партнер частіше демонструє гнучкість і відкритість до змін, тоді як старший – орієнтований на сталість і традиційність, що створює ґрунт для розбіжностей у ціннісних орієнтаціях.

З психологічної точки зору, подружні конфлікти в різновікових шлюбах часто виникають через асиметрію очікувань: один партнер може прагнути емоційної підтримки й спільного розвитку, тоді як інший – стабільності та спокою [76; 77]. Відмінність життєвих цілей, стилю мислення, інтересів або фізичних можливостей створює специфічні труднощі, що потребують особливої емоційної зрілості та толерантності для їх подолання.

У психології шлюбу підкреслюється, що не сам факт конфлікту визначає стабільність подружжя, а спосіб його вирішення. Ефективна комунікація, взаємна підтримка, уміння слухати партнера та розуміти його емоції – головні ресурси, які допомагають трансформувати конфлікт у засіб особистісного та спільного зростання [48; 49; 50].

Отже, подружній конфлікт у різновікових шлюбах є складним багатофакторним процесом, який відображає взаємодію психологічних, соціокультурних і особистісних чинників. Теоретичне вивчення цього явища має важливе значення для подальшого розроблення практичних підходів до профілактики конфліктів, гармонізації сімейних відносин і підвищення рівня подружньої адаптації.

Подружній конфлікт є складним соціально-психологічним феноменом, що відображає суперечності у системі шлюбних взаємин, у потребах, очікуваннях і цінностях партнерів. Він є неминучою складовою будь-яких тривалих міжособистісних відносин і проявляється тоді, коли взаємні потреби подружжя не задовольняються, а спроби їх узгодження зустрічають опір або нерозуміння [54; 56]. У подружньому житті конфлікт не завжди є негативним явищем, адже у своїй сутності він виконує важливу сигнальну функцію, вказуючи на необхідність змін, перегляду життєвих цінностей і стратегій спілкування. Водночас, якщо подружжя не здатне конструктивно вирішувати суперечки, конфлікт може стати джерелом емоційного виснаження, стресу та відчуження, що зрештою руйнує емоційний зв’язок між партнерами [16;18, 82–95].

З психологічної точки зору подружній конфлікт є динамічним процесом, у якому взаємодіють когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Когнітивний аспект відображає усвідомлення партнерами розбіжностей, формування уявлень про несправедливість чи провину іншого. Емоційний компонент включає почуття роздратування, образи, гніву, тривоги або страху втрати взаємин, тоді як поведінковий проявляється у конкретних діях – словесних суперечках, звинуваченнях, дистанціюванні або пошуку компромісу [46; 47; 48, 45–52]. Взаємодія цих складових визначає глибину, динаміку й наслідки конфлікту. Якщо емоційна напруга не врівноважується когнітивним контролем або емпатією, конфлікт набуває деструктивного характеру, проте за умови конструктивного діалогу він може сприяти особистісному та сімейному розвитку.

У науковій психологічній літературі існує декілька підходів до пояснення сутності подружніх конфліктів.

Представники психоаналітичного напряму (З. Фрейд, Е. Фромм, К. Хорні) вважають, що конфлікт у шлюбі часто є результатом несвідомих проєкцій, коли один партнер приписує іншому риси своїх батьків або переносить на нього дитячі образи. Е. Фромм зазначав, що конфлікти виникають тоді, коли любов перестає бути творчим актом і перетворюється на прагнення володіти іншою людиною [66; 67].

Когнітивно-поведінковий підхід розглядає конфлікт як наслідок спотвореного сприйняття поведінки партнера. Коли подружжя інтерпретує дії одне одного крізь призму упереджень чи негативних атрибуцій («він завжди», «вона ніколи»), це формує замкнене коло взаємних звинувачень і емоційного напруження [74]. У межах цього підходу головним способом подолання конфліктів є розвиток навичок емпатичного слухання, формування довіри та корекція деструктивних мисленнєвих установок.

Згідно з гуманістичною концепцією К. Роджерса та А. Маслоу, подружній конфлікт розглядається як природний і неминучий етап розвитку взаємин, який може виконувати не лише деструктивну, але й конструктивну функцію. К. Роджерс наголошує, що конфлікт здатний поглиблювати взаєморозуміння між партнерами за умови, що він ґрунтується на повазі, емпатії та безумовному прийнятті іншого. На думку дослідника, саме відкритий діалог, щирість у вираженні особистих переживань і готовність вислухати партнера створюють підґрунтя для розвитку автентичної психологічної близькості. У таких умовах конфлікт стає не загрозою для стабільності стосунків, а можливістю для їх якісного оновлення та глибшого саморозкриття обох партнерів [59, 125–144; 87].

Представники системного підходу розглядають подружній конфлікт як складову ширшої сімейної системи. Поведінка одного партнера викликає відповідні реакції в іншого, формуючи певну взаємозалежну модель комунікації, яка може або стабілізувати, або дестабілізувати сімейні відносини.

Подружній конфлікт виконує низку важливих функцій. Передусім він має сигнальну функцію, вказуючи на наявність незадоволених потреб або порушення емоційної рівноваги у відносинах.

Регулятивна функція конфлікту полягає у можливості перерозподілу сімейних ролей, корекції поведінки партнерів і пошуку нових способів взаємодії.

Діагностична функція полягає у тому, що конфлікт допомагає виявити приховані суперечності, які в спокійній ситуації залишаються непоміченими.

Нарешті, розвивальна функція полягає у тому, що через подолання труднощів подружжя підвищує рівень емоційної зрілості, навчається співпраці, розвиває здатність до саморефлексії.

Водночас надмірна частота або невирішеність конфліктів може призводити до хронічної напруги та руйнування довіри.

Деструктивні конфлікти супроводжуються образами, приниженнями, замовчуванням проблем, емоційною ізоляцією та відчуженням.

Конструктивні конфлікти, навпаки, сприяють розвитку відкритості, чесності й спільному пошуку рішень. Успішне подолання суперечностей можливе лише за наявності готовності до діалогу, вміння висловлювати власні почуття без звинувачень і здатності розуміти емоції іншого.

Схильність до конфліктів у шлюбі значною мірою визначається особистісними характеристиками партнерів. До чинників підвищеної конфліктності належать емоційна нестійкість, ригідність мислення, егоцентризм, ревнощі, потреба у домінуванні або, навпаки, виражена залежність. Такі риси часто ускладнюють конструктивну взаємодію й підвищують імовірність деструктивних суперечок [15, 112–118].

Високий рівень психологічної зрілості, навпаки, сприяє уникненню ескалації конфліктів: зрілі партнери здатні визнавати власні помилки, брати відповідальність за свою поведінку та розглядати ситуацію з позиції іншого, що формує основу для взаєморозуміння та конструктивного діалогу [17-19].

Розвиток подружнього конфлікту має свою динаміку. Дослідники відокремлюють кілька стадій:

- латентну, коли накопичуються невдоволення та приховані образи;
- інцидентну, що супроводжується першим відкритим зіткненням;
- ескалаційну, для якої характерне посилення емоцій і взаємних звинувачень;
- кульмінаційну, що відображає пік емоційної напруги; і
- резолюційну, коли відбувається примирення або розрив залежно від рівня комунікативної компетентності партнерів [17, 41-52].

Подружній конфлікт є своєрідним індикатором зрілості взаємин, адже саме у кризових ситуаціях виявляється здатність подружжя до співпраці, взаємоповаги та психологічної гнучкості.

Отже, психологічна сутність подружніх конфліктів полягає у суперечності між індивідуальними потребами партнерів, їхніми очікуваннями та можливістю узгодження цих потреб у межах спільного життя. Конфлікт є не лише проявом кризи, а й потенційним джерелом розвитку, якщо подружжя здатне конструктивно його вирішувати. Глибоке розуміння природи конфліктів і механізмів їх подолання є важливою умовою збереження стабільності шлюбу та гармонізації сімейних відносин, особливо в умовах різновікових союзів, де відмінності у досвіді та цінностях проявляються більш чітко

## 1.2 Причини та види конфліктів у шлюбних відносинах

Подружні конфлікти є складним і багатовимірним феноменом, який охоплює психологічні, соціальні, комунікативні, економічні та культурні чин ники.

Конфлікт у шлюбі не виникає раптово, а формується поступово – як наслідок накопичення невирішених суперечностей, незадоволених потреб

або дисбалансу сімейних ролей. Подружні взаємини, будучи найбільш інтимною формою міжособистісної взаємодії, створюють умови для розвитку глибоких емоційних зв'язків, але водночас – для появи суперечностей, які за відсутності конструктивної комунікації здатні перерости у конфлікт [53-55].

**Індивідуально-психологічні причини конфліктів**

Схильність до конфліктів у шлюбі значною мірою визначається особистісними характеристиками партнерів. До чинників підвищеної конфліктності належать емоційна нестійкість, ригідність мислення, егоцентризм, ревнощі, потреба у домінуванні або, навпаки, виражена залежність. Такі риси часто ускладнюють конструктивну взаємодію й підвищують імовірність деструктивних суперечок [11, 215–230].

Високий рівень психологічної зрілості, навпаки, сприяє уникненню ескалації конфліктів: зрілі партнери здатні визнавати власні помилки, брати відповідальність за свою поведінку та розглядати ситуацію з позиції іншого, що формує основу для взаєморозуміння та конструктивного діалогу [18, 19].

До індивідуально-психологічних причин конфліктів відносять: низький рівень самоповаги, невпевненість у собі, надмірну потребу в домінуванні або залежності, підвищену тривожність, ревнощі, ригідність мислення [20, 63–71]. Такі якості зумовлюють спотворене сприйняття поведінки партнера та знижують здатність до компромісу. Наприклад, особи з високим рівнем тривожності схильні перебільшувати загрозу втрати стосунків, що може провокувати необґрунтовані звинувачення або контроль.

Крім того, на конфліктність впливають психологічні установки, сформовані в батьківській родині. Досвід дитинства визначає сценарій поведінки в шлюбі: якщо дитина спостерігала агресивні чи байдужі стосунки між батьками, у дорослому житті вона часто повторює ті самі патерни [33, 129–138; 15, 4:112-118]. Таким чином, міжпоколінна передача моделей подружньої взаємодії виступає важливим чинником виникнення конфліктів.

**Міжособистісні причини конфліктів**

Міжособистісні причини пов’язані з особливостями спілкування партнерів, їхніми ролями у шлюбі та способами розв’язання суперечностей. Найпоширенішими з них є:

1. Невідповідність очікувань і реальності. На етапі закоханості партнери мають ідеалізовані уявлення про стосунки, які пізніше стикаються з побутовими реаліями.

2. Розподіл сімейних ролей. Нерівномірний розподіл домашніх обов’язків, догляду за дітьми або фінансової відповідальності часто викликає хронічну напругу.

3. Боротьба за лідерство. У сучасних шлюбах, де обидва партнери прагнуть самореалізації, конфлікти часто мають форму «боротьби за владу» – хто приймає рішення, чия думка важливіша.

4. Дефіцит спілкування. Психологи підкреслюють, що не відсутність любові, а саме недостатня комунікація є головною причиною більшості подружніх розривів [60, 102–115].

Коли партнери не обговорюють свої емоції і проблеми, виникає ефект «замкненого кола»: відчуження породжує напругу, напруга – нові конфлікти, що поступово руйнують довіру. Дослідження показують, що сім’ї, де існує культура діалогу, демонструють вищий рівень стійкості до стресів і конфліктів навіть за наявності серйозних розбіжностей [6, 145–160].

**Соціально-психологічні причини конфліктів**

Соціально-психологічні чинники охоплюють відмінності у соціальних ролях, очікуваннях, культурних нормах і життєвих орієнтаціях подружжя. Найчастіше конфлікти виникають через нерівномірний розподіл сімейних обов’язків, різні погляди на виховання дітей, побут, фінанси або взаємини з родичами [48, 102–118]**.** Коли очікування одного з партнерів не збігаються з реальністю, формується стан фрустрації, який часто переходить у відкриту суперечку.

Психоаналітичний підхід (28; 69) пояснює конфлікти у шлюбі як зіткнення несвідомих потреб і дитячих сценаріїв, що відтворюються у дорослому житті. Наприклад, жінка, яка не отримала тепла від батька, може несвідомо шукати «батьківську фігуру» в чоловікові, а чоловік, який у дитинстві відчував надмірний контроль матері, – прагнути автономії й уникати емоційної близькості. Ці несвідомі патерни часто стають джерелом повторюваних конфліктів, які не мають очевидних раціональних причин [58, 87–103].

Поширеною проблемою є зміна гендерних ролей у сучасному суспільстві. Жінки дедалі частіше прагнуть професійної реалізації, тоді як чоловіки очікують традиційного розподілу обов'язків. Це породжує «рольові конфлікти», коли обидва партнери не можуть домовитися щодо того, хто має відповідати за матеріальне забезпечення, домашні справи чи догляд за дітьми [37, 134–148]. У таких умовах нерідко виникають відчуття несправедливості, невдоволення, емоційного виснаження.

Також суттєвим соціально-психологічним чинником є комунікативна несумісність. Відсутність відкритого діалогу, схильність до уникнення неприємних тем, пасивно-агресивна поведінка або надмірна критика – усе це перешкоджає ефективному вирішенню конфліктів і поглиблює відчуження між партнерами [75, 94–108]. Конфлікти такого типу зазвичай мають кумулятивний характер і поступово руйнують емоційну близькість.

**Економічні та побутові чинники конфліктів**

Фінансові труднощі є однією з найбільш частих причин подружніх суперечок. За даними сучасних соціологічних опитувань, близько 40% розлучень в Україні пов'язано з матеріальними проблемами або різним ставленням до витрат [25, 57–63; 26]. Відмінності у фінансових пріоритетах (ощадливість одного партнера проти схильності до витрат іншого) створюють постійне напруження, особливо в періоди економічної нестабільності.

До побутових чинників належать питання ведення домашнього господарства, розподіл часу, звичок, рівень організованості. Нерівномірний розподіл домашніх обов'язків часто сприймається як прояв неповаги або байдужості, особливо якщо один із партнерів відчуває перевтому [62, 112–118]. Побутові конфлікти, хоч і здаються дріб'язковими, мають здатність накопичуватися, поступово руйнуючи довіру й емоційну гармонію у стосунках.

**Культурні та ціннісні причини конфліктів**

У багатьох шлюбах спостерігаються конфлікти, зумовлені різницею у системі цінностей. Культурна гетерогенність подружжя (різні традиції, релігійні переконання, національні особливості) може бути джерелом як збагачення стосунків, так і постійних суперечок [76; 77]. Якщо партнери не досягають компромісу у питаннях світогляду, виховання дітей чи духовних практик, це стає основою глибоких конфліктів і навіть розривів.

Також ціннісні розбіжності виявляються у ставленні до кар'єри, дозвілля, соціальних зв'язків. Наприклад, коли один партнер орієнтований на особистісний розвиток, а інший – на стабільність і традиційні ролі, виникає відчуття нерозуміння й розчарування [40; 41]. Особливо актуальними ці питання стають у різновікових шлюбах, де поколіннєва різниця посилює відмінності у ціннісних орієнтаціях.

**Зовнішні (екзогенні) чинники конфліктів**

Крім внутрішніх особливостей подружньої взаємодії, існують і зовнішні фактори, що впливають на стабільність стосунків. Серед них – економічна нестабільність у суспільстві, війна, міграційні процеси, безробіття, соціальна ізоляція [58, 45–53]. Такі умови підвищують рівень стресу в сім'ї, знижують толерантність до труднощів і провокують конфлікти навіть у стабільних шлюбах.

Важливу роль відіграють і впливи з боку родичів чи друзів. Надмірне втручання батьків, нав'язування думки або контроль за особистими рішеннями подружжя часто стає причиною конфліктів, особливо у молодих

сім’ях [15, 112–118.]. Зовнішній тиск може посилювати внутрішні суперечності, створюючи відчуття залежності та обмеження автономії.

**Види подружніх конфліктів**

У науковій літературі існує кілька підходів до класифікації подружніх конфліктів. Найчастіше їх поділяють за змістом, динамікою, інтенсивністю та наслідками [53; 54; 55].

1. За змістом розрізняють:
- побутові (через розподіл обов’язків, фінанси, організацію життя);
- психологічні (емоційна холодність, ревнощі, недовіра);
- морально-ціннісні (різні переконання, духовні принципи);
- соціально-рольові (розбіжності в очікуваннях і ролях у сім’ї).
2. За формою прояву –
- відкриті (з активним вираженням емоцій, суперечками) та
- приховані (приглушене напруження, пасивна агресія).
3. За динамікою –
- ситуативні (виникають у конкретній ситуації) та
- хронічні (тривають тривалий час, часто з повторюваними темами).
4. За наслідками –
- конструктивні (ведуть до розуміння й розвитку стосунків) і
- деструктивні (руйнують довіру, сприяють відчуженню, розлученню).

**Психологічна динаміка конфлікту у шлюбі**

Процес розвитку подружнього конфлікту зазвичай має кілька етапів:

- латентний,
- інцидентний,
- кульмінаційний і
- резолюційний.

На латентному етапі виникають внутрішні напруження й незадоволені потреби, які ще не усвідомлюються.

Під час інцидентного етапу – відбувається безпосереднє зіткнення, що супроводжується емоційним сплеском.

Кульмінаційна фаза характеризується піком емоцій, після якого можливе або примирення, або відчуження.

Резолюційна стадія передбачає пошук компромісу чи ухилення від подальшої взаємодії [17;18; 19.].

Динаміка подружнього конфлікту, за даними інших авторів, проходить кілька таких етапів:

- накопичення напруження (невдоволення, критика, замовчування проблем);
- ескалація (емоційні вибухи, звинувачення, пошук винного);
- кульмінація (вибір стратегії – компроміс або відчуження);
- розв’язання або уникання (післяконфліктний стан, зміна стосунків).

Якщо пари не опановують навички конструктивного вирішення конфліктів, ситуація повторюється у циклі, поступово знижуючи довіру і почуття близькості. Водночас пари, які мають високий рівень емоційної грамотності, здатні трансформувати конфлікт у ресурс – засіб розвитку взаєморозуміння і глибшої емпатії [5; 7; 8].

Від ефективності комунікації, рівня емоційного інтелекту та готовності до взаємного розуміння залежить, чи стане конфлікт деструктивним або перетвориться на ресурс розвитку стосунків.

### 1.3 Соціальні та вікові фактори, що впливають на конфлікти

Подружні конфлікти ніколи не виникають у соціальному вакуумі – вони завжди обумовлені контекстом, у якому функціонує сім’я. Соціальні умови, економічний стан, культурні норми, життєвий досвід і вікові особливості партнерів формують своєрідне підґрунтя для розвитку міжособистісних суперечностей. Вікові, соціально-економічні та культурні

чинники взаємодіють між собою, визначаючи стиль комунікації, ступінь конфліктності та способи реагування подружжя на труднощі [46;48-50].

Сучасне українське суспільство перебуває в умовах глибоких соціальних трансформацій, що істотно впливають на сімейні відносини. Зміни ролей чоловіка та жінки, зростання рівня освіти, професійної мобільності, економічної нестабільності, а також наслідки воєнних подій створюють передумови для появи нових форм конфліктності в шлюбах [58]. Ці чинники особливо гостро проявляються у різновікових подружжях, де різниця у віці поєднується з неоднаковим соціальним досвідом і ціннісними орієнтаціями.

Соціальні фактори включають систему суспільних очікувань, соціальні ролі, економічний статус, освіту, культурне середовище та мікросоціальні зв'язки. Залежно від поєднання цих чинників, одні подружжя демонструють високу стійкість до конфліктів, інші – підвищену вразливість.

**Соціально-економічні фактори подружніх конфліктів**

Матеріальний стан родини є одним із найсильніших предикторів подружньої злагоди. Фінансові труднощі знижують почуття безпеки, викликають відчуття несправедливого розподілу обов'язків і провокують взаємні претензії. Дослідження свідчать, що економічна нестабільність часто є пусковим механізмом для загострення вже наявних емоційних або рольових суперечностей [25; 26, 31-42].

Не менш значущим є рівень зайнятості та професійної самореалізації. Коли один із партнерів втрачає роботу або не задоволений професійною діяльністю, це може позначитися на самооцінці, підвищити дратівливість і створити атмосферу напруженості в сім'ї. Водночас надмірна професійна зайнятість одного з подружжя, особливо у жінки, часто викликає у чоловіка відчуття втрати традиційної ролі «годувальника», що теж може бути джерелом конфліктів [34].

Фінансові проблеми тісно переплітаються з побутовими. У ситуації матеріального дефіциту партнери часто мають різні пріоритети щодо витрат:

один орієнтується на накопичення, інший – на задоволення поточних потреб. Такі розбіжності у фінансовій поведінці часто сприймаються як прояв недовіри або безвідповідальності, що створює ґрунт для конфліктів.

**Соціально-культурні чинники**

Культура формує уявлення про «нормальний» шлюб, очікування щодо ролей чоловіка і жінки, а також способи вирішення суперечностей. У традиційно орієнтованих сім'ях, де зберігаються патріархальні цінності, конфлікти часто пов'язані з боротьбою за владу, підпорядкування чи розподіл відповідальності У сучасних сім'ях, побудованих на принципах рівноправності, натомість конфлікти виникають через необхідність узгодження ролей та автономії кожного з партнерів.

Важливою є також культурна різниця у сприйнятті емоцій. У західноорієнтованих сім'ях конфлікт може сприйматися як природна частина стосунків, тоді як у традиційних українських родинах його часто вважають загрозою сімейній стабільності. Це призводить до уникання відкритих обговорень проблем, накопичення напруги й появи прихованих конфліктів [15].

**Соціально-рольові фактори**

Розподіл ролей у шлюбі – один із головних чинників конфліктності. Традиційна модель передбачає, що чоловік забезпечує сім'ю матеріально, а жінка відповідає за побут і виховання дітей. Проте у сучасному суспільстві ці ролі поступово трансформуються. Зростання рівня освіти жінок, розвиток кар'єрних можливостей та прагнення до фінансової незалежності змінюють баланс у шлюбі [38, 34-38].

Ці зміни призводять до виникнення «рольових конфліктів» – ситуацій, коли очікування одного партнера не відповідають поведінці іншого. Наприклад, чоловік може сприймати професійну активність дружини як загрозу власному статусу, тоді як жінка – невключеність чоловіка у побут як прояв байдужості. За таких обставин конфлікт стає не лише емоційним, а й структурним – він зачіпає саму систему сімейних ролей [46; 48].

**Вікові особливості та конфліктність подружжя**

Вік є одним із ключових чинників, що визначають як характер, так і динаміку подружніх конфліктів. У різні періоди життя партнери мають різні ціннісні орієнтації, потреби та психологічні можливості для взаєморозуміння.

На різних етапах життєвого циклу люди мають відмінні потреби, темпи розвитку, життєві цілі та очікування від партнера. У ранній дорослості переважають мотиви самореалізації, відкриття нових можливостей, соціальної експансії; у середньому віці – прагнення до стабільності, безпеки, турботи про сім'ю; у пізній дорослості – потреба в підтримці, прийнятті, сенсі [7].

Якщо у шлюбі поєднуються партнери з різних вікових етапів, то різниця у життєвих стратегіях може стати підґрунтям конфлікту. Старший партнер частіше орієнтований на сталість, упорядкованість, прагне уникати ризику, тоді як молодший демонструє гнучкість, готовністьдо змін, відкритість новим досвідом. Це створює суперечність між прагненням до стабільності та пошуком розвитку, що проявляється у конфліктах щодо дозвілля, кар'єрних рішень, виховання дітей, кола спілкування тощо [80, 1012–1031].

Крім того, з віком змінюються когнітивні стилі, рівень енергії, сексуальні потреби, чутливість до стресу. Ці відмінності формують різну «емоційну швидкість» партнерів: один може швидше реагувати і потребувати динаміки, інший – спокою і передбачуваності. Якщо подружжя не має емоційної культури взаємодії – уміння слухати, приймати, підтримувати і не знецінювати почуття партнера. Вони формують особливий тип партнерської взаємозалежності, у якій важливими стають не стільки вікові відмінності, скільки здатність подолати їх через спільний досвід і гнучке ставлення до ролей. Емоційна стабільність, зрілість і толерантність партнерів виступають основними критеріями психологічної сумісності у таких союзах [46; 48].

Отже, психологічні особливості різновікових шлюбів визначаються комплексом факторів – вікових, емоційних, когнітивних, комунікативних і

соціально-рольових. Їх взаємодія створює як потенційні ризики, так і ресурси розвитку. Якщо партнери здатні прийняти вікову різницю як цінність, шлюб набуває глибини, взаємного збагачення й стійкості. Якщо ж відмінності сприймаються як загроза, виникають конфлікти, емоційна дистанція і зниження задоволення стосунками.

Таким чином, психологічна зрілість, емпатія і культура спілкування є головними умовами гармонійного розвитку різновікового шлюбу.

# РОЗДІЛ 2
# ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РІЗНОВІКОВИХ ШЛЮБІВ

## 2.1 Емоційні відмінності подружжя у різновікових шлюбах

Сучасне подружжя єскладною системою взаємодії,у якій поєднуються емоційні, когнітивні, соціальні та ціннісні компоненти.У різновікових шлюбах ця система набуває особливої специфіки, оскільки партнери належать до різних вікових періодів, мають різний життєвий досвід, енергетичний потенціал і соціальні ролі. Вікова різниця виступає не лише зовнішньою характеристикою пари, а й психологічним чинником, що визначає стиль спілкування, рівень довіри, стабільність емоційного зв'язку та способи вирішення конфліктів [46; 48].

Психологічна своєрідність різновікових шлюбів полягає в необхідності постійного узгодження життєвих темпів і ціннісних орієнтацій. Старший партнер, як правило, орієнтований на стабільність, упорядкованість, прагне уникати надмірного ризику й емоційної турбулентності. Молодший – схильний до динаміки, новизни, пошуку, експериментів. Відповідно, такі шлюби потребують особливого рівня гнучкості, толерантності й здатності до компромісу. Різниця у віці не є проблемою сама по собі, але вона підсилює вплив тих особистих рис, які виявляються в емоційній та комунікативній сфері подружжя [5; 6; 7].

Дослідження вказують, що емоційна сумісність у різновікових шлюбах визначається не кількістю спільних інтересів,
а здатністю партнерів адаптува-тися до різних фаз розвитку одне одного.

Буває, коли один партнер переживає етап кар'єрного піднесення, ін ший може входити у період переоцінки цінностей або професійного вигорання. Якщо партнери усвідомлюють ці відмінності як природні, їх союз набуває стабільності; якщо ж сприймають їх як бар'єр, виникає емоційне відчуження [33].

Психологічна структуратаких шлюбів включає кілька провідних компо нентів:

- мотиваційний,
- емоційний,
- когнітивний та
- поведінковий.

Мотиваційний компонент відображає причини вступу у шлюб: любов, прагнення до турботи, безпеки, соціального статусу чи потребу у підтримці. Для старших партнерів переважає мотивація стабільності, для молодших – самореалізації та пошукунового досвіду.

Емоційний компонент визначається здатністю до співпереживання, взаємної підтримки та регуляції почуттів. Різниця у рівні емоційної зрілості може як зміцнювати, так і ускладнювати шлюб.

Когнітивний компонент включає сприйняття партнером вікових відмінностей, ставлення до них, рівень толерантності. Якщо різниця у віці сприймається як природна,то вона не стає джерелом конфліктів.

Поведінковий компонент охоплює стиль спілкування, розподіл ролей, способи розв’язання конфліктів, взаємну турботу й адаптацію у побуті [43, 312].

Серед основних психологічних особливостей різновікових шлюбів дослідники виділяють:

- різну інтенсивність емоційних проявів і потреб у близькості;
- відмінності у ціннісних орієнтаціях, які формувалися у різні соціальні періоди;
- нерівномірний рівень життєвого досвіду і психологічної зрілості;
- різницю у ступеню розвитку, фізичній активності, сексуальній сфері;
- вплив суспільних стереотипів і соціальної оцінки пари [14, 164].

Віковий розрив у шлюбі може сприяти гармонії, якщо партнери бачать у ньому можливість для взаємного навчання.

Старший партнер може виступати джерелом мудрості, досвіду, стабіль-ності, а молодший – натхнення, енергії та гнучкості мислення. Але якщо вікові відмінності підсилюють суперництво або недовіру, це призводить до конфліктів влади, ревнощів, страху втрати привабливості. Особливо вразливими стають ситуації, коли один із партнерів починає порівнювати себе з ровесниками іншого, відчуваючи вікову тривогу або меншовартість [80, 512-526].

Соціально-психологічний контекст таких шлюбів також має велике значення. У культурі, де превалюють патріархальні уявлення, союзи,у яких старшою є жінка, часто стикаються з тиском громадської думки. Це створює до даткове емоційне навантаження, формує відчуття захисту або навпаки – ізоляції. У більш ліберальних суспільствах вікова різниця не сприймається як порушення норми, тому психологічна напруга нижча. Отже, важливо враховувати не лише внутрішні, а й зовнішні соціальні фактори стабільності подібних союзів [14, 67–79.].

З точки зору сімейної психології, різновікові шлюби потребують розвиненої емоційної культури взаємодії – уміння слухати, приймати, підтримувати і не знецінювати почуття партнера. Вони формують особливий тип партнерської взаємозалежності, у якій важливими стають не стільки вікові відмінності, скільки здатність подолати їх через спільний досвід і гнучке ставлення до ролей. Емоційна стабільність, зрілість і толерантність партнерів виступають основними критеріями психологічної сумісності у таких союзах [46; 48].

Отже, психологічні особливості різновікових шлюбів визначаються комплексом факторів – вікових, емоційних, когнітивних, комунікативних і соціально-рольових. Їх взаємодія створює як потенційні ризики, такі ресурси розвитку. Якщо партнери здатні прийняти вікову різницю як цінність, шлюб набуває глибини, взаємного збагачення й стійкості. Якщо ж відмінності сприймаються як загроза, виникають конфлікти, емоційна дистанція і зниження задоволення стосунками.

Таким чином, психологічна зрілість, емпатія і культура спілкування є головними умовами гармонійного розвитку різновікового шлюбу.

Емоційна сфера подружніх відносин є центральним чинником їх стабільності, задоволеності і психологічного благополуччя партнерів. Саме емоцій на взаємодія формує основу близькості, довіри та взаєморозуміння між чоловіком і жінкою.

У різновікових шлюбах ця взаємодія набуває особливої складності, оскільки емоційні потреби, способи вираження почуттів і рівень емоційної зрілості залежать від віку, життєвого досвіду і соціального контексту розвитку кожного партнера [7, 34-47].

**Емоційна структура подружніх стосунків**

Емоційна складова шлюбу охоплює такі компоненти: любов, прихильність, симпатію, емпатію, взаємну підтримку, турботу і довіру. Ці елементи забезпечують психологічну стабільність подружжя та визначають його адаптивні можливості. У різновікових союзах баланс між ними може бути поруше ний через відмінність у швидкості емоційного розвитку та вмінні регулювати власні почуття.

У молодших партнерів емоційна сфера зазвичай більш динамічна, з домінуванням емоційної експресивності, потреби у новизні та романтичних проявах.

Старші партнери, навпаки, схильні до спокійніших, більш зрілих форм вираження почуттів, що ґрунтуються на турботі, стабільності, довірі. Така різниця часто створює відчуття дисгармонії, коли один із партне рів прагне емоційної насиченості, а інший – спокою та рівноваги [48, 112-119].

Дослідження вказують, що саме емоційна несумісність є найчастішою причиною напруження у різновікових шлюбах. Неузгодженість у прояві почуттів породжує помилкове уявлення про брак любові або байдужість, хоча на справді це відображає лише різницю у типах емоційної комунікації [12; 13].

Оптимальні відносини формуються тоді, коли обидва партнери визнають і приймають емоційні відмінності як природну частину їхньої взаємодії. Емоційна зрілість полягає не у відсутності конфліктів, а в здатності їх конструктивно переживати без взаємних звинувачень і руйнівних афектів [33, 47-50].

**Вікові аспекти емоційної регуляції**

Емоційна регуляція – це процес управління інтенсивністю, тривалістю та вираженням емоційних станів. Старші партнери частіше використовують когнітивні стратегії регуляції, такі як переоцінювання ситуації, відкладення реакції або раціоналізація. Молодші – афективні: безпосереднє висловлення емоцій, тілесну активність або вербальне розрядження. Ці стилі відображають вікові етапи розвитку самоконтролю й можуть вступати у протиріччя [6; 8].

Емоційна регуляція змінюється із віком. У молодості людина схильна до спонтанності, сильних емоційних реакцій, високої чутливості до змін. У зрілому віці до стабільності, передбачуваності, раціонального осмислення подій. У старшому віці посилюється потреба в емоційній безпеці, підтримці, уникненні надмірного стресу. Ці вікові відмінності формують різні моделі емоційного реагування у шлюбі. Молодший партнер частіше ініціює розмови, висловлює невдоволення, прагне активної участі у вирішенні проблем, тоді як старший може обирати стратегію уникання конфлікту або пасивного спостереження. Такі відмінності не свідчать про байдужість, але можуть бути сприйняті як дистанціювання.

Психологи зазначають, що емоційна зрілість старшого партнера може бути компенсаторним чинником – вона пом’якшує імпульсивність і надмірну реактивність молодшого, сприяючи стабілізації стосунків. Водночас, якщо старший партнер надмірно стриманий, а молодший потребує відкритого прояву емоцій, це може призвести до нерозуміння і взаємних претензій [33, 54-63].

Дослідження [33,112-120] показують, що різновікові пари, які практикують регулярне емоційне рефлексування (аналіз почуттів, визнання потреб), мають вищий рівень подружньої задоволеності порівняно з тими, що уникають таких практик. Таким чином, емоційна регуляція виступає не лише показником психологічної зрілості, а й умовою довготривалості союзу.

**Емпатія як емоційний ресурс різновікових шлюбів**

Емпатія – здатність розуміти і розділяти почуття іншого є одним із головних механізмів емоційної гармонії у подружжі. Для різновікових союзів емпатія набуває особливої ролі, оскільки допомагає партнерам долати відмінності у досвіді, соціальних уявленнях і життєвих цілях. Старший партнер зазвичай володіє вищим рівнем емпатійного розуміння завдяки життєвому досвіду та навичкам саморегуляції. Молодший – емоційною відкритістю, щирістю, здатністю швидко відгукуватися на зміни настрою партнера.

Взаємодоповнення цих особливостей створює сприятливі умови для розвитку глибоких емоційних зв’язків, якщо між партнерами існує довіра. Дослідження українських сімейних психологів показують, що рівень емоційної взаємності прямо залежить від готовності партнерів до саморозкриття. У різновікових союзах молодші партнери схильні частіше ініціювати емоційне обговорення, тоді як старші – уникати надмірної емоційної відкритості, вважаючи її проявом слабкості [46; 47; 48].

Проте саме емоційна прозорість єфактором довіри, адже вона дозволяє партнеру відчути прийняття й безпеку. Ефективна емоційна комунікація у різновікових парах потребує розвитку емпатійного слухання, використання невербальних засобів підтримки (погляд, дотик, міміка) та уникання оцінювальних суджень. Такі техніки формують емоційний клімат довіри, який знижує вплив вікових бар’єрів.

При дефіциті емпатії, навпаки, зростає ймовірність непорозумінь: старший партнер може недооцінювати значення емоційної підтримки для молодшого, а молодший – не помічати потреб старшого у спокої і

стабільності. Цей контраст створює різні емоційні «мови», якими партнери описують почуття. Такий емоційний дисбаланс стає передумовою хронічних конфліктів і відчуження [44, 102-110].

**Гендерно-вікові особливості емоційних проявів**

Емоційна поведінка у шлюбі значною мірою залежить від поєднання гендерних і вікових характеристик. Традиційно чоловіки менш схильні до вербалізації емоцій, вони виражають почуття через дії, турботу, стабільність. Жінки частіше демонструють вербальні й невербальні форми емоційності – ніжність, підтримку, співпереживання.

У різновікових парах вікові відмінності часто проявляються на рівні емоційної взаємодії. Коли чоловік старший, а жінка молодша, її емоційна експресивність та потреба у відкритому прояві почуттів можуть зіткнутися зі спокоєм і раціональністю партнера. У випадках, коли старшою є жінка, вона нерідко бере на себе роль емоційного лідера, виявляючи більше турботи, контролю та відповідальності, тоді як молодший чоловік прагне ширшої автономії та самостійності.

Баланс між емоційною підтримкою та потребою у свободі досягається лише за умови взаємної поваги, відкритого діалогу та готовності партнерів адаптуватися до емоційних особливостей одне одного [42, 87-94].

Важливо також ураховувати, що соціальні стереотипи накладають додатковий тиск на емоційну сферу подружжя. Старших жінок нерідко оцінюють через призму вікових упереджень, що може викликати внутрішні комплекси, зниження самооцінки або надмірну емоційну напругу. Чоловіки, у свою чергу, можуть відчувати тривогу чи страх втрати привабливості поряд із молодшою партнеркою, що проявляється у ревнощах або схильності до контролю. Такі емоційні реакції є закономірними, але потребують усвідомлення і відкритого обговорення в парі [6; 8].

**Емоційна підтримка і психологічна безпека**

Почуття емоційної безпеки – це ключовий показник гармонії подружніхвідносин. Воно означає впевненість, що партнер не принизить, не

зрадить, не відкине навіть у моменти слабкості. Для різновікових пар воно має особливе значення, адже вікові відмінності можуть породжувати почуття невпевненості, страх старіння або втрати привабливості.

Старший партнер часто виконує роль стабілізатора, забезпечуючи спокій і захист, тоді як молодший – джерела енергії та позитивних емоцій. Проте якщо один із них перестає відчувати підтримку, з'являється емоційна дистанція. Для збереження почуття безпеки важливо, щоб обидва партнери визнавали право іншого на власні емоції, навіть якщо їхня інтенсивність або спосіб вираження різняться [49, 85-94].

Емоційна безпека також залежить від наявності довіри. Якщо старший партнер підозрює молодшого у невірності або легковажності, це породжує напруження, тоді як молодший може відчувати брак свободи й надмірний контроль. Вирішенням є розвиток відкритої комунікації – обговорення почуттів без звинувачень і критики, що знижує рівень тривожності та зміцнює взаємну повагу [12].

**Адаптація емоційної взаємодії**

Адаптація у різновіковому шлюбі полягає у гармонізації емоційного обміну, що досягається шляхом розвитку рефлексії, емпатії та навичок емоційної регуляції. Важливими умовами є:

- усвідомлення вікових відмінностей і готовність приймати їх без о суду;
- гнучкість у вираженні почуттів;
- здатність знижувати рівень напруження через гумор, спільну діял ьність, підтримку;
- розвиток навички «емоційного слухання» – вміння розуміти емоційний підтекст висловлювань партнера.

Психологічні дослідження показують, що пари, які використовують ці стратегії, мають вищий рівень задоволеності шлюбом, незалежно від вікової різниці. Таким чином, не сама вікова асиметрія, а спосіб емоційної взаємодії визначає гармонію подружніх відносин [80, 512-526].

Емоційні відмінності у різновікових шлюбах є природними та закономірними, оскільки відображають індивідуально-психологічні й вікові особливості розвитку особистості. Вони можуть стати як джерелом напруження, так і ресурсом взаємного збагачення. Гармонія утаких стосунках досягається за умови емоційної зрілості, здатності до емпатії, взаємної підтримки й поваги. Успішна емоційна взаємодія базується не на однаковості почуттів, а на вмінні приймати відмінності партнера як прояв його індивідуальності. Якщо в парі не вироблено спільних правил емоційного реагування, такі відмінності стають джерелом хронічної напруги.

Таким чином, психологічна культура подружжя, розвинена емоційна регуляція та довіра є основними чинниками стабільності різновікових шлюбів.

## 2.2 Вплив вікової різниці на комунікацію та розподіл ролей

Комунікація та рольова структура подружжя є центральними аспектами функціонування сімейної системи. Саме через спілкування партнери узгоджують свої цінності, потреби, очікування, розподіляють обов’язки та підтримують емоційний зв’язок. У різновікових шлюбах процес комунікації має специфічні особливості, зумовлені відмінністю у життєвому досвіді, темпі мислення, стилі сприйняття інформації та рівні соціальної зрілості [47, 284].

Вікова асиметрія у шлюбі часто призводить дотого, що партнери опиняються на різних етапах життєвого розвитку. Це впливає не лише на їхні комунікативні стратегії, а й на бачення сімейних ролей, розподіл відповідальності, ставлення до влади та ініціативи у стосунках. Вікова різниця створює як потенціал доповнення, так і джерело конфліктів – залежно від рівня гнучкості та взаємоповаги у парі [33, 284].

**Комунікація як показник психологічної сумісності**

Комунікація у подружжі є не лише обміном інформацією, а й способом емоційного зв'язку. Через слова, інтонації,жести партнери передають не лише думки, а й ставлення, турботу, схвалення або невдоволення. Дослідження показують, що саме стиль комунікації є найточнішим індикатором стабільності шлюбу: сім'ї, у яких партнери вміють слухати одне одного і відкрито висловлювати почуття, значно рідше стикаються з тривалими конфліктами [5; 6; 8].

У різновікових шлюбах спостерігається певна асиметрія комунікативних стратегій. Старший партнер, зазвичай, демонструє більшу обережність у висловлюваннях, прагне уникати емоційних дискусій, послуговується раціональними аргументами. Молодший – навпаки, схильний до емоційної виразності, швидкого темпу мовлення, прагнення до відкритості. Така різниця може створювати ілюзію «мовних бар'єрів»: старший партнер сприймає молодшого як імпульсивного, а молодший – старшого як холодного або закритого [45, 256].

Психологічна адаптація у подружній комунікації потребує розвитку взаємного слухання, емпатії та здатності пристосовувати темп і стиль спілкування до партнера. Здатність «підлаштовуватись» у діалозі свідчить про високу комунікативну культуру, що компенсує вікові відмінності.

Коли ж партнери залишаються в межах власних стилів без взаємного врахування, це призводить до накопичення непорозумінь і формального спілкування [48, 312].

**Психолінгвістичні особливості спілкування у різновікових шлюбах**

Мова як інструмент комунікації є носієм не лише інформації, а й емоційних та культурних кодів. Люди різних поколінь часто мають відмінні мовні звички, уявлення про прийнятні способи висловлення почуттів, використання жартів, звертань, тональності. Це створює мікрокультурні розбіжності навіть у межах однієї родини.

Молодший партнер може сприймати прагнення старшого до формальності як дистанцію, тоді якстарший партнер – емоційність молодшого як надмірну фамільярність. Наприклад,у шлюбі, де чоловік значно старший, він може вважати підвищений тон чи активну жестикуляцію жінки ознакою неповаги, тоді як для неї це природна форма емоційного вираження. Такі різночитання комунікативних сигналів часто призводять до непорозумінь [12; 13; 14].

Додаткову роль відіграє розвиток цифрової комунікації. Молодші партнери активно користуються соціальними мережами, месенджерами, електронними формами вираження емоцій (емодзі, скорочення, онлайн-спілкування), тоді як старші частіше віддають перевагу безпосередньому контакту або телефонним розмовам. Цей аспект, здавалося б, дрібний, але він часто формує відчуття «інформаційної відстані» у різновікових подружніх парах [81, p.215-232].

### 2.2.3 Вплив вікової різниці на розподіл ролей

У подружніх стосунках ролі визначають потому, як партнери розподіляють обов’язки, приймають рішення, піклуються один про одного, реалізують свої соціальні функції. У різновікових шлюбах рольова структу ра має подвійний характер: з одного боку,вона ґрунтується на традиційних уявленнях про сім’ю, а з іншого – на реальних вікових можливостях і життє вому досвіді партнерів.

Якщо старшим є чоловік, він часто займає позицію лідера, наставника, порадника. Його досвід і стабільність забезпечують почуття захищеності молодшої партнерки. Проте надмірна рольова асиметрія може призвести до патерналізму —коли старший партнер починає контролювати рішення іншо го, обмежуючи його автономію.

У таких випадках молодший партнер реагує опором, протестом або відчуженням, що створює передумови для конфліктів [22; 24].

Якщо старшою є жінка, рольова динаміка набуває іншої форми: вона часто бере на себе турботливу, іноді «материнську» функцію, що може сприй матися партнером як тиск або обмеження свободи.

Проте дослідження свідчать, що утаких шлюбах жінки частіше демонст рують емоційну зрілість, здатність до компромісів і вищий рівень сімейної задоволеності за умови, що партнери визнають рівноправність ролей [5, 67-71].

Таким чином, розподіл ролей у різновіковому шлюбі залежить не стіль ки від вікової різниці, скільки від рівня усвідомленості та гнучкості партнерів у прийнятті спільних рішень. Головним критерієм стабільності виступає не домінування одного з партнерів, а здатність до взаємного врахування потреб і можливостей іншого.

**Проблема влади і партнерства**

Вікова різниця у шлюбі нерідко створює передумови для формування і єрархічної структури стосунків.

Старший партнер може несвідомо займати позицію авторитету, вважаючи, що його життєвий досвід дає право приймати ключові рішення. Це породжує асиметрію влади, що суперечить принципам сучасного партнерського шлюбу. Молодший партнер у таких ситуаціях може почуватися недооціненим або «учнем», а не рівним учасником стосунків [46; 48].

Психологічно збалансовані пари демонструють іншу динаміку – взаємне лідерство залежно від ситуації. У побутових питаннях ініціативу може брати один партнер, у професійних – інший.

Такий розподіл дозволяє уникати конфліктів влади, формуючи відчуття рівноправності. Сучасна сімейна психологія підкреслює, що партнерство можливе лише за умови відкритого спілкування і готовності до спільного прийняття рішень. Вікова різниця перестає бути проблемою, коли замість «керування» у стосунках переважає «співпраця». Тоді досвід старшого стає ресурсом, а енергія молодшого – рушійною силою розвитку [12; 13].

**Комунікативні бар’єри та шляхи їх подолання**

До типових бар’єрів у спілкуванні різновікових пар належать:

- ціннісно-смислова різниця, коли партнери по різному розуміють поняття любові, обов’язку, вірності;
- когнітивний бар’єр, зумовлений відмінністю у швидкості мислення й обробки інформації;
- емоційний бар’єр, коли один партнер стримує емоції,а інший вимагає їх відкритого прояву;
- комунікативна втома, що виникає через різні ритми життя і соціальні кола спілкування.

Подолання цих бар’єрів можливе через розвиток навичок активного слухання, емоційного відгуку, використання “Я-повідомлень” замість звинувачень (“Мені неприємно, коли ти мовчиш”, замість “Ти мене ігноруєш”). Такі прийоми знижують напруження і створюють атмосферу довіри.

Позитивну роль відіграють спільні види діяльності – хобі, подорожі, домашні проекти, які дозволяють партнерам не лише спілкуватися, а й діяти як команда. Це формує почуття спільності і підвищує емоційну синхронність незалежно від віку [33, 178].

Вікова різниця у шлюбі істотно впливає на характер комунікації та систему розподілу ролей. Старші партнери, як правило, виявляють стриманість і раціональність у спілкуванні, молодші – емоційність і відкритість. Ця різниця може призвести до непорозумінь, якщо відсутні емпатія та здатність адаптуватися до ритму іншого.

У рольовій структурі шлюбу вікова асиметрія іноді створює схильність до домінування одного з партнерів, однак гармонійні пари зберігають рівновагу через взаємну повагу, довіру та спільне прийняття рішень. Комунікативна культура, толерантність до відмінностей і гнучкість у виконанні ролей є визначальними умовами стабільності різновікових шлюбів.

Отже, не вікова різниця сама по собі, а стиль комунікації та розподіл відповідальності визначають успішність і тривалість подружніх стосунків.

### 2.3. Роль соціальних стереотипів у шлюбних відносинах

Соціально-психологічна концептуалізація стереотипів спирається на декілька теорій.

По-перше, теорія соціальної ідентичності пояснює, яким чином належність до групи та порівняння з «іншими» формують нормативні уявлення про «правильні» моделі шлюбу; різновікові пари часто маркуються як відхилення від норми, що підвищує ризик міжгрупної упередженості [46; 48; 50].

По-друге, підходи стигми та ярликування демонструють, як публічні ярлики на кшталт «спонсор», «золото-дигер», «материнський контроль» інституціоналізують нерівний доступ до визнання й поваги, легітимізуючи асиметрію у владі й ресурсах [5].

По-третє, теорія виправдання системи описує схильність суспільства підтримувати звичні моделі шлюбності та опиратися альтернативним конфігураціям, що створює тиск на індивідуальні сценарії.

По-четверте, теорія прив’язаності акцентує, що зовнішній тиск стереотипів модифікує міжособистісну регуляцію:у парі частіше активуються унікальний чи тривожний стилі, комунікація зміщується до метаконфліктів про право голосу й легітимність союзу [33, 112-128].

В емпіричному вимірі ключовими механізмами є ефект підтвердження очікувань, атрибутивні помилки, самостигматизація та загроза стереотипу, коли страх «підтвердити» негативне очікування погіршує виконання ролей і якість взаємодії [43, 49-53; 48,304].

Соціальні стереотипи виконують важливу, хоча й суперечливу роль у структурі міжособистісних і сімейних відносин. Вони є продуктом соціального досвіду, який спрощує сприйняття складних соціальних явищ,

забезпечуючи економію мислення, але водночас формує стандартизовані очікування, що обмежують індивідуальну варіативність [47, 284].

У сфері сімейних відносин стереотипи визначають уявлення про «нормальну» сім'ю, гендерні ролі, вік подружжя, способи виконання батьківських функцій тощо. Різновікові шлюби особливо чутливі до впливу цих уявлень, адже вони часто порушують усталені соціальні сценарії «вікової симетрії».

**Соціально-психологічна сутність стереотипів**

Стереотип – це когнітивна структура, що узагальнює досвід, дозволяючи швидко оцінювати події та людей, але водночас не враховує індивідуальну унікальність. На соціальному рівні він виконує три функції:

1) когнітивну – спрощення соціальної дійсності;

2) оцінну – визначення позитивних/негативних соціальних ролей;

3) регулятивну – забезпечення соціального контролю через стандарти поведінки [10, 312].

Психологічний механізм дії стереотипів ґрунтується на ефекті підтвердження очікувань (confirmation bias) – тенденції сприймати інформацію, яка узгоджується з попередніми уявленнями, і відкидати суперечливі факти. У шлюбі це проявляється як «самоздійснюване пророцтво»: партнери несвідомо поводяться відповідно до соціально нав'язаних ролей, що ускладнює розвиток автентичної комунікації [43, 49-53].

**Гендерно-вікові стереотипи як чинник соціальної напруги**

Традиційна українська культура закріплює стереотип про «старшого чоловіка» як головного, стабільного, досвідченого та матеріально спроможного партнера. Водночас шлюб, у якому жінка старша, частіше сприймається як «аномальний», що свідчить про збереження патріархального подвійного стандарту [72, 168-175; 73, 188-92]. Такі уявлення формують соціальну напругу і впливаютьна самооцінку партнерів, адже вони змушені постійно «доводити» легітимність своїх стосунків.

Жінка у старшому віці часто стикається зі стереотипом «втраченої молодості» або «зверхнього контролю», тоді як молодший чоловік – із образом «підлеглого» або «недостатньо зрілого». Натомість чоловік, старший за дружину, стикається з амбівалентним образом – від «наставника» до «маніпулятора» чи «спонсора» [12, 112-115; 13, 1: 88-97]. Такі ярлики не лише порушують особистісну автономію, а й впливають на емоційний клімат у подружжі.

**Соціокультурні виміри стереотипізації**

Медіа-і масова культура активно підтримують вікові стереотипи, конструюючи образ «молодості як цінності» та «старості як втрати привабливості». Соціальні мережі підсилюють ці тенденції через візуальну культуру порівняння, де фізична зовнішність стає основним критерієм «успішності». У результаті старший партнер у різновіковому шлюбі може переживати підвищену тривогу, перфекціонізм, прагнення до «омолодження», а молодший страх бути сприйнятим не серйозно або як «тимчасовий етап» [79, p. 3451–3468.].

З іншого боку, поява медійних прикладів гармонійних різновікових союзів (акторів, громадських діячів, блогерів) частково нормалізує таку модель,підвищуючи її соціальну прийнятність (табл. 2.1).

**Таблиця 2.1 – Соціальні стереотипи що до різновікових шлюбів та їх психологічні наслідки для подружньої взаємодії**

| Тип стереотипу | Зміст уявлення | Психологічні наслідки для пари | Можливі компенсаторні механізми |
|---|---|---|---|
| Патріархальний | Чоловік має бути старшим і досвідченішим | Підсилює залежність жінки, пригнічує ініціативу молодшого партнера | Формування рівноправного розподілу влади, психоосвіта про партнерство |
| Стереотип “Матері” | Старша жінка – надмірно контролююча | Провокує опір молодшого чоловіка, емоційну дистанцію | Використання технік рефреймінгу: турбота = зрілість, не контроль |
| Золото-дигер/спонсор | Підозра в матеріальних мотивах молодшого партнера | Знижує довіру, викликає потребу постійного виправдання | Відкрите обговорення фінансів, контрактність бюджету |

**Продовження таблиці 2.1**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Віковий бар'єр | Велика різниця у віці унеможливлює спільні інтереси | Зменшення емоційної близькості, формальне спілкування | Спільна діяльність, гнучкість, підтримка нових спільних цінностей |
| Тимчасовість | Такі шлюби недовговічні | Формує тривогу і невпевненість у майбутньому | Планування довгострокових цілей, відкритий обміночікуваннями |

Джерело: узагальнено автором на основі [5; 21; 32].

**Психологічний вимір соціального тиску**

Соціальні стереотипи діють не лише зовні, а й через інтерналізацію – коли партнери починають вірити в нав'язані ролі. Це явище називається самостигматизацією. Вона приводить до втрати самоцінності, формування невро тичних реакцій (ревнощі, контроль, уникання теми віку) та руйнування емоційної підтримки в парі [52, 3:70-81].

Часто спостерігається феномен «внутрішнього адвоката»: партнери витрачають енергію не на розвиток стосунків, а на їхнє «виправдання» перед суспільством. У таких умовах виникає парадокс соціальної оцінки: що більше пара намагається довести «нормальність» своїх відносин, то сильніше активізуються механізми соціального порівняння, провокуючи конфлікти.

**Мікроагресії як прихована форма стигматизації**

Мікроагресії – це дрібні, але систематичні прояви знецінення або скепсису: натяки, іронічні запитання, «жарти» про різницю у віці. Вони мають

кумулятивний ефект, підвищуючи рівень стресу й емоційного виснаження. За проведеними дослідженнями [12, 112-115], 68% опитаних у різновікових шлюбах відчували регулярний дискомфорт через оцінювання з боку близького кола, що корелювало з підвищеною конфліктністю у побутовій сфері.

**Стратегії подолання стереотипів і психологічна підтримка**

У роботі з подружжям важливо зміщувати фокус із «нормативності» на індивідуальну ефективність взаємодії.

Практики, що довели свою ефективність:

1. Рефреймінг стереотипу – переосмислення вікової різниці як ресурсу (досвід і гнучкість), а не проблеми.

2. Контрактність ролей – відкриті домовленості про обов'язки, межі автономії, фінанси, соціальні контакти.

3. Психоедукація родини – інформування близьких про сучасні підходи до партнерства.

4. Емоційна саморегуляція – розвиток навичок валідизації, «Я-повідомлень», активного слухання.

5. Професійне консультування – сімейна терапія, спрямована на деконструкцію соціальних міфів і розвиток довіри [32; 33].

Важливо, щоб психологічна допомога не зводилася лише до корекції конфліктів, а включала роботу з відновлення самоцінності партнерів та їхньої спільної ідентичності як пари.

Соціальні стереотипи виступають потужним чинником формування моделей поведінки у шлюбі, особливо коли подружжя відхиляється від домінантних норм. Для різновікових союзів вони створюють додатковий рівень напруження, обумовлений зовнішнім осудом, внутрішньою самостигматизацією та культурною інерцією. Водночас руйнування стереотипів через освіту, публічний дискурс, психологічну підтримку сприяє розвитку нової парадигми сім'ї – сім'ї партнерського типу, де домінує не вік чи роль,а взаємоповага, рівноправність і зріла любов.

Отже, соціальні стереотипи не є лише перешкодою, а водночас – індикатором рівня розвитку суспільства, його готовності сприймати різноманітність людських взаємин як норму.

# РОЗДІЛ 3
# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ У РІЗНОВІКОВИХ ПАРАХ

## 3.1 Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження подружніх конфліктів у різновікових шлюбах було спрямоване на виявлення специфіки взаємодії між партнерами, які перебувають на різних вікових етапах, а також на визначення чинників, що опосередковують якість взаємин та інтенсивність конфліктів у таких парах. Різниця у віці між партнерами визначає не лише біологічні та життєві відмінності, а й формує особливий психологічний простір сімейної взаємодії, який відрізняється структурою ролей, рівнем емоційної підтримки, стратегіями поведінки у конфліктних ситуаціях та сприйняттям партнерства загалом. Саме тому різновікові шлюби становлять окрему дослідницьку категорію, де конфлікти нерідко виникають на перетині різних цінностей, очікувань і життєвих завдань.

Для дослідження було відібрано десять подружніх пар, у яких вікова різниця становила від 7 до 22 років. Такий вибір дав змогу охопити весь спектр різновікових шлюбів – від помірної до значної вікової дистанції.

Під час збору інформації застосовувалися методи анкетування, психологічного тестування та індивідуального інтерв'ю, що забезпечило комплексність і різноспрямованість отриманих даних.

Вибір цих методів обумовлювався потребою одночасного вимірювання емоційних, поведінкових і когнітивних аспектів, які характеризують шлюбну взаємодію.

**Аналіз отриманих результатів показав, що** у більшості різновікових пар конфлікти виникають внаслідок відмінностей у життєвих пріоритетах і потребах, що пов'язано з різними етапами особистісного та професійного

розвитку партнерів. Молодші партнери частіше орієнтуються на самореалізацію, професійне зростання, соціальну активність та експансію нових можливостей. Старші партнери, навпаки, виявляють більшу орієнтацію на стабільність, передбачуваність і сталість шлюбних відносин. Ця диспропорція нерідко породжує відчуття нерозуміння, незбігу темпів розвитку та емоційної асинхронності. Саме ці фактори створюють підґрунтя для конфліктів, пов’язаних з різними життєвими стилями, різною інтенсивністю соціальних контактів та відмінностями у довгострокових планах.

Особливо гострою виявилася сфера фінансових рішень, яка стала однією з найпоширеніших причин конфліктів серед опитаних респондентів. Молодші партнери схильні більше інвестувати у власний розвиток, зміну професії, навчання чи покращення якості життя. Старші партнери, навпаки, тяжіють до накопичення, ощадливості та мінімізації ризиків. Ці протилежні фінансові стратегії створюють значну напругу, оскільки один партнер відчуває обмеження, а інший – надмірний тиск відповідальності. Конфлікти посилюються тоді, коли очікування щодо фінансового внеску кожного з партнерів не узгоджені або сприймаються як несправедливі.

У сфері виховання дітей також простежуються суттєві розбіжності. Старші партнери демонструють більшу прихильність до традиційних моделей виховання, що передбачають дисципліну, усталені правила та чіткий розподіл обов’язків. Молодші партнери тяжіють до гнучких моделей виховання, орієнтованих на діалог, демократичність, індивідуальний підхід. Такі відмінності нерідко провокують конфлікти, у яких важливою є не стільки різниця у віці, скільки різниця у ціннісних і культурних орієнтаціях, що формувалися в різні історичні періоди. Партнери, які належать до різних соціально-поколіннєвих груп, по-різному трактують авторитет, відповідальність, свободу та межі, що створює складнощі у виробленні єдиної виховної стратегії.

Важливим аспектом конфліктності виявилися також емоційні й психофізіологічні особливості партнерів. Старші партнери схильні до більшої емоційної стабільності, стриманості та раціональності у складних ситуаціях. Молодші партнери, навпаки, частіше демонструють імпульсивність, підвищену чутливість, потребу в емоційному вираженні та менш розвинені навички саморегуляції. У різновікових шлюбах це нерідко спричинює конфлікти через те, що один партнер прагне негайного вирішення проблеми, а інший – часу для аналізу ситуації. Така динаміка не є патологічною, однак створює умови для непорозумінь і фрустрації, коли емоційні потреби партнерів не збігаються.

Значний вплив на подружні конфлікти мають соціальні стереотипи та ставлення оточення. Частина опитаних респондентів повідомляла про досвід соціального тиску, осуду чи нерозуміння з боку родичів, знайомих або колег. Особливо виразним це є у випадках, коли жінка істотно молодша за чоловіка. Такі зовнішні фактори формують додатковий стресовий фон, який, у свою чергу, впливає на внутрішньосімейну атмосферу та підвищує конфліктність. Партнери, які не мають достатнього рівня психологічної автономності, часто інтеріоризують соціальні упередження, що призводить до невпевненості, підозр, ревнощів та почуття вразливості у стосунках.

Отримані результати також показали, що стиль поведінки у конфліктній ситуації прямо пов’язаний із віковою позицією. Старші партнери частіше обирають уникання та пристосування, що може бути зумовлено як їхньою емоційною стриманістю, так і небажанням витрачати ресурси на гострі суперечки. Молодші партнери, навпаки, частіше застосовують співпрацю або суперництво, прагнучи відстояти власні погляди або емоційні потреби. У парах, де партнери мають значну вікову різницю, такі розбіжності у стилях реагування створюють цикли непорозуміння, коли один партнер прагне діалогу, а інший – дистанції. У результаті конфлікти не вирішуються, а накопичуються, формуючи хронічну напругу.

Під час інтерв'ю респонденти відзначали також труднощі у сфері інтимної взаємодії, пов'язані з відмінностями у сексуальних потребах, рівнем фізичної активності та загальним тонусом організму. У старших партнерів сексуальна активність може знижуватися природним чином, що нерідко сприймається молодшим партнером як відсутність інтересу. Такі ситуації стають джерелом прихованих конфліктів, оскільки торкаються чутливої сфери самооцінки та почуття власної привабливості. Психологічна напруга в цій сфері здатна впливати на загальну якість стосунків.

Підсумовуючи результати дослідження, можна зробити висновок, що подружні конфлікти у різновікових парах мають складну детерміновану природу та виникають під впливом комплексу чинників: вікових, психологічних, соціальних, рольових і мотиваційних. Різниця у віці сама по собі не є визначальним фактором кризовості або дисфункційності шлюбу. Вона створює певні додаткові виклики, пов'язані з різними емоційними потребами, життєвими пріоритетами, стилями комунікації та соціальними очікуваннями. Однак якість взаємодії, рівень емоційної зрілості, вміння партнерів відкрито обговорювати проблеми, здатність до прийняття та емпатії є значно важливішими чинниками, що визначають гармонійність або конфліктність таких шлюбів.

**Результати дослідження доводять,** що своєчасна психологічна підтримка, розвиток навичок конструктивної комунікації та підвищення усвідомленості партнерів щодо власних потреб і вікових особливостей можуть істотно зменшити інтенсивність конфліктів у різновікових подружніх парах. Таким чином, різновіковий шлюб може бути не лише стабільним, а й ресурсним, за умови, що партнери готові до взаємного прийняття, відкритого діалогу та спільного подолання життєвих труднощів.

Отримані результати дають підстави зробити висновок, що ефективна профілактика й корекція подружніх конфліктів у різновікових парах потребує не стільки «усунення» вікової асиметрії, скільки розвитку психологічної компетентності партнерів. Йдеться про формування навичок відкритої та

емпатійної комунікації, здатності усвідомлювати й артикулювати власні потреби, розуміння вікових і життєвих особливостей одне одного, готовності до гнучкого перегляду усталених рольових схем.

Психологічне консультування, сімейна терапія, участь у тренінгах подружньої взаємодії можуть стати важливими ресурсами для таких пар. Різновіковий шлюб у цьому контексті постає не як «проблемний» чи «аномальний», а як особливий тип подружніх стосунків, який має свої ризики, але водночас – і значний потенціал розвитку, якщо партнери готові працювати над якістю своєї взаємодії.

Організація емпіричного дослідження подружніх конфліктів у різновікових парах була спрямована на забезпечення комплексного, системного й багатовимірного аналізу феномена, що вивчається. У межах наукової роботи дослідження реалізовувалося з урахуванням базових принципів психологічної науки: добровільності участі, конфіденційності, наукової обґрунтованості, етичності та об’єктивності. Такий підхід дав змогу отримати достовірні дані, що відображають реальну специфіку конфліктної взаємодії між партнерами з різницею у віці.

Першим етапом стало визначення цілей і завдань дослідження, а також розробка теоретико-методологічної основи, на яку спиралося подальше вивчення емпіричного матеріалу. Особливу увагу було приділено визначенню змістовних компонентів подружніх конфліктів, виділенню ключових чинників, що впливають на їх виникнення, та визначенню ролі вікового розриву у динаміці міжособистісної взаємодії. Це дозволило сформувати чіткі критерії відбору респондентів і забезпечити валідність подальших висновків.

На другому етапі було сформовано вибірку дослідження. До участі залучено десять подружніх пар із різницею у віці від семи до двадцяти двох років. Такий діапазон вікової дистанції дозволив охопити як пари з помірною відмінністю, так і пари з істотною асиметрією у віці, що забезпечило можливість порівняльного аналізу та глибшого розуміння впливу вікового

чинника на конфліктну поведінку. Важливо, що всі пари перебували у шлюбі не менше двох років, мали спільний досвід сімейного життя та сформовану систему взаємодії, що є необхідною умовою для дослідження конфліктності як стабільної характеристики подружніх стосунків.

На третьому етапі було проведено збір емпіричних даних за допомогою поєднання кількох методів. Основним методом виступило анкетування, яке дозволило виявити типові тенденції у сфері емоційної задоволеності шлюбом, якості комунікації, частоти конфліктів та суб'єктивного сприйняття вікової різниці. У межах анкети респонденти надавали інформацію щодо емоційного клімату в сім'ї, характеру повсякденних взаємодій, індивідуальних стратегій поведінки у складних ситуаціях та власних переживань, пов'язаних із віковим розривом.

Анкетування доповнювалося напівструктурованим інтерв'ю, що дало змогу отримати ширші якісні дані, зокрема конкретні приклади конфліктних ситуацій, індивідуальні тлумачення подружньої ролі та емоційні переживання, які не можуть бути повною мірою виявлені за допомогою стандартних опитувальників. Під час інтерв'ю респонденти мали змогу висловити власне бачення стосунків, назвати найбільш значущі проблемні моменти, описати переживання, пов'язані зі сприйняттям вікової асиметрії, та розповісти про способи, якими вони намагаються регулювати напруженість у взаємодії.

Для діагностування психологічних характеристик подружньої взаємодії використовувалися стандартизовані методики, зокрема опитувальник «Подружня задоволеність» Ейдеміллера–Юстицкіса (Ейдеміллер & Юстицкіс, 1999, 245–247), який дозволив визначити рівень гармонійності шлюбних стосунків, ступінь емоційної підтримки та задоволеність взаєминами. Також застосовувався тест Томаса, спрямований на виявлення індивідуальних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, що дозволило виявити стиль реагування партнерів із їх віковою позицією. Додатково використовувався опитувальник подружньої взаємодії, який дав змогу

оцінити рівень згуртованості, рольової узгодженості та комунікативної компетентності у подружньому союзі [26].

Завершальним етапом стало узагальнення результатів і проведення якісного та кількісного аналізу отриманих даних.

Кількісний аналіз включав обчислення середніх показників, порівняння результатів між парами з різною віковою різницею, а також виявлення тенденцій, пов’язаних із інтенсивністю та характером конфліктів.

Якісний аналіз надав змогу інтерпретувати емоційний зміст відповідей, виявити повторювані патерни у поведінці та оцінити вплив вікової дистанції на структуру подружніх стосунків.

Таким чином, організація дослідження базувалася на поєднанні методів збору даних, що забезпечило комплексність та глибину аналізу.

Використання стандартизованих психодіагностичних інструментів у поєднанні з якісними методами дало змогу всебічно охарактеризувати подружню взаємодію в різновікових парах та визначити специфіку конфліктних проявів, зумовлених віковими відмінностями партнерів. Отриманий емпіричний матеріал став підґрунтям для подальшого аналізу проблематики подружніх конфліктів у різновікових шлюбах і дозволив сформувати об’єктивну картину внутрішньосімейної динаміки.

### 3.2 Аналіз результатів анкетування

Анкетування подружніх пар, проведене у межах емпіричного дослідження, дозволило отримати комплексну картину особливостей функціонування різновікових шлюбів та виявити низку закономірностей, які визначають якість подружньої взаємодії. Метод анкетування був обраний як один із ключових емпіричних інструментів, оскільки він дає змогу зафіксувати суб’єктивні уявлення партнерів про власні стосунки, охопити широке коло сфер сімейного життя та забезпечити порівнянність одержаних даних у трьох досліджуваних групах. Важливо підкреслити, що анкетні дані

дають змогу аналізувати не лише об’єктивні параметри взаємодії, але й емоційно- оцінні судження респондентів, які є не менш важливими для розуміння природи подружніх конфліктів.

Анкета містила блоки, спрямовані на вивчення емоційної задоволеності шлюбом, якості комунікації, частоти та характеру конфліктів, стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, особливостей розподілу сімейних ролей та ставлення партнерів до вікової різниці. Окремі запитання дозволяли виявити суб’єктивні очікування, рівень взаємної підтримки та готовність партнерів до компромісів. Усі ці показники були проаналізовані в контексті трьох вікових груп, що дало можливість дослідити, яким чином вікова дистанція впливає на психологічні та соціально-поведінкові аспекти подружньої взаємодії.

Для наочності узагальнені результати відповідей респондентів подано в таблиці (табл. 3.1).

**Таблиця 3.1 – Узагальнені результати анкетування подружніх пар**

| **Показник** | **Група 1 (0–5 років різниці)** | **Група 2 (6–15 років різниці)** | **Група 3 (16+ років різниці)** |
|---|---|---|---|
| Рівень емоційної задоволеності | Високий: 72 % | Середній: 56 % | Низький: 48 % |
| Частота конфліктів | Низька (≤1 раз/тиждень) | Середня (2–3 рази/місяць) | Підвищена (1–2 рази/тиждень) |
| Оцінка комунікації | Відкрита, підтримувальна | Конструктивна, інколи напружена | Ускладнена, з емоційною дистанцією |
| Розподіл ролей | Паритетний | Змішаний | Традиційний, асиметричний |
| Сприйняття вікової різниці | Нейтральне: 84 % | Помірний вплив: 52 % | Негативний вплив: 67 % |
| Домінуючі стратегії поведінки у конфлікті | Співпраця, компроміс | Компроміс, уникання | Уникання, поступливість |

Було проведено детальний розбір та аналіз кожного із показників таблиці 3.1.

**Емоційна задоволеність як основний індикатор якості шлюбу**

Одним із найбільш значущих показників, досліджених за допомогою анкетування, був рівень емоційної задоволеності шлюбом. Аналіз результатів засвідчив чітку тенденцію до зниження цього показника зі збільшенням вікової різниці між партнерами.

У першій групі більшість респондентів відзначали високу інтенсивність позитивних переживань, що супроводжують їхнє сімейне життя: почуття близькості, довіри, взаємної підтримки, спільності інтересів і узгодженості життєвих планів. Респонденти описували свої стосунки як гармонійні, емоційно теплі та взаємно збагачувальні.

У другій групі емоційна задоволеність набуває помірного характеру. Партнери визнавали наявність емоційної близькості та підтримки, проте більше уваги звертали на розбіжності у життєвих пріоритетах, темпі повсякденності та розумінні ролей у шлюбі. Деякі респонденти зазначали, що їхній шлюб потребує більшої кількості спільних активностей, часу для діалогу та підвищення емоційної включеності.

У третій групі простежується домінування стриманих або навіть частково негативних емоційних характеристик. Частина респондентів повідомляла про відчуття віддалення, недостатність емоційної підтримки чи нерівномірність у внесках партнерів у взаємини. Для значної кількості пар характерним було відчуття емоційної втоми, зниження інтенсивності позитивних переживань і труднощі у збереженні близькості.

**Комунікативні особливості та структура спілкування в подружжі**

Характер комунікації виступає одним із ключових чинників подружньої гармонії. У першій групі респонденти здебільшого відзначали відкритість та взаємну довіру у спілкуванні, уміння обговорювати навіть складні теми без надмірної емоційності та з високим рівнем толерантності до відмінностей. Типовим було відчуття легкості у комунікації, що часто пояснювалося схожістю життєвого досвіду та відсутністю значних бар’єрів у ціннісній сфері.

Пари другої групи демонстрували конструктивну, проте інколи напружену комунікацію. У відповідях респондентів траплялися згадки про труднощі у висловленні власних потреб, небажання партнера заглиблюватися в теми, які викликають суперечки, а також про необхідність додаткових зусиль для збереження якісного діалогу. Присутнє відчуття, що комунікативні процеси вимагають постійного узгодження та адаптації.

У третій групі простежувалася найбільша кількість негативних характеристик комунікації, зокрема уникання гострих тем, тенденція до емоційного блокування та занижена готовність партнерів до обговорення проблем. Часто фіксувалося відчуття «говоримо різними мовами», що свідчить про суттєві бар'єри у взаєморозумінні.

**Структура та динаміка конфліктів**

Аналіз анкетних даних продемонстрував, що частота та інтенсивність конфліктів зростає разом зі збільшенням вікової різниці.

У першій групі конфлікти відбувалися рідко та, як правило, мали конструктивний характер. Їхніми основними темами були побутові непорозуміння та різні емоційні реакції на стресові ситуації.

У другій групі конфлікти виникали частіше і мали більш різноманітну тематику: фінансові питання, виховання дітей, розподіл обов'язків, різні підходи до планування майбутнього. Респонденти відзначали, що вирішення конфліктів вимагає часу, оскільки партнери нерідко по-різному оцінюють ситуації.

У третій групі конфлікти переважно були тяжкими, тривалими або нерозв'язаними. Вони часто супроводжувалися емоційним напруженням, униканням діалогу, звинуваченнями та відчуттям взаємної несправедливості. Така тенденція корелює з загальним зниженням емоційної задоволеності у цій групі.

**Розподіл сімейних ролей та баланс відповідальності**

Розподіл обов'язків виявився одним із найсильніших предикторів конфліктності.

Перша група характеризувалася паритетною моделлю, у якій ролі розподілені рівномірно, а партнери підтримують гнучкість і взаємозамозін ність. Респонденти наголошували на тому, що відчувають рівноправність, а це позитивно впливає на подружню атмосферу.

У другій групі структура ролей була змішаною. Частина пар демонстру вала сучасний паритетний розподіл, тоді як інші – більш традиційний, особливо коли старший партнер значно відрізнявся досвідом або соціальним статусом. Це створювало певну напругу, яка іноді трансформувалася у конфлікти.

У третій групі відзначалася домінантна роль старшого партнера. Нерівномірність обов'язків часто викликала накопичений стрес у молодшого партнера, що знижувало почуття задоволеності стосунками.

**Сприйняття вікової різниці**

Ставлення до вікової різниці варіювало відповідно до групи.

У першій групі більшість респондентів не вважали різницю у віці значущою або впливовою. У другій групі респонденти визнавали вплив вікової дистанції, проте сприймали його як керований чинник, що піддається адаптації. У третій групі значна частина респондентів відзначала негативні зміни, пов'язані з віком партнера: різні біоритми, життєві цілі, темп активності.

**Узагальнені висновки**

Аналіз анкетних даних показує, що вікова різниця є важливим, хоча й не єдиним чинником, який визначає характер подружньої взаємодії.

Мінімальна різниця віку сприяє гармонійності та психологічному комфорту, середня – потребує більшої адаптаційної роботи, а значна – створює потенціал для конфліктності та емоційного віддалення. Ці дані створюють основу для подальшої статистичної інтерпретації, що буде представлена у наступних розділах.

### 3.3. Рекомендації щодо зниження конфліктності та покращення взаєморозуміння у різновікових подружніх парах

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що конфліктність у різновікових подружніх парах зумовлена комплексною взаємодією вікових, особистісних, рольових та соціокультурних чинників. Вікова асиметрія не є самодостатньою причиною подружніх конфліктів, проте значною мірою модифікує способи переживання напруження, стилі реагування партнерів та інтерпретацію ними поведінки одне одного. Тому система рекомендацій щодо зниження конфліктності має враховувати як універсальні закономірності подружньої взаємодії, так і специфіку різновікових шлюбів, де поєднуються різні життєві етапи, темпи соціальної активності, професійні завдання та часові горизонти планування майбутнього.

Одним із провідних напрямів оптимізації взаємин виступає удосконалення подружньої комунікації. Дані дослідження показали, що для більшості різновікових пар характерна асиметрія комунікативних стилів: молодші партнери частіше демонструють емоційно насичене, експресивне, іноді імпульсивне висловлювання позиції, тоді як старші партнери схильні до стриманості, раціоналізації та уникання емоційних загострень. За відсутності рефлексії та обговорення така різниця призводить до хибних інтерпретацій: емоційність сприймається як інфантильність, а стриманість – як байдужість. Тому доцільним є систематичне формування навичок відкритого діалогу, в якому партнери усвідомлено артикулюють власні почуття та потреби, вживають «я-повідомлення» замість звинувачувальних формулювань, використовують техніки активного слухання та вербалізації емоційного стану.

Ефективним є запровадження у сімейну практику регулярних «комунікативних зустрічей», під час яких подружжя в спокійній атмосфері обговорює актуальні питання без прив’язки до конкретного конфлікту. Такий формат дозволяє знижувати рівень латентної напруги, запобігати

накопиченню образ та мінімізувати ймовірність вибухових, неконтрольованих конфліктів. Важливо, щоб ці розмови відбувалися у фізично та емоційно комфортний час для обох партнерів, без додаткових подразників та поспіху.

**Окремим блоком рекомендацій є узгодження життєвих пріоритетів і ціннісних орієнтацій.** У різновікових шлюбах досить часто фіксуються розбіжності між орієнтацією молодшого партнера на професійний розвиток, експансію соціальних контактів, зміну способу життя та орієнтацією старшого партнера на стабілізацію досягнутого, зниження рівня стресу та збереження усталених практик. Такі відмінності нерідко стають джерелом конфліктів щодо використання часу, розподілу сімейних функцій, проведення дозвілля, масштабів планування спільного майбутнього. Для зниження конфліктності доцільно формувати спільне бачення перспективи, в якій потреби обох партнерів визнаються легітимними й однаково значущими.

Практично це може реалізовуватися через спільне обговорення середньо- та довгострокових життєвих планів із фіксацією точок перетину інтересів: партнерів заохочують позначати індивідуальні цілі, після чого спільно знаходити способи їх поєднання без взаємного нівелювання. Такий формат сприяє зменшенню відчуття «життя в різних часових площинах» і трансформує вікову різницю з перешкоди на потенційне джерело взаємодоповнюваності.

Фінансова сфера, яка виявилась однією з найбільш конфліктогенних, потребує чіткі структуровані домовленості. З огляду на виявлені відмінності у фінансових стратегіях (орієнтація старших партнерів на заощадження та уникання ризику і прагнення молодших партнерів до інвестицій у розвиток та покращення якості життя), корисним є запровадження прозорої моделі бюджетування. Рекомендується розподіляти фінансові ресурси на спільну частину, призначену для базових витрат та реалізації домовлених сімейних цілей, і індивідуальні сегменти, якими кожен із партнерів може розпоряджатися автономно в межах попередньо узгоджених рамок.

Важливим елементом такої моделі стають періодичні обговорення фінансових змін, під час яких партнери переглядають пріоритети, коригують плани та обговорюють потенційні великі витрати. Це знижує суб'єктивне відчуття несправедливості, запобігає прихованим витратам, які сприймаються як зрада домовленостей, та формує відчуття спільної відповідальності. Фінансові домовленості особливо важливі для різновікових пар, оскільки з віком змінюються як можливості заробітку, так і уявлення про фінансову безпеку.

Емоційна сфера подружніх взаємин потребує рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня емпатійності та розвитку навичок саморегуляції. У процесі дослідження виявлено, що старші партнери частіше регулюють емоційні прояви шляхом їхнього пригнічення, тоді як молодші партнери актуалізують переживання назовні, очікуючи негайної емоційної відповіді. Внаслідок цього виникає феномен «емоційної асинхронії», коли досвід конфліктної ситуації є несумірним для кожного з партнерів.

**Рекомендовано впроваджувати навчання базовим технікам емоційної грамотності:**

- розпізнавання власних емоцій,
- усвідомлення тілесних маркерів напруження,
- вербалізація переживань без звинувачувальних форм,
- формування навички емпатійного слухання, яке передбачає відображення змісту й емоцій співрозмовника.

Доцільно також домовлятися про «емоційні паузи» у розпал конфлікту, коли партнери відкладають обговорення на певний час, необхідний для відновлення внутрішньої рівноваги, і повертаються до розмови в більш стабільному стані.

Не менш чутливою є інтимна сфера, де вікові відмінності можуть призводити до різної інтенсивності сексуальних потреб, відмінних ритмів фізичної активності та неоднакових уявлень про тілесну близькість. Для зниження конфліктності в цій площині рекомендовано створювати

атмосферу безпечного обговорення, де теми сексуальності, привабливості, втоми, фізичних обмежень чи змін вікових можливостей не табуюються, а стають предметом спільного аналізу. За необхідності доцільним є залучення фахівця (сімейного психолога або сексолога), який допоможе партнерам переосмислити власні установки, зняти взаємні звинувачення та виробити нові форми прийнятної для обох близькості.

**Окремий блок рекомендацій стосується протидії соціальному тиску та стереотипам, які часто супроводжують різновікові шлюби.** Негативні оцінні судження з боку оточення, сумніви у щирості стосунків, іронічні коментарі щодо вікової різниці можуть ставати додатковим джерелом внутрішньосімейної напруги, провокувати ревнощі, недовіру та тривожність. Для зменшення впливу таких чинників важливо формувати чітку спільну позицію подружжя щодо власного союзу, усвідомлювати та вербалізувати причини вибору партнера і значущість стосунків для обох.

Подружжя може домовлятися про межі допустимого втручання родичів, друзів, колег у їхнє особисте життя, формувати єдину стильову лінію реагування на некоректні питання чи зауваження. Це підвищує відчуття єдності, зменшує внутрішню вразливість та переорієнтовує фокус із зовнішніх оцінок на внутрішню якість взаємин.

Узагальнення основних напрямків психологічної роботи з різновіковими подружніми парами подано в таблиці 3.2

**Таблиця 3.2 – Комплекс психологічних рекомендацій що до зниження конфліктності та оптимізації взаємодії у різновікових подружніх парах**

| Сфера подружньої взаємодії | Типові труднощі у різновікових парах | Основні рекомендації | Очікуваний результат |
|---|---|---|---|
| Емоційна сфера | імпульсивність молодшого партнера, уникання конфронтації старшим, накопичення латентної напруги | розвиток емоційної грамотності, техніки саморегуляції, «емоційні паузи», валідація почуттів | стабілізація емоційного фону, зменшення інтенсивності конфліктів |

**Продовження таблиці 3.2**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Фінансова поведінка | різні моделі витрат та заощаджень, відчуття несправедливого розподілу відповідальності | запровадження спільного та індивідуального бюджету, регулярні обговорення фінансових рішень | підвищення відчуття справедливості, прозорість фінансових домовленостей |
| Інтимна сфера | різні ритми сексуальної активності, підозри що до втрати інтересу, зниження самооцінки | відкритий діалог про потреби, залучення фахівця за потреби, формування нових форм близькості | гармонізація інтимних стосунків, зростання відчуття прийняття й привабливості |
| Соціальний контекст | вплив осуду з боку оточення, інтеріоризація стереотипів, підвищена тривожність | формування спільної подружньої позиції, визначення меж втручання, узгоджений стиль реагування на стереотипи | підвищення стійкості подружньої системи, зниження впливу зовнішніх оцінок |
| Рольова структура і цінності | патерналістські установки, знецінення досвіду молодшого партнера або демонстративна надмірна автономія | переосмислення рольових очікувань, спільне планування, підвищення взаємоповаги, визнання значущості обох | відчуття рівноправності, узгодженість ціннісних орієнтацій, зміцнення подружньої ідентичності |

На основі узагальнених даних доцільно запропонувати модель гармонізації взаємодії в різновікових подружніх парах, яка відображає послідовність ключових кроків, що сприяють зниженню конфліктності. У центрі цієї моделі знаходиться стабільність та взаєморозуміння як інтегральний результат змін у комунікативній, емоційній, фінансовій та ціннісно- рольовій сферах.

На першому рівні моделі розташовується емоційна відкритість, що передбачає готовність партнерів не тільки констатувати факти поведінки, а й ділитися власними переживаннями, мотивами та вразливостями.

На другому рівні – узгодження життєвих цінностей і пріоритетів, що включає вироблення спільного бачення розвитку стосунків та визнання права кожного на індивідуальні цілі.

На третьому рівні – спільні правила взаємодії, які охоплюють комунікативні, фінансові та побутові домовленості, оформлені у вигляді чітких, але гнучких норм, що прийняті обома партнерами

Нижче на рисунку 3.1 показана структура чинників конфліктності у різновікових шлюбах у відсотках.




**Рисунок 3.1 – Структура чинників конфліктності у різновікових подружніх парах**

На рисунку 3.2 дана модель гармонізації взаємодії в різновікових подружніх парах.




**Рисунок 3.2 – Модель гармонізації взаємодії в різновікових подружніх парах**

У моделі, поданій на рисунку 3.2, емоційна відкритість постає вихідною умовою, яка дозволяє перейти до узгодження цінностей, а спільні правила взаємодії являються операційним рівнем, на якому досягається практична реалізація домовленостей. У результаті формується відносно стабільна подружня система з нижчим рівнем конфліктності, вищою толерантністю до вікових відмінностей та підвищеним рівнем суб'єктивної задоволеності шлюбом.

Таким чином, запропоновані рекомендації орієнтовані не лише на зниження частоти та інтенсивності конфліктів, а й на глибинну перебудову способів сприйняття партнером вікових, рольових і ціннісних відмінностей. Їх послідовне впровадження створює умови для перетворення різновікового шлюбу з потенційно конфліктогенного на ресурсний, у якому різний життєвий досвід партнерів стає підґрунтям взаємного розвитку та особистісного зростання.

# ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретико-емпіричне дослідження особливостей подружніх конфліктів у різновікових шлюбах, що дало змогу комплексно розглянути вікову різницю між партнерами як специфічний чинник подружньої взаємодії, конфліктогенності та подружньої адаптації.

На основі опрацювання наукових джерел, аналізу емпіричних даних і розроблення практичних рекомендацій було досягнуто поставлену мету та розв’язано основні завдання дослідження.

1. Теоретичний аналіз проблеми подружніх конфліктів дав підстави розглядати шлюб як динамічну психосоціальну систему, у якій конфлікт виступає не лише деструктивним, а й потенційно конструктивним явищем. Конфлікти у подружжі зумовлені поєднанням індивідуально-психологічних, рольових, комунікативних, соціокультурних та життєвих (вікових) чинників, а також особливостями сімейних сценаріїв, засвоєних у батьківській родині. Уточнено, що подружній конфлікт доцільно розуміти як процес зіткнення відмінних потреб, цінностей, очікувань та уявлень партнерів що до шлюбу, який проявляється в емоційній напрузі, порушенні взаєморозуміння та тимчасовій дезорганізації спільної життєдіяльності.

2. Вікова різниця між подружжям, за даними теоретичних джерел і проведеного аналізу, виступає важливим модифікуючим фактором подружніх взаємин. Вона впливає на структуру сімейних ролей, розподіл відповідальності, домінуючі стилі спілкування, часові перспективи (орієнтація на стабільність або розвиток), а також на уявлення про «нормальність» сімейного життя. У різновікових шлюбах частіше поєднуються різні етапи життєвого циклу: один партнер може перебувати на стадії активного професійного становлення, тоді як інший – на етапі стабілізації та переоцінки досягнень. Це створює додаткові підґрунтя для конфліктів, пов’язаних із плануванням майбутнього, кар’єри, народження й виховання дітей, організації дозвілля та дозування навантаження.

3. Узагальнення поглядів сучасних дослідників дозволило відокремити ключові групи чинників конфліктності в різновікових подружніх парах:

- індивідуально-особистісні (рівень емоційної зрілості, стресостійкість, ригідність або гнучкість у сприйнятті нового);
- рольові (розподіл сімейних обов'язків, уявлення про «чоловічі» та «жіночі» ролі, очікування взаємної підтримки);
- комунікативні (уміння слухати, відкритість до діалогу, схильність до уникання конфлікту або емоційної ескалації);
- соціокультурні (цінності поколінь, вплив родини походження, рівень соціальної підтримки);
- зовнішні соціальні чинники (стереотипи щодо різновікових шлюбів, оцінки оточення, соціальний тиск).

Саме поєднання цих чинників у специфічній конфігурації зумовлює особливості протікання конфліктів у різновікових парах.

4. Емпіричне дослідження, проведене на вибірці 10 подружніх пар із різницею у віці від 7 до 22 років, дало змогу виявити найтиповіші зони конфліктності. Найчастіше причинами суперечок виступали: фінансові питання, виховання дітей, розподіл побутових обов'язків, стиль емоційного реагування у стресових ситуаціях, а також різне ставлення до дозвілля та соціальних контактів. Додатковим джерелом напруження у частини пар виявилися переживання, пов'язані зі ставленням оточення до вікової різниці, що посилювало тривожність і підозрілість, особливо з боку молодшого партнера.

5. Аналіз результатів анкетування засвідчив, що у більшості досліджуваних різновікових пар конфлікти мають переважно ситуативний характер і пов'язані зі способами організації спільного життя, а не стільки з самою віковою різницею. Водночас саме вікова дистанція опосередковано впливає на інтенсивність і форму протікання конфліктів, оскільки детермінує різні життєві пріоритети, структуру потреб і стиль комунікації партнерів. У

низці пар спостерігалося стійке відчуття «нерівноваги» в розподілі влади й відповідальності, що проявлялося в домінуванні старшого партнера у прийнятті ключових рішень та у відчутті меншої суб'єктності в молодшого.

6. Емпіричні дані дозволили умовно відокремити дві тенденції уставлені до конфліктів у різновікових парах. З одного боку, старший партнер частіше виступає ініціатором «деескалації», апелюючи до раціональних аргументів і прагнучи уникати тривалих сварок; з іншого боку, молодший партнер проявляє потребу в емоційному проговорюванні, у вираженні почуттів і визнанні своєї точки зору. Нерозуміння цих відмінностей призводить до вторинних конфліктів: стриманість інтерпретується як байдужість, а емоційність – як нестабільність або «дитячість». Це підтверджує теоретичне положення про важливість узгодження комунікативних стилів та розвитку емпатійного слухання в подружніх стосунках.

7. Запропонована система рекомендацій щодо зниження конфліктності та покращення взаєморозуміння у різновікових подружніх парах ґрунтується на поєднанні когнітивно-поведінкових, комунікативно-орієнтованих та системних підходів у сімейній психології. Рекомендації охоплюють такі напрями: розвиток навичок відкритої комунікації та «я-повідомлень»; спільне планування сімейного бюджету й перспектив розвитку; узгодження виховних стратегій щодо дітей; опрацювання емоційних реакцій та інтимно- особистісної близькості; формування спільної подружньої позиції щодо зовнішніх соціальних стереотипів. Їх практична реалізація має потенціал зниження частоти та руйнівної інтенсивності конфліктів, підвищення відчуття безпеки, довіри й підтримки у шлюбі.

8. Результати роботи підтверджують висунуте припущення про те, що конфлікти в різновікових подружніх парах мають специфічні особливості, зумовлені поєднанням вікових, рольових і соціокультурних чинників. Водночас вікова різниця не є автоматично деструктивним фактором: за умов розвиненої комунікації, готовності до взаємної адаптації та взаємоповаги

вона може стати ресурсом подружнього союзу, сприяючи взаємному збагаченню життєвого досвіду, розширенню поглядів і можливостей особистісного росту партнерів.

9. Теоретичне значення проведеного дослідження полягає в уточненні уявлень про структурні компоненти та детермінанти подружніх конфліктів у різновікових шлюбах, у конкретизації ролі вікової різниці як фактору, що модифікує мотиваційно-ціннісну, емоційну та комунікативну сфери подружньої взаємодії.

10. Практичне значення визначається можливістю використання отриманих результатів у роботі сімейних психологів, консультантів, психотерапевтів, а також у програмах психопросвіти подружніх пар, які планують або вже перебувають у різновіковому шлюбі.

11. Обмеження дослідження пов’язані насамперед із невеликою чисельністю вибірки та використанням переважно анкетних методів збору даних. Це зумовлює потребу в подальших наукових дослідженнях із застосуванням розширених вибірок, комбінування кількісних та якісних методів (глибині інтерв’ю, спостереження, аналіз сімейних історій), а також довгострокових порівняльних досліджень різновікових і «традиційних» за віком подружніх пар. Перспективним напрямком є також вивчення гендерних особливостей переживання вікової різниці у шлюбі, впливу культурно-історичного контексту та соціально-економічних змін на динаміку подружніх конфліктів.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що особливості подружніх конфліктів у різновікових шлюбах зумовлені складною взаємодією вікових, індивідуально- психологічних та соціальних чинників.

Саме тому ефективна психологічна допомога таким парам має бути спрямована не на «усунення» вікової різниці як такої, а на усвідомлене прийняття її наслідків, розвиток здатності до діалогу, емпатії й спільного конструювання подружнього життя, що, зрештою, є запорукою гармонізації стосунків і підвищення задоволеності шлюбом.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. АнтоненкоТ.О. Психологія сімейних стосунків : навчальний посібник. Київ : КНЕУ, 2020.

2. АнтоненкоТ.О. Психологія сімейних стосунків : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 216 с.

3. Бевз Г.М. Психологія шлюбу та сім'ї: теорія і практика. Львів : Новий Світ, 2021.

4. Бевз Г.М. Вікові аспекти шлюбної взаємодії: конфлікти та шляхи їх подолання. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 27, №3. С. 45-53.

5. Березовська, О. В. Вікові психологічні особливості подружньої взаємодії: цінності, потреби та конфліктогенність. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022.

6. Березовська Л. І. Психологія подружніх стосунків. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 248 с.

7. Березовська Л. І. Самовиховання та саморегуляція особистості : навч. посіб. Київ : Видавничий дім «Слово», 2011. 168 с.

8. Березовська Л. І. Соціальна психологія : навчальний посібник. Львів : Новий Світ-2000, 2022. 312 с.

9. Борисенко О.В. Сімейні стосунки в умовах соціальних змін : мнографія. Київ : Відавництво Ліра-К, 2021. 284 с.

10. Боровко А.А. Психологія подружніх конфліктів та їх подолання : кваліфікаційна робота магістра. НПУ імені М.П. Драгоманова. Київ, 2019. 149 с.

11. Варій М.Й. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 592 с.

12. Горбунова Л. М. Емоційна комунікація та конфліктність у різновікових подружніх парах. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2023.

13. Горбунова Н. В. Вплив соціальних стереотипів на подружні відносини. *Психологія і суспільство*. 2023. №1. С. 88–97.

14. Горбунова Н. В. Вікова психологія сім’ї : монографія. Дніпро : Ліра, 2023. – 203 с.

15. Гордієнко В. М. Психологічні особливості взаємин подружжя в системі "родина – батьківська сім'я". *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2021. №4. С. 112–118.

16. Гуменюк В. А. Психологія сімейних стосунків. Київ : Кондор, 2019. 264 с.

17. Гуменюк О. В. Динаміка подружніх конфліктів. *Психологічний часопис*. 2021. №2. С. 41–52.

18. Гуменюк О.І. Психологія сімейних конфліктів : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 212 с.

19. Гуменюк Т. О. Динаміка розвитку подружніх конфліктів: стадії, емоційні реакції та моделі розв’язання. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021.

20. Гуменюк Т.В. Сімейна психологія: сучасні підходи та технології роботи з подружжям. Тернопіль : Астон, 2023.

21. Горбунова О. В. Емоційна сумісність подружжя: вікові особливості, типи емоційної комунікації та чинники стабільності шлюбних стосунків. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 4(15). С. 58–66.

22. Дьяченко Н. В. Вікова асиметрія у подружніх стосунках: рольові дисбаланси та ризики патерналізму. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2020.

23. Дьяченко Г. В. Рольові конфлікти в подружжі. Полтава : ПУЕТ, 2020. 178 с.

24. Демченко О. В. Економічні чинники сімейної стабільності в Україні. Київ : Інститут соціальних досліджень, 2022. 146 с.

25. Демченко О. В. Фінансові чинники подружніх конфліктів. *Економічна психологія*. 2022. №2. С. 31–42.

26. Ейдеміллер Е., Юстицкіс В. Психологія та сімейна психотерапія. Київ : КАРМ, 2021.

27. Еріксон Е. Дитинство і суспільство. Київ : КМ Академія, 2019. 420 с.

28. Жданова М. В. Вікова різниця як чинник подружньої взаємодії. *Наука і освіта,* 2021, №4, С. 112–118.

29. Жданова М.С. Соціальні стереотипи як чинник конфліктності в сучасних подружніх стосунках. *Соціальна психологія.* 2022. №2. С. 51-59.

30. Іваненко Л.П. Емоційна регуляція у сімейних конфліктах. Київ : Каравела, 2019. 214 с.

31. Іваненко О.С. Особливості конфліктної поведінки в сім'ї : монографія. Одеса : ОНУ ім. І. Мечникова, 2020. 198 с.

32. Іваненко Н.С. Психологія сімейних конфліктів : монографія. Харків : ХНУ, 2022. 298 с.

33. Кириленко, Т. Р. Психологія сімейних стосунків. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 224 с.

34. Кириленко С. С. Гендерні конфлікти в сім'ї. *Гендерні студії*. 2020. №2. С. 25–37.

35. Коваль О.Ю. Соціальні стереотипи як фактор подружніх конфліктів у сучасній Україні. *Соціальна психологія*. 2024, №1. С.35–47.

36. Ковальчук О. М. Психологічні чинники подружніх конфліктів: роль темпераменту та емоційної зрілості. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 45–47.

37. Ковальчук, О. М. Трансформація сімейних ролей у сучасному подружжі: соціокультурний та психологічний вимір. Львів : Видавництво ЛНУ ім. І. Франка, 2020. С. 34–38.

38. Козак О. М. Психологія шлюбу та сімейних стосунків: сучасні підходи та виклики. Львів : Світ, 2022. 214 с.

39. Козак Ю. О. Сімейні цінності в сучасному суспільстві. Львів : ЛНУ, 2022. 152 с.

40. Козак Л. В. Психологія сімейних стосунків : навчальний посібник. Львів : Новий Світ. 2000, 2022. 284 с.

41. Кочубей Т. Психологічні закономірності функціонування різновікових шлюбів. *Актуальні проблеми психології*. 2022. №4. С. 87–94.

42. Кравець О. П. Соціальні стереотипи у подружній взаємодії: психологічні механізми та комунікативні наслідки. Львів : Видавництво ЛНУ ім. І. Франка, 2020.

43. Кравець С. М. Стратегії емоційної регуляції у подружжі. *Вісник психології*. 2020. №3. С. 102–110.

44. Кравець В. О. Психологія сімейної взаємодії: навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2020. 256 с.

45. Мельник О.В. Сімейна психологія: соціальні та психологічні основи подружніх стосунків. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 256 с.

46. Мельник Т. М. Психологія сімейного спілкування: теорія та практика. Київ : Академвидав, 2021. 284 с.

47. Мельник Т. М. Сімейні ролі і комунікація подружжя: соціально-психологічні механізми. Київ : Академвидав, 2021. 304 с.

48. Мельник Т.С. Вплив вікової різниці партнерів на стабільність шлюбу. *Соціальна психологія*. 2022. №1. С. 56-67.

49. Мельник І.О. Емоційні бар'єри подружньої взаємодії: різновіковий аспект. *Психологічні студії,* 2023, №3. С. 59–70.

50. Омельченко Я.П. Психологія конфлікту: теорія і практика. Київ : Академвидав, 2021.

51. Петренко А. Ю. Самостигматизація в партнерських відносинах. *Психологічні перспективи*. 2021. №3. С. 70–81.

52. Поліщук І.В. Сімейна психологія: сучасні підходи до діагностики та корекції. Київ : КНТ, 2021. 312 с.

53. Поліщук Л. В. Психоаналітичні детермінанти подружніх конфліктів: дитячі сценарії та несвідомі потреби. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. С. 59–63.

54. Поліщук О. В. Психологія сімейних конфліктів : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 248 с.

55. Поліщук Л.В.Типологія сімейних конфліктів та їх соціально-пси хологічні чинники. *Психологія і суспільство*. №2, 2022, с. 121–133.

56. Романов М.С. Вікові особливості подружніх ролей та їх трансформація. *Психологічні перспективи,* 2023. №1. С. 23–32.

57. Рибак А. М. Соціальні виклики сучасної сім'ї : монографія. Київ : КНЕУ, 2023. 220 с.

58. Роджерс К. Погляд на психотерапію, становлення та особистість. Київ : Основи, 2001. 525 с.

59. Савчук О.М. Психологія сімейних стосунків. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 256 с.

60. Савчук Л. М. Комунікаційні бар'єри у подружніх стосунках: причини, наслідки та шляхи подолання. Тернопіль : Освітні перспективи, 2020.

61. Савчук, О. П. Психологія сімейних стосунків : навчальний посібник. Тернопіль : ТНЕУ, 2023. 184 с.

62. Федоренко Р.П. Психологічні особливості комунікації в подружніх стосунках. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 264 с.

63. Федоренко Р.П. Сімейні конфлікти та шляхи їх подолання: науково-методичний посібник. Київ : Академвидав, 2020. 220 с.

64. Федоренко О.Ю. Психологічні механізми регуляції конфліктів у подружжі. *Актуальні проблеми психології,* 2024. №5. С. 66–75.

65. Фромм Е. Мистецтво любові. Київ : Видавництво «Основи». 2001.

66. Фромм Е. Мистецтво любові. Київ : КМ-Букс. 2020.

67. Фройд З. Психологія несвідомого. Київ : Основи, 2020. 312 с.

68. Харченко С.П. Різновікові шлюби: соціокультурні та психологічні особливості. *Сучасна психологія*. №3, 2022. С. 87–96.

69. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Київ : Terra Incognita, 2020. 288 с.

70. Чорна Л.П. Вікова різниця у шлюбі: соціально-психологічний аспект. *Психологія і суспільство.* 2023. №1. С. 74-82.

71. Шевченко М.Г. Гендерні та вікові особливості подружніх взаємин. *Науковий вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Серія: Психологія*. 2022. № 66. С. 168 – 175.

72. Шевченко І. П. Культурні стереотипи вікових і гендерних ролей у шлюбі: український контекст. *Соціальна психологія*. 2022. С. 88–92.

73. Шевченко О.В. Когнітивно-поведінкові техніки у сімейному консультуванні : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 180 с.

74. Юрченко О.Я. Сім'я як соціально-психологічна система. Київ : Славутич, 2021.

75. Ярошенко І. С. Культурно-рольові моделі подружньої взаємодії: традиція, модерн та конфлікти. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2020.

76. Ярошенко О. В. Сімейна психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2020. – 312 с.

77. Gottman J. The Science of Couples and Family Therapy. New York : Routledge, 2020.

78. Huber L. Media Influence on Age-Diverse Romantic Relationships: Stereotypes, Body Image, and Social Anxiety. *Journal of Social and Personal Relationships.* 2021. Vol. 38(12). P. 3451–3468.

79. Huber, S., & Fieder, M. Age gap, relationship satisfaction and conflict dynamics in romantic couples. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2021. Vol. 38(4). P. 1012–1031.

80. Huber, M. Emotional Dynamics in Age-Diverse Couples: Psychological Adaptation and Relationship Satisfaction. *Journal of Family Psychology*. 2021. Vol. 35(4). P. 512–526.

81. Carstensen L.A. Socioemotional Selectivity Theory: A Life-Span Approach to Motivation. *Annual Review of Psychology*. 2021.Vol.72. P. 121-146.

82. Shapiro A. Aging and Marriage: Psychology of Age-Diverse Couples. London : Springer, 2021.

83. Thomas K.W., Kilmann Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument. Mountain View, CA : CPP, Inc., 2000. 28 p.

84. Томас, К., & Кілманн, Р. Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument. Xicom, Incorporated. 1974.

85. WilliamsH. Age Gap Relationships: Sociocultural Dynamics. Oxford : OUP, 2022.

86. Rogers, C. R. A Way of Being. Boston: Houghton Mifflin, 1980. 395

# ДОДАТКИ

## Додаток А
## ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТ ДЛЯ УЧАСНИКІВ ДОСЛІДЖЕННЯ та ФОРМА ІНФОРМОВАНОЇ ЗГОДИ

Шановний(а) учаснику(це) дослідження!

Вам пропонується взяти участь у психологічному дослідженні «Особливості подружніх конфліктів у різновікових шлюбах». Метою дослідження є виявлення специфіки подружньої взаємодії у парах з різною віковою різницею, визначення основних причин конфліктів, а також чинників, що впливають на їх виникнення та можливість гармонізації стосунків.

Участь у дослідженні передбачає заповнення психодіагностичних анкет та опитувальників. За Вашою окремою згодою може бути запропоновано пройти індивідуальне напівструктуроване інтерв'ю. Орієнтовна тривалість включення у дослідження становить від 40 до 60 хвилин.

Зібрана інформація використовуватиметься виключно в узагальненому науковому вигляді без зазначення Ваших персональних даних. Конфіденційність та анонімність відповідей повністю гарантується.

Прізвище, ім'я та будь-яка інформація, що дозволяє ідентифікацію особи, не публікується та не передається третім особам. Участь у дослідженні є добровільною. Ви маєте право відмовитися від участі у будь-який момент, не відповідати на окремі запитання та вимагати видалення наданих Вами даних.

З питаннями щодо участі у дослідженні Ви можете звертатися до дослідниці: Ходакової Маргарити, студентки магістратури факультету соціальної та педагогічної психології Запорізького національного університету.

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент Грандт В. В.

Нижче подається підтвердження добровільної інформованої згоди на участь у дослідженні.

**ІНФОРМОВАНА ЗГОДА УЧАСНИКА ДОСЛІДЖЕННЯ**

Я, _____,

(П.І.Б. учасника)

ознайомлений(а) з метою, змістом та умовами проведення дослідження «Особливості подружніх конфліктів у різновікових шлюбах».

Мені відомо, що:

— участь є добровільною;

— я можу припинити участь у будь-який момент без пояснення причин;

— усі дані будуть використані лише в узагальненому вигляді, без зазначення мого імені;

— результати можуть бути використані в наукових цілях (кваліфікаційна робота, статті, доповіді).

Я **погоджуюсь** добровільно взяти участь у цьому дослідженні.

Дата: «____» _____ 20__ р.

Підпис учасника _____

Підпис дослідниці _____

## Додаток Б

## Соціально-демографічна анкета подружньої пари

Інструкція. Будь ласка, дайте відповіді на запитання. Анкета є анонімною.

1.Ваш вік:

Чоловік: _____ років

Дружина: _____ років

Різниця у віці між партнерами: _____ років

2.Хто є старшим у парі?

□ Чоловік

□ Дружина

3.Стаж подружнього життя (офіційний/цивільний шлюб):

□ до 3 років

□ 3–7 років

□ 8–15 років

□ понад 15 років

4.Освіта:

Чоловік:

□ середня

□ середня спеціальна

□ незакінчена вища

□ вища

Дружина:

□ середня

□ середня спеціальна

□ незакінчена вища

□ вища

5.Сфера професійної діяльності:

Чоловік: _____

Дружина: _____

6.Наявність дітей:

□ немає

□ є, кількість та вік: _____

7.Тип проживання:

□ проживаємо окремо від батьків

□ проживаємо з батьками чоловіка

□ проживаємо з батьками дружини

□ інше (вказати): _____

8.Матеріальне становище сім'ї (суб'єктивна оцінка):

□ недостатнє

□ задовільне

□ добрий рівень забезпечення

□ високий рівень забезпечення

9.Як Ви в цілому оцінюєте емоційний клімат у сім'ї?

□ дуже сприятливий

□ скоріше сприятливий

□ скоріше напружений

□ напружений / конфліктний

10.Чи зверталися Ви раніше до сімейного психолога / консультанта?

□ так

□ ні

## Додаток В

## Авторська анкета «Особливості взаємодії в різновіковому шлюбі»

**Інструкція.** Прочитайте твердження та оцініть ступінь Вашої згоди з ними за шкалою:

1 – зовсім не згоден(на); 2 – скоріше не згоден(на); 3 – важко відповісти / частково згоден(на); 4 – скоріше згоден(на); 5 – повністю згоден(на)

Навпроти кожного твердження поставте одну цифру від 1 до 5.

1. Я відчуваю емоційну близькість із партнером. ____
2. Ми відкрито обговорюємо більшість важливих для нас питань. ____
3. Різниця у віці практично не заважає нашому взаєморозумінню. ____
4. Я часто відчуваю, що ми живемо в різних життєвих ритмах. ____
5. У нашій сім'ї справедливо розподілені обов'язки. ____
6. Мене засмучує, що партнер не завжди розуміє мої життєві пріоритети. ____
7. Ми вміємо знаходити компроміс у конфліктних ситуаціях. ____
8. Я часто відчуваю, що на мені лежить більша частина відповідальності. ____
9. Ми підтримуємо одне одного в особистісному й професійному розвитку. ____
10. Зауваження оточення щодо нашої вікової різниці впливають на моє самопочуття. ____
11. Я задоволений(на) тим, як ми проводимо спільний вільний час. ____
12. Під час конфліктів партнер готовий мене вислухати. ____
13. Я відчуваю, що наш шлюб є для мене ресурсом, а не тягарем. ____
14. Мені бракує емоційної підтримки з боку партнера. ____

15. Ми сприймаємо вікову різницю як природну особливість наших стосунків. ____

**Схема обробки (для пояснення в тексті):**

— Твердження 1,2,5,7,9,11,12,13,15 – **«позитивні»**, бали враховуються прямо.

— Твердження 4,6,8,10,14 – **«негативні»**, при підрахунку шкал можуть реверсуватися (5→1, 4→2 тощо) залежно від того, яку шкалу ти будеш конструювати (емоційна задоволеність, сприйняття вікової різниці, відчуття підтримки)

## Додаток Г

## Схема напівструктурованого інтерв'ю з подружньою парою

**Мета інтерв'ю** – поглиблено вивчити суб'єктивні переживання подружжя, пов'язані з віковою різницею, конфліктами та способами їх подолання.

**Блок 1. Історія стосунків**

1. Як Ви познайомилися? Що найбільше привабило Вас одне в одному на початку стосунків?
2. Коли Ви вперше звернули увагу на те, що різниця у віці може мати значення для Вашого союзу?

**Блок 2. Поточний стан стосунків**

1. Як Ви в цілому описали б емоційний клімат у Вашій сім'ї зараз?
2. Що Ви вважаєте найсильнішою стороною Ваших стосунків?

**Блок 3. Конфлікти та їх перебіг**

1. Які теми найчастіше стають причиною непорозумінь або конфліктів?
2. Опишіть, будь ласка, типову конфліктну ситуацію у Вашій парі. Як вона розгортається?
3. Які стратегії Ви зазвичай використовуєте, щоб заспокоїти ситуацію або дійти згоди?

**Блок 4. Роль вікової різниці**

1. Чи відчуваєте Ви, що вікова різниця впливає на Ваші уявлення про ролі «чоловіка» і «жінки» у шлюбі?
2. Як, на Вашу думку, вікова асиметрія позначається на спільних планах, ставленні до дозвілля, до виховання дітей?

**Блок 5. Вплив оточення**

1. Чи доводилося Вам стикатися з осудом, нерозумінням або стереотипами щодо різниці у віці? Як це вплинуло на Вас та Ваші стосунки?

**Блок 6. Ресурси пари**

1. Що допомагає Вам справлятися з труднощами і зберігати стосунки?

2. Які зміни Ви хотіли б бачити у взаєминах у найближчому майбутньому?

# Додаток Д

## Опитувальник Томаса–Кілманна на визначення стилів поведінки у конфлікті

Методика Томаса–Кілманна використовується для визначення домінуючих стратегій реагування у конфліктних ситуаціях. Опитувальник дозволяє оцінити, які стилі конфліктної взаємодії переважають у поведінці подружжя: конкуренція, співробітництво, компроміс, уникання або пристосування.

Інструкція для досліджуваного

Оберіть у кожному пункті той варіант відповіді (а або б), який найбільше відповідає вашій звичній поведінці у конфліктних ситуаціях з партнером. Вибирається лише один варіант у кожному твердженні.

**Текст опитувальника Томаса–Кілманна**

(30 пар тверджень)

1 а) Іноді я надаю можливість іншому взяти на себе вирішення питання; б) Намагаюся зосередитись на тому, в чому ми згодні

2 а) Я шукаю компроміс; б) Намагаюсь знайти рішення, що задовольнить нас обох

3 а) Я наполегливо відстоюю свою позицію; б) Я прагну зберегти стосунки і пом’якшити напругу

4 а) Я шукаю компроміс; б) Іноді жертвую своїми інтересами заради партнера

5 а) Я намагаюся знайти підтримку; б) Уникаю зайвої напруги

6 а) Уникаю неприємностей для себе; б) Прагну домогтися власного рішення

7 а) Відкладаю вирішення конфлікту; б) Можу піти на поступки

8 а) Активно добиваюсь свого; б) Визначаю спільні точки взаємодії

9 а) Не надаю значення дрібним суперечкам; б) Активно добиваюсь своїх цілей

10 а) Наполегливо прагну домогтися свого; б) Шукаю компроміс

11 а) Чітко визначаю суть конфлікту; б) Заспокоюю партнера і зберігаю стосунки

12 а) Уникаю позиції, яка викличе суперечку; б) Дозволяю іншому залишитись при думці, якщо є взаємний рух назустріч

13 а) Пропоную компроміс; б) Наполягаю на власному рішенні

14 а) Висловлюю свою позицію і запитую позицію партнера; б) Показую логіку та переваги моєї точки зору

15 а) Націлений на збереження стосунків; б) Уникаю напруження

16 а) Уникаю зачіпати почуття партнера; б) Переконую у правильності моєї позиції

17 а) Наполегливо домагаюся свого; б) Уникаю конфронтації

18 а) Даю партнеру можливість наполягти на своєму; б) Іду на взаємний обмін поступками

19 а) Чітко формулюю всі спірні моменти; б) Откладаю вирішення до кращого моменту

20 а) Одразу прагну усунути розбіжності; б) Шукаю рішення з вигодою для обох

21 а) Враховую бажання партнера; б) Обираю спільне обговорення і вирішення

22 а) Шукаю позицію між двома полюсами; б) Відстоюю свої інтереси активно

23 а) Дбаю про бажання партнера; б) Передаю відповідальність за рішення іншому

24 а) Поступаюсь, якщо думка партнера для нього важлива; б) Пропоную компромісне рішення

25 а) Аргументую логічно свою точку зору; б) Зберігаю увагу до потреб партнера

26 а) Пропоную компроміс; б) Зосереджений на задоволенні бажань інших

27 а) Уникаю гострих позицій; б) Поступаюсь для збереження гармонії

28 а) Активно відстоюю своє б) Шукаю підтримки в партнера

29 а) Пропоную компроміс; б) Не хвилююсь через дрібні суперечки

30 а) Уникаю зачіпати емоції партнера; б) Обираю рішення, яке задовольняє обох

**Бланк опитувальника**

| № | А | В | № | А | В | № | А | В |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | 1 | | | 1 | | |
| 2 | | | 2 | | | 2 | | |
| 3 | | | 3 | | | 3 | | |
| 4 | | | 4 | | | 4 | | |
| 5 | | | 5 | | | 5 | | |
| 6 | | | 6 | | | 6 | | |
| 7 | | | 7 | | | 7 | | |
| 8 | | | 8 | | | 8 | | |
| 9 | | | 9 | | | 9 | | |
| 10 | | | 0 | | | 0 | | |

**Ключ до опитувальника**

1. Суперництво: 3А, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.

2. Співпраця: 2В, 5А, 8В,11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В, ПОКЛИК.

3. Компроміс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24, 26А, 29А.

4. Уникнення: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.

5. Пристосування: 1В, 3В, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25, 27В, 30А.

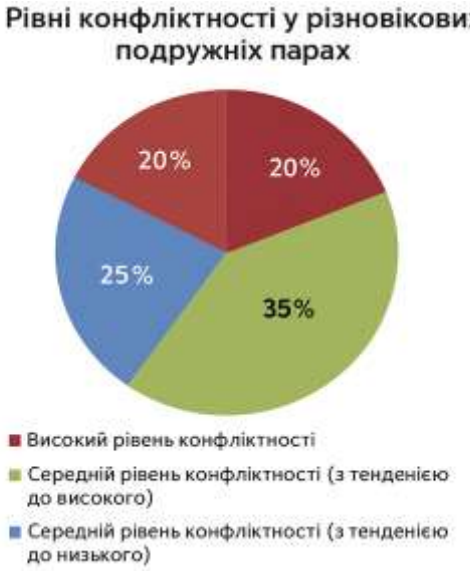
**Обробка результатів**

В ключі кожна відповідь А чи В дає уявлення про кількісне вираження: суперництва, співпраці, компромісу, уникнення і пристосування. Якщо відповідь співпадає з вказаним у ключі, йому присвоюється значення 1, якщо не збігається, то присвоюється значення 0. Кількість балів, набраних індивідом за кожною шкалою, дає уявлення про вираженість у нього тенденції до прояву відповідних форм поведінки в конфліктних ситуаціях.

Отримані дані узгоджуються з емпіричною частиною роботи:

| **Група** | **Домінуючі стилі** |
|---|---|
| 0–5 років різниці | співробітництво + компроміс |
| 6–15 років різниці | компроміс + уникання |
| 16+ років різниці | уникання + пристосування |

У парах з малою різницею у віці конфлікти частіше мають конструктивний характер, партнери орієнтовані на діалог і активний пошук спільного рішення. У групі зі середньою віковою різницею виникає необхідність у гнучкості та компромісах, але періодично проявляється уникання та недосказаність. У парах, де різниця у віці найбільша, переважає уникання зі схильністю до поступок, що свідчить про нерівність позицій та ризик накопичення прихованих конфліктів.



## Додаток Е

## Опитувальник «Подружня задоволеність»

## (А. Ейдеміллер – А. Юстицкіс)

Опитувальник призначений для визначення рівня задоволеності подружніми взаєминами, міри гармонійності шлюбної взаємодії, емоційної підтримки та контактності партнерів. Методика дає змогу оцінити загальний стан подружніх відносин та виявити потенційні проблемні зони комунікації.

**Інструкція для респондента**

Ознайомтеся з кожним твердженням та оцініть ступінь згоди з ним за семибальною шкалою.

1 – зовсім не згоден(на); 2 – скоріше не згоден(на); 3 – частково не згоден(на); 4 – важко відповісти / нейтрально; 5 – частково згоден(на); 6 – переважно згоден(на); 7 – повністю згоден(на)

У бланку нижче впишіть цифру, що відповідає Вашому вибору.

**Бланк опитувальник**

1. Наші стосунки приносять мені задоволення.
2. Я отримую достатньо уваги та підтримки від партнера.
3. Я почуваюся коханим(ою) у подружжі.
4. Ми легко обговорюємо складні питання.
5. Я задоволений(а) якістю емоційного спілкування.
6. Можу висловлювати свої почуття вільно та відкрито.
7. Партнер підтримує мене у важливих для мене сферах.
8. Розподіл обов’язків у нас справедливий.
9. Я бачу майбутнє та перспективи нашого шлюбу.
10. Ми проводимо достатньо часу разом.
11. Наші конфлікти завершуються конструктивно.
12. Я відчуваю повагу до себе з боку партнера.

13. Мене влаштовує процес ухвалення спільних рішень.
14. Я відчуваю себе психологічно комфортно поряд з партнером.
15. Я довіряю партнеру.
16. Партнер враховує мої потреби у взаємодії.
17. Між нами є емоційна близькість.
18. Після завершення розмов зазвичай немає образ.
19. Наші стосунки стабільні та надійні.
20. Загалом я задоволений(а) шлюбом

**Сума балів: _____**

**Інтерпретація результатів**

105–140 балів. Висока подружня задоволеність, емоційна стабільність, гармонійні стосунки, наявність підтримки та довіри.

70–104 бали Середній рівень задоволеності шлюбом, можливе існування окремих проблемних зон, періодичних конфліктів, розбіжностей у потребах і ролях.

20–69 балів Низький рівень задоволеності, емоційна дистанція, напруженість у взаєминах, ризик конфліктності та зниження стабільності подружньої взаємодії.

**Опитувальник «Подружня задоволеність» (автори А. Ейдельміллер і А. Юстицкіс)**

— це психологічний інструмент для оцінки рівня задоволеності подружніх відносин. Він допомагає виявити сильні та слабкі сторони у стосунках пари, рівень згоди та конфліктності, а також особливості розподілу ролей, емоційної близькості та спілкування.

**Призначення та застосування**

— Оцінка якості стосунків: Визначає, наскільки подружжя задоволене своїм шлюбом за різними шкалами (наприклад, емоційна близькість, спільні інтереси, розуміння, сексуальна сфера).

— Діагностика проблем: Допомагає виявити наявність конфліктів, прихованих образ та проблем, які можуть впливати на стосунки.

— Прогноз розвитку відносин: Результати опитувальника можуть свідчити про потенційні труднощі та напрямки, в яких пари варто працювати над покращенням своїх стосунків.

— Застосування: Використовується психологами-консультантами та сімейними терапевтами в рамках сімейного консультування та психотерапії.

**Структура опитувальника**

— Запитання: Складається з набору запитань, які охоплюють різні аспекти подружнього життя (наприклад, як подружжя проводить вільний час, як вирішує конфлікти, як спілкується, наскільки задоволені секлаьним життям).

— Відповіді: Респонденти обирають відповіді за шкалою, яка може бути, наприклад, від «повністю не задоволений» до «повністю задоволений».

— Результати: Аналіз відповідей дозволяє отримати загальну картину задоволеності стосунками, а також виявити сильні та слабкі сторони, які можуть потребувати уваги психолога.