

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Психологічні чинники рівня задоволеності шлюбом у жінок

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-225 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Попової Н.О.
(прізвище та ініціали)
Керівник
д.психол.н., проф.,
Максимова Н.Ю.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

_____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

_____ к.психол.н., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ	7
1.1. Визначення поняття задоволеності шлюбом та стабільності сім'ї.....	7
1.2. Формування задоволеності шлюбом в зарубіжній та вітчизняній науці.....	16
1.3. Взаємозв'язок між задоволеністю шлюбом та іншими психологічними аспектами (самооцінка, емоційний стан, ставлення до роботи тощо).....	24
Висновки до першого розділу.....	31
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СКЛАДОВИХ	34
2.1. Методологічне обґрунтування та дизайн емпіричного дослідження.....	34
2.2. Характеристика обраного психодіагностичного інструментарію.....	38
2.3. Етапи організації дослідження.....	47
2.4. Характеристика вибірки.....	48
Висновки до другого розділу.....	54
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	56
3.1 Результати емпіричного дослідження чинників рівня задоволеності шлюбом у жінок та їх обговорення.....	56
3.1.1 Кореляційні зв'язки установок в подружній парі з рольовими очікуваннями та прагненнями в шлюбі та взаємодією подружжя у конфліктних ситуаціях, а також зв'язки з адаптивністю.....	56
3.1.2 Кореляційні зв'язки установок у подружній парі з соціально-демографічними даними.....	69
3.2 Практичні рекомендації щодо підвищення рівня задоволеності шлюбом у жінок.....	71
Висновки до третього розділу.....	83
ВИСНОВКИ	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	89
ДОДАТКИ	96

ВСТУП

Актуальність. Задоволеність шлюбом є однією з ключових складових життєвого благополуччя, що безпосередньо впливає на емоційний стан, самооцінку та загальну якість життя людини. У сучасному суспільстві, де соціальні та економічні зміни часто призводять до стресових ситуацій та конфліктів, питання задоволеності шлюбом набуває особливої актуальності. Це стосується як чоловіків, так і жінок, однак для жінок, які зазвичай виконують більшу кількість функцій у сім'ї, задоволеність шлюбом має особливе значення.

У сучасних умовах, коли інститут сім'ї зазнає значних змін, дослідження психологічних чинників, що впливають на рівень задоволеності шлюбом, є досить актуальним.

Зміни в соціальних та економічних умовах життя, еволюція гендерних ролей та зростання рівня стресу в повсякденному житті впливають на шлюбні відносини. Важливо розуміти, як ці фактори впливають на задоволеність шлюбом у жінок, щоб розробити ефективні психологічні методи підтримки та підвищення рівня задоволеності.

Зарубіжні та вітчизняні дослідження свідчать про значний вплив таких психологічних аспектів, як самооцінка, емоційний стан та ставлення до роботи, на рівень задоволеності шлюбом. Проте, в українському контексті ця проблема потребує більш глибокого вивчення з урахуванням специфічних культурних та соціальних факторів.

Вивчення психологічних чинників задоволеності шлюбом дозволить не тільки зрозуміти причини можливих проблем у шлюбі, але й розробити конкретні рекомендації для підвищення благополуччя жінок у шлюбі. Це може мати значний практичний вплив на роботу психологів, сімейних консультантів та інших фахівців, що працюють у сфері сімейних відносин.

Таким чином, актуальність цієї роботи зумовлена необхідністю глибшого розуміння психологічних аспектів задоволеності шлюбом у жінок та пошуком ефективних шляхів для її підвищення, що сприятиме зміцненню сімейних відносин та поліпшенню якості життя.

Теоретико-методологічна база дослідження. У психолого-педагогічній літературі широко досліджуються проблеми, пов'язані з сучасною сім'єю, розподілом подружніх ролей, сімейною структурою та лідерством, спілкуванням у сім'ї, подружніми конфліктами, задоволеністю шлюбом і подружньою сумісністю.

Зокрема, особливості сучасної сім'ї досліджували К. Вітек, С. І. Голод, В. Н. Дружинін, Л. В. Карцева, Л. Б. Шнейдер, Є. М. Черняк.

Розподіл подружніх ролей вивчали Ю. Є. Альошина, О. В. Антонюк, А. Н. Волкова, С. В. Ковальов, С. Кратохвил, В. П. Левкович.

Сімейну структуру та лідерство аналізували А. Я. Варга, Т. І. Димнова, С. Кратохвил, А. П. Ощепкова, В. Сатір, Т. М. Трапезнікова.

Спілкування в сім'ї досліджували Ю. Є. Альошина, А. І. Антонов, О. О. Бодальов, Л. Я. Гозман, О. О. Кронік, М. М. Обозов, Ю. Б. Рюріков.

Подружні конфлікти вивчали С. Кратохвил, М. В. Малярова, В. А. Смахов, Е. Г. Ейдемільер, В. В. Юстицький.

Проблему задоволеності шлюбом розглядали Г. Айзенк, Ю. Є. Альошина, М. Аргайл, С. І. Голод, В. В. Столін.

Подружню сумісність досліджували А. К. Дмитренко, М. М. Обозов, А. М. Обозова, Т. М. Трапезнікова.

Метою дослідження є визначення психологічних чинників, що визначають рівень задоволеності шлюбом у жінок, та розробка рекомендацій щодо підвищення цього рівня.

У відповідності з метою роботи визначені наступні **задачі**:

1. Визначити та охарактеризувати основні поняття дослідження, а саме «задоволеність шлюбом» та «стабільність сім'ї», а також проаналізувати підходи до формування задоволеності шлюбом в зарубіжній та вітчизняній науковій літературі.

2. Встановити взаємозв'язок між задоволеністю шлюбом та психологічними особливостями жінок.

3. Виявити кореляційні зв'язки установок в подружній парі з рольовими очікуваннями та прагненнями в шлюбі, а також з адаптивністю у конфліктних ситуаціях.

4. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення рівня задоволеності шлюбом у жінок.

Об'єкт дослідження – рівень задоволеності шлюбом у жінок.

Предметом дослідження є психологічні чинники, що впливають на рівень задоволеності шлюбом у жінок.

Теоретичне значення результатів роботи полягає у розширенні наукових знань про психологічні аспекти шлюбного благополуччя та виявленні основних чинників, що впливають на задоволеність шлюбом.

Практичне значення полягає у розробці рекомендацій щодо підвищення рівня задоволеності шлюбом у жінок, що сприятиме зміцненню сімейних відносин та покращенню якості життя.

Експериментальна база: практичне дослідження було проведено на базі...

У процесі дослідження використані такі **методи**:

– теоретичні (вивчення, аналіз та узагальнення психолого-педагогічної літератури, систематизація, порівняння та синтез), які дали можливість виявити й узагальнити дослідницькі матеріали з проблеми та розробити теоретичні підходи до її розв'язання;

– емпіричні: діагностичні (тестування, анкетування, опитувальники, проєктивні методики), а саме «Взаємодія подружжя в конфліктній ситуації» (Альошина Ю.Є., Гозман Л.Я., Дубровська Є.М.), опитувальник «Вимірювання ставлення у подружній парі» (Альошина Ю.Є.), Опитувальник «Рольові очікування та прагнення в шлюбі»(Волкова Ю.),»Самооцінка психологічної адаптивності» та «Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності» (Тетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.);

– методи математичної статистики – кількісний та якісний аналізи одержаних результатів для забезпечення об'єктивності діагностики та їх достовірності.

Апробація: результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри клінічної психології Київського інституту сучасної психології та психотерапії, були опубліковані в

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (64 найменувань) та 8 додатків.

Робота містить 13 таблиць та 16 рисунків. Основний зміст роботи представлений на 88 сторінках. Загальний обсяг роботи - 116 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ

1.1. Визначення поняття задоволеності шлюбом та стабільності сім'ї

Проблема задоволеності шлюбом та її визначальних факторів є ключовою у психології сімейних відносин. Її досліджували як зарубіжні (М. Аргайл, С. Альбрехт, Р. Вінч, та інші), так і вітчизняні науковці (Ю. Є. Альошина, Т. В. Андреева, М. Ю. Арутюнян, і т. д.). Для того, щоб визначити поняття задоволеності шлюбом, першочергово варто описати саме поняття «шлюб» та «сім'я».

Згідно з дослідженнями М. Поліщука, Н. Ільїної та інших, поняття «сім'я» – це соціальний інститут та мала соціальна група у якій людина:

- задовольняє більшість власних потреб;
- набуває життєво-необхідних соціальних навичок;
- засвоює основи стереотипної поведінки і культурні норми;
- реалізує власні емоційні бажання;
- отримує психологічну підтримку і захист;
- рятується від стресів та перенавантажень, які виникають у процесі

взаємодії з оточуючим середовищем [37, с. 5].

Також, існує ряд інших визначень поняття «сім'ї», які трактуються дослідниками О. Замашкіною, Г. Кошонько, Н. Ляшенко та іншими, це:

- соціальний інститут та мала соціальна група сформована на шлюбі або кровній спорідненості людей та функціонує за допомогою їхньої організації спільного побуту, матеріальної і моральної взаємодопомоги [10, с. 6];
- група людей, які об'єдналися подружньо-родинними зв'язками, здійснюють процеси для кількісного відтворення населення, забезпечують наступність поколінь, а також позитивну соціалізацію дітей та підтримку один одного [20; 45];

- історично-конкретна система взаємовідносин та комунікування між подружжям, між батьками і дітьми, малою групою, спільною організацією побуту і взаємною моральною відповідальністю під час виховного процесу власних дітей, а також соціальна необхідність фізичного й духовного відтворення населення [28, с. 1].

Згідно з дослідженнями О. Чигир, шлюб – це «особливий суспільно обумовлений інститут, особлива форма суспільного влаштування, призначена для регуляції стосунків між людьми, чоловіком та дружиною, за допомогою нього суспільство впорядковує та санкціонує статеве життя, встановлює подружні та батьківські права і обов'язки» [58, с. 2].

На думку Т. Войтенко шлюб – це союз чоловіка і жінки, укладений з додержанням умов та форми, встановлених законом, який породжує взаємні права та обов'язки подружжя та спрямований на їх набуття [3, с. 31].

Згідно зі статтею 21 Сімейного кодексу України визначено, що шлюбом є сімейний союз жінки та чоловіка, зареєстрований у державному органі реєстрації актів цивільного стану [59].

Своє розуміння поняття «шлюб» надає О. Столярчук, «це укладений та суспільно зареєстрований союз двох людей з метою створення та підтримання родинних взаємин» [45, с. 9].

Варто зазначити різноманіття видів альтернативних структур сім'ї та способів її існування:

- церковний шлюб – вінчання, давання обітниці про нерозривність союзу подружжя, адже він освячений та підтверджений церквою;
- незареєстрований шлюб/цивільний. На сьогоднішній день можна спостерігати інтенсивне зростання кількості незареєстрованих пар. Цей момент можна пояснити тим, що подібну поведінку суспільство вважає соціально-прийнятною, а також тим, що у суспільстві значно підвищилася вікова межа для вступу у перші шлюбні відносини.

Незареєстрований шлюб переважно практикується серед молоді великих міст. Вкрай рідко живуть таким стилем життя релігійні особи. Пари, які живуть

у незареєстрованому шлюбі, практично не народжують дітей, це спричинено відчуттями не стабільності сім'ї та стосунків [52].

І. Ревуцька, О. Столярчук, О. Цільмак та інші дослідники проблеми створення сім'ї також описують такі види шлюбу як:

- моногамія - форма шлюбу, який складається з однієї подружньої пари [45, с. 13];
- серійна моногамія – передбачає велику кількість реєстрації шлюбів і розлучень (переважно цивільних);
- дислокальний шлюб – подружжя проживає по-різно містах або, навіть, країнах.
- неповні сім'ї – найчастіше це види сім'ї, якими керують жінки, а чоловік, лише може виплачувати аліменти і в деякі періоди займатися вихованням дітей [39];
- груповий шлюб – присутність більше двох партнерів;
- бездітний шлюб у якому подружжя живе без дітей, бо їх змушує здоров'я або не мають бажання народжувати дітей чи інші обставини;
- гомосексуальний шлюб – надання переваги інтимній та сексуальній взаємодії із людиною своєї статі [20];
- транссексуальний шлюб у якому один з партнерів сім'ї має чоловічу стать, а відчуває себе при цьому повноцінною жінкою або навпаки – жінка, яка відчуває себе повноцінним чоловіком. Інколи зустрічаються пари, де обоє є транссексуалами;
- комуна – це специфічно-нетрадиційна форма розширеної сім'ї. Члени такого типу сім'ї вважають, що формуючи такі відносини та стиль життя, вони втікають від церкви та священства, власної самотності, матеріальних благ, лицемірного суспільства та його нав'язано-застарілої сімейної структури [37].

Незалежно від типу та структури, кожна сім'я у будь-яких життєвих ситуаціях повинна бути незмінною та індивідуальною. Будь-які зміни, що

мають місце у життєдіяльності сім'ї іноді переживаються членами сім'ї дуже болісно та стресово, а також можуть тривати протягом довгого періоду часу. Проте сучасні фахівці звертають велику увагу на формування високого рівня задоволеності сімейними відносинами та шлюбом у партнерів.

Поняття «задоволеність шлюбно-сімейними відносинами» у першу чергу має на увазі реалізацію уявлень (образу) про сім'ю та шлюб, який формується у свідомості індивіда під впливом різних обставин, що складають його досвід [5], тобто певна внутрішня суб'єктивна оцінка партнерів-подружжя власних сімейних відносин.

Існують два основних підходи до вимірювання задоволеності шлюбом:

- перший базується на співставленні реальних стосунків з потенційними альтернативами;
- другий — на суб'єктивному відчутті задоволення або незадоволення, яке подружжя відчуває, оцінюючи різні аспекти свого шлюбу.

Задоволеність шлюбом може виявлятися через емоції та різноманітні думки, оцінки чи порівняння.

Також розрізняють загальну задоволеність шлюбом і задоволеність окремими його аспектами, яка формується на основі індивідуальних оцінок різних сторін шлюбу. На задоволеність шлюбом суттєво впливає якість міжособистісних стосунків і важливість рольової відповідності та адекватності партнера. Відповідність рольових очікувань і реальної поведінки партнера підвищує задоволеність шлюбом.

М. Мушкевич, Р. Федоренко та інші дослідники зазначають, що не правильно сформована емоційна відстань між усіма наявними членами сім'ї може створювати сприятливу атмосферу для психологічної несумісності, а отже, може сприяти міжособистісним конфліктам [32].

Чинники, що впливають на задоволеність шлюбом, включають також характерологічні та особистісні риси партнерів, а також їхню узгодженість цінностей, яка посилюється зі збільшенням тривалості шлюбу.

Соціально-економічні та статусні фактори, такі як освіта, дохід, наявність дітей, оцінка здоров'я та задоволеність роботою, також мають позитивний зв'язок із задоволеністю шлюбом, тоді як зловживання алкоголем одним з партнерів, відчуття депресії чи самотності негативно впливають на цей аспект.

Вчені особливо звертають увагу на те, що успішна адаптація партнерів у взаємних відносинах є ключовим фактором для задоволеності шлюбом. Вони визначають необхідність:

- саморозкриття між партнерами;
- глибокого взаєморозуміння та прийняття поглядів і поведінки одне одного;
- спільних символів у процесі спілкування.

Загальна задоволеність шлюбом тісно пов'язана з оцінкою рольової адекватності подружжя, а також частотою розбіжностей з партнером щодо виконання ролей.

Виявлено, що рольова задоволеність підвищується зі збільшенням відповідності між оцінками виконання ролей партнером і очікуваннями відносно нього, а також зі зростанням оцінки якості своєї рольової поведінки і рольової поведінки партнера. Досліджувані підкреслюють, що розподіл ролей у сім'ях не є самою по собі визначальною фактором для задоволеності шлюбом та сімейними ролями.

Н. Ф. Федотова досліджувала зв'язок між сприйняттям особистостей шлюбними партнерами та їхніми оцінками різних аспектів відносин. Виявлено, що оцінки подружжя різних аспектів стосунків суттєво пов'язані з:

- подібністю рольових очікувань;
- рольовою відповідністю чоловіка і дружини;
- розумінням вимог партнера.

Подібність рольових очікувань виявилася важливою для сприйняття змін у стосунках після народження дитини як позитивних.

Також існують гендерні відмінності у задоволеності шлюбом. Наприклад:

- для чоловіків важливими є статеве задоволення, спільний відпочинок, зовнішня привабливість дружини, ведення нею домашнього господарства, моральна підтримка та захоплення;
- для жінок ключовими факторами є романтична атмосфера в сім'ї, ніжність у стосунках з чоловіком, фінансова підтримка та відданість чоловіка сім'ї.

Важливими аспектами, за словами Е. Тійт, є цінності, що діляться подружжям, і рівень їх взаєморозуміння. Знання цих факторів дозволяє прогнозувати успішність спільного життя для подружжя на кожному етапі їхнього шляху і орієнтувати їх у соціально бажаному напрямку.

Концепція сумісності є однією з найбільш розвинених у психологічній науці. Питання сумісності подружжя в різних сферах розглядаються у роботах А. Н. Волкова, М. М. Обозова, Е. М. Тійт, Т. М. Трапезнікової, S. J. Vahr, C. B. Chappel, G. K. Leigt, R. B. Schafer та інших дослідників.

Сумісність подружжя описується як оптимальне поєднання їхніх характеристик, що сприяє створенню «психотерапевтичного союзу» і часто виступає як важлива умова для виконання психотерапевтичної функції сім'ї. Сумісність охарактеризована як об'єктивна відповідність властивостей суб'єктів взаємодії у відношенні до спільних дій.

Згідно з А. Н. Волковою, існують кілька рівнів незалежних характеристик, що визначають подружню сумісність:

- Перший рівень включає соціологічні аспекти, такі як високий рівень освіти подружжя, відсутність різниці в освіті та гарні житлові умови.
- Другий рівень включає соціально-психологічні аспекти, такі як задоволеність подружжя стосунками, емоційна привабливість, взаємоповага та узгодженість сімейних установок і ролей.

Іншим важливим поняттям для аналізу є стабільність подружніх стосунків, яка детально розглядається в роботах вітчизняних і зарубіжних дослідників, таких як Д.Кутсар, Н.Ю.Максимова, N.Ackerman, R.Levinger та інші.

Також можна вважати, що рівень задоволеності шлюбом безпосередньо залежить від психологічної готовності партнерів до шлюбу. Рівень готовності молоді до створення сім'ї – це певна якість особистості молодої людини, яка інтегрує:

- прийняття цінностей сім'ї як соціального інституту;
- спеціальні знання та вміння в сферу сімейних стосунків;
- ведення домашнього господарства, міжособистісного спілкування;
- сімейну педагогіку та тривалість періоду дорослішання, зумовленого труднощами знаходження молодої людини в сучасному світі [62, с.568].

Дж. Арнетт наголошує на тривалості періоду дорослішання та підкреслює зростаючу варіативність шляхів і темпів дорослішання: сучасні показники, критерії, маркери дорослості різні на різних шляхах дорослішання, до того ж вони непослідовні й оборотні [64, с.255].

Таким чином, готовність до шлюбу розглядається як система установок на шлюб, психологічними складовими якої є прийняття нової системи обов'язків по відношенню до свого шлюбного партнера і майбутніх дітей, розуміння прав і гідності інших членів шлюбу, сімейного союзу.

Поняття «стабільність сім'ї» або «стійкість сім'ї» було введене Н.Аккерманом. Згідно з його поглядом, стабільність сім'ї передбачає збереження її ідентичності з плином часу, управління конфліктами та здатність сім'ї до змін і подальшого розвитку.

Р.Левінгер вперше запропонував схему стабільності шлюбу, розглядаючи її як результат балансу трьох типів сил. Ці сили включають:

- Внутрішнє притягіння, пов'язане зі співвідношенням між індивідами (любов, дружні відносини, фінансова підтримка тощо).
- Зовнішню підтримку шлюбу, яка включає моральні обов'язки, страх перед руйнуванням сім'ї, труднощі, пов'язані зі соціальною роллю тощо.
- Сили, що протидіють стабільності, такі як інші партнери, конфлікти між кар'єрою та сімейними обов'язками, привабливість незалежності тощо.

Досліджуючи проблему задоволеності шлюбом учений В. Сисенко пропонує таке поняття, як «стійкість шлюбу»: «взаємодія між подружжям, ефективність і результативність їхньої спільної діяльності, спрямованої на досягнення як взаємних, так індивідуальних цілей подружжя» [18; 19].

Стойкість шлюбу, на думку автора, варто аналізувати через задоволення потреб чоловіка та жінки, оскільки стабільність і успішність шлюбу можливо лише тоді, коли взаємовідносини між подружжям насичені позитивним емоційним зарядом.

Та варто зазначити, що дані поняття (стійкість шлюбу і задоволеність) хоча і схожі між собою, але не тотожні, оскільки стійкі шлюби не завжди мають високий рівень задоволеності шлюбносімейними відносинами [18; 19].

Д.Куртсар розрізняє формальну і неформальну стабільність шлюбу, звертаючи увагу на якість стосунків, наявність бар'єрів перед руйнуванням шлюбу та можливість альтернативи. У психологічній літературі, кілька авторів відмежовують поняття успішного шлюбу від стабільності.

Успішний шлюб, за словами І.Н.Хмарука, включає побутову, емоційну та сексуальну адаптацію, супроводжуючись духовним взаєморозумінням між партнерами та задоволенням їхніх індивідуальних потреб.

А.І.Татищева наголошує, що стабільність є необхідною, але недостатньою умовою для адекватної діагностики якості шлюбу.

Факт збереження шлюбу не завжди відображає психологічний аспект взаємодії між подружжям, такий як їхнє власне задоволення та оцінка стосунків. Навіть при стабільності шлюбу можуть виникати недоліки в задоволеності партнерів, і навпаки, задоволеність стосунками не завжди гарантує стабільність шлюбу.

В літературі виділяються різні підходи до понять «стійкості» та «стабільності» шлюбу. Згідно з дослідженнями В.В.Бойка та інших, стійкість шлюбу описується як «стійкість системи взаємодії між подружжям, їхня ефективність та результативність в досягненні спільних та індивідуальних

цілей». Цю стійкість можна оцінити за міцністю, яку партнери самі відчують. У той же час, стабільність шлюбу визначається як процес в часі.

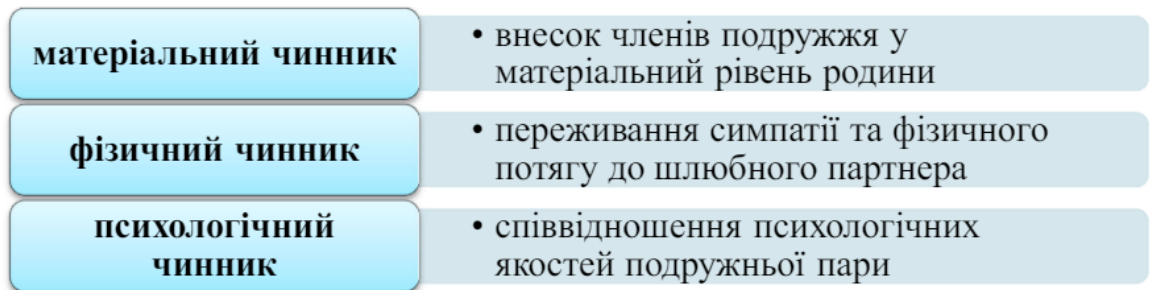


Рис. 1.1. Чинники подружнього потенціалу

А. К. Дмитренко відмічає різні фактори, які впливають на стабільність шлюбу:

- деякі з них, як варіативні, можуть змінюватися у процесі розвитку сім'ї, такі як адаптація до ролей, взаєморозуміння та терпимість;
- інші, інваріантні, залишаються сталими або мало змінюються з часом, проте вони грають важливу роль у збереженні стабільності шлюбу.

Оптимальне поєднання цих факторів служить індикатором задоволеності кожного партнера від шлюбу.

Такі зарубіжні дослідники, як Р. Левіс та Дж. Б. Спеніер виокремлюють більше сорока факторів, що мають вплив на подружні стосунки, які об'єднані в три блоки:

1. дошлюбні фактори;
2. соціально-економічні фактори;
3. особистісні та внутрішньошлюбні фактори [64].

Варто зазначити, що вище зазначені чинники у більшій мірі вказують лише на психологічний аспект, а саме звертаючи увагу на міру згоди або незгоди подружжя з деякими шляхами вирішення певних проблем сімейного життя.

1.2. Формування задоволеності шлюбом в зарубіжній та вітчизняній науці

В сучасному суспільстві активно набувають значення економічні, соціальні та політичні виклики, які зумовлюють психологічні зміни у структурі сімейних відносин. Сім'я, як важлива соціальна структура, зіштовхується з рядом нових викликів, що вимагають змін у їх традиційному устрої. На різних етапах дорослішання членів сім'ї, відчуття задоволеності шлюбом може коливатися в залежності від нових суспільних умов.

М.С. Мацковська визначає задоволеність шлюбом як інтегральну характеристику, яка охоплює взаємини подружжя, їхнє відношення до різних аспектів життя та взаємодії, включно з дозвіллям, умовами життя, розподілом ролей тощо.

В.А. Сисенко наголошує, що задоволеність сімейним життям є широким поняттям, що включає ступінь задоволення всіх особистісних потреб, і підкреслює, що для кожного важливо досягнути мінімального рівня задоволення потреб, нижче якого може виникати дискомфорт та негативні емоції.



Рис. 1.2. Зв'язок рівнів задоволеності шлюбом і якістю подружньої взаємодії

Подружні відносини часто будуються на потребі людини в спілкуванні, взаємодії та приналежності до когось. Для того, щоб відбувався активний розвиток сприятливої подружньої взаємодії, важливо ретельно підходити до вибору шлюбного партнера та до самого рішення про одруження.

Як зазначає О. Столярчук це є той період, коли формується першооснова подружньої сумісності, яка характеризується як рівень узгодженості фізичних та особистих характеристик обох членів подружжя, що проявляється через їх задоволення цим шлюбом [45, с. 67].

Ця першооснова має набутий характер, який формується на основі шлюбного потенціалу, який формується завдяки матеріальному, фізичному та психологічному чинникам.

Психологічна сумісність подружжя формується на взаємному позитивному психологічному сприйнятті якостей характеру, темпераменту, звичок, потреб тощо. Також вона безпосередньо залежить від взаємоповаги, симпатії, дружби, кохання, від прийняття та єдності поглядів та уявлень про цей союз [45, с. 67].

С.І. Голода стверджує, що задоволеність шлюбом формується як результат адекватної реалізації уявлення про сім'ю, сформованого під впливом різноманітних досвідів. Загалом, задоволеність шлюбом відображає суб'єктивну оцінку подружжя своїх взаємин.

Ю.Є. Альошина розглядає це як «суб'єктивну оцінку кожним з подружжя характеру їхніх стосунків». Часто в літературі це поняття асоціюється з сумісністю, згуртованістю, стабільністю подружжя, які представляють різні рівні відносин у шлюбі, включно з адаптацією та успішністю, де відбувається зближення ціннісних орієнтацій пари.

За словами А.В. Шавлова, подружня задоволеність шлюбом можна описати як суб'єктивне сприйняття членами сім'ї ефективності сімейних взаємин у контексті соціокультурних норм, які забезпечують задоволення їхніх індивідуальних потреб.

Автори Є.Г. Ейдемільер і В. Юстицкіс акцентують увагу на незадоволеності шлюбом, визначаючи два її види: очевидна і прихована. Пари, що усвідомлюють свою незадоволеність, здатні відкрито висловити свої претензії, що часто пов'язано з глобальним невдоволенням і конфліктами, а подальше збереження шлюбу утримується за рахунок дітей чи фінансових обставин.

Ті, хто погано усвідомлює невдоволення, часто виявляють його опосередковано через монотонність у відносинах або ностальгію за днями до шлюбу, при цьому незадоволеність може проявлятися через дрібні скарги або емоційні вибухи.

- розповсюдження нетрадиційних форм співіснування – незареєстрований шлюб, шведська родина, одностатеві шлюби тощо;
- поширеність особистісної самотності;
- поширеність неповних сімей;
- зростання кількості розлучень, лояльне ставлення до них

Ознаки кризи сім'ї




Рис. 1.3. Ознаки кризи сучасної сім'ї

У цілому дослідники виокремлюють ознаки задоволеності шлюбно-сімейними відносинами, а саме:

- задоволеність психологічною атмосферою в шлюбі;
- задоволеність спілкуванням подружжя;
- наявність психологічної підтримки подружжя.

Це вказує на те, що основними факторами задоволеності подружніми стосунками є психологічні чинники. Хоча не менш важливе значення мають фактори сексуального задоволення, а також соціально-демографічні, соціальні та економічні чинники [17; 18].

Задоволеність шлюбом та подружніми відносинами важлива для загального благополуччя та психічного здоров'я дорослих. Відомо, що задоволеність шлюбом варіюється залежно від стажу та етапів сімейного життя.

В літературі представлені класифікації етапів життєвого циклу сім'ї, які базуються на завданнях, що виникають на різних етапах становлення сім'ї як соціальної групи, включно з початковим, середнім та пізнім етапами.

На подружні відносини впливає рівень задоволеності шлюбом, який характеризується як суб'єктивна оцінка обох членів подружжя ефективності та якості подружньої взаємодії, рівня прийнятності та приємності шлюбних відносин [45, с.71].

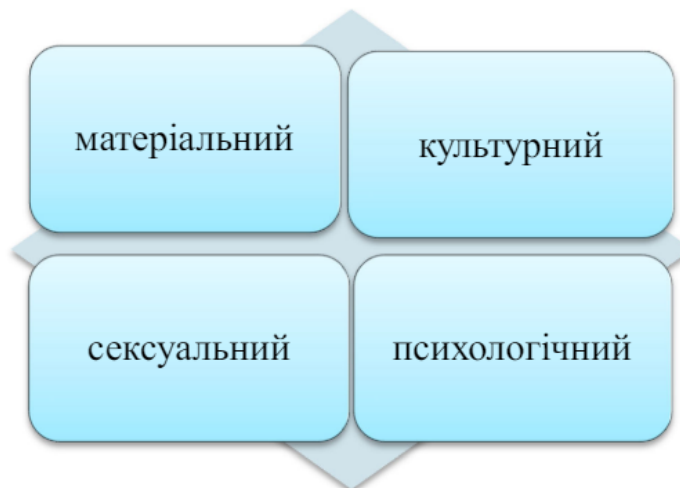


Рис. 1.4. Базові чинники задоволеності шлюбом

Чим вища якість та ефективність задоволеності шлюбом, тим міцнішою є подружня взаємодія. Варто зазначити, що на рівень задоволеності шлюбом впливають такі чинники як:

- Матеріальний – внесок обох партнерів в матеріальний статус сім'ї та його відповідність очікуванням та вимогам.
- Культурний – задоволення інтелектуально-культурних потреб подружжя.
- Сексуальний – відповідність реальної програми інтимної близькості обох партнерів до їх індивідуальних очікувань.

- Психологічний – узгодження та гармонія особистісних якостей обох членів подружжя [45].

На задоволеність шлюбом впливають:

- позитивне ставлення до подружнього партнера;
- емоційна задоволеність відносинами з партнером;
- ефективність спілкування в подружній парі;
- родинна взаємодія.

О. Крамченкова та Н. Романко, досліджуючи проблематику взаємовідносин у сім'ї, вказують на те, що у подружніх стосунках для чоловіків найбільш важливими є:

- батьківсько-виховна функція;
- соціальна активність; особистісна ідентифікація з дружиною;
- емоційно-психотерапевтична функції.

В той час для дружин такі функції як:

- соціальна активність та емоційно-психотерапевтична - є найменш значущі ніж для чоловіків;
- проте є значимою цінність інтимно-сексуальної та господарсько-побутової сфери [21, с. 82].

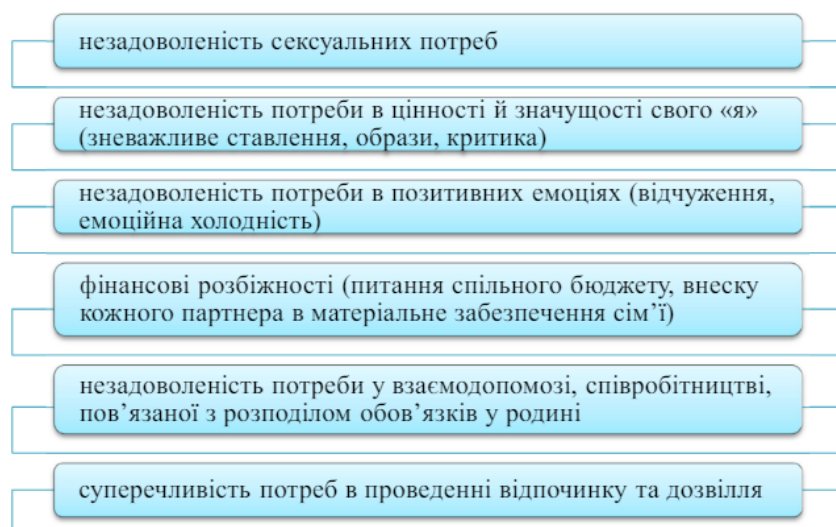


Рис. 1.5. Типові фактори незадоволеності шлюбом

Якщо у подружніх відносинах постійно спостерігається взаємне нерозуміння, нездатність зрозуміти суть одне одного, тоді це спричиняє повне інтелектуальне та комунікативне відчуження, яке в подальшому може провокувати конфлікти та, як наслідок, розірвання подружніх взаємин.

На початковому етапі шлюбу інтенсивно формуються внутрішньо- та зовнішньо-сімейні відносини, що часто супроводжується напруженням. На цей процес впливають:

- високі очікування одне від одного;
- різні мети в шлюбі;
- ілюзії про ідеальні стосунки;
- боротьба за домінування;
- конфлікти, що випливають зі звичок родинного життя батьків обох сторін;
- народження дитини;
- недостатнє взаєморозуміння та допомога в побуті та вихованні дітей;
- соціальна криза.

Ці перші роки шлюбу критично важливі для формування моделі майбутніх сімейних відносин, включаючи розподіл обов'язків та влади, духовні зв'язки між подружжям, батьками і дітьми, а також адаптацію подружжя одне до одного і методи вирішення конфліктів.

Тому важливо продовжувати дослідження молодих сімей, щоб запобігти психологічним проблемам на цьому етапі. Цей період, який триває від укладення шлюбу до народження дітей, часто називають «подружня пара без дітей» (Е. Дюваль, Е. Картер і М. Макголдрік, П. Сорокін, А. І. Антонов і В. М. Медков) або стадія діади.

Цей час критичний, оскільки він пов'язаний з початком спільного життя та необхідністю вироблення правил спільного існування. Головні завдання цієї стадії включають:

- формування задовільних шлюбних відносин для обох;
- вирішення питань, пов'язаних із вагітністю і бажанням стати батьками;
- інтеграцію в коло родичів, що з'явилися внаслідок шлюбу;
- визначення змін у соціальному статусі;
- внутрішніх та зовнішніх кордонів сім'ї.

Цікавий аналіз різних стадій шлюбу та чинників, що впливають на задоволеність ним. Ваш огляд відображає глибоке розуміння психологічних аспектів відносин у сім'ї та може стати основою для подальших досліджень або практичних заходів із покращення якості сімейного життя. Особливо важливими є наступні аспекти, які ви виділили:

1. Прийняття моделі батьківських відносин - це показує важливість ранніх сімейних досвідів і те, як вони формують очікування та поведінку в майбутніх відносинах.

Можливо, включення тем про розвиток здорових сімейних моделей у психологічні курси або консультації могло б зменшити передачу негативних взірців поведінки через покоління.

2. Спільність інтересів і цінностей - залучення пар до діяльності, яка сприяє зміцненню їхніх відносин, може бути корисним. Розвиток спільних хобі або участь у волонтерських проектах можуть збільшити відчуття єдності та задоволення від шлюбу.

3. Емоційна підтримка - наголос на важливості емоційної підтримки у шлюбі може стимулювати пари до більш відкритого вираження своїх почуттів та потреб, що, у свою чергу, може підсилити взаєморозуміння та зниження конфліктів.

4. Рольова адекватність - курси та семінари, що навчають ефективному спілкуванню та розумінню в очікуваннях один одного, можуть допомогти парі уникнути розчарувань і нерозуміння, пов'язаних із рольовими очікуваннями.

5. Самореалізація - підтримка особистісного розвитку і професійного зростання обох партнерів може сприяти загальній задоволеності шлюбом, оскільки самореалізація сприяє підвищенню самоповаги та самоприйняття.

На пізній стадії шлюбу, яка триває понад 19 років, задоволеність відносинами часто залежить від взаємної підтримки та спільності цінностей.

Люди похилого віку схильні:

- позитивно оцінювати своє минуле («ми прожили гарне, безтурботне та насичене життя»);
- активізувати захисні механізми, як-от раціоналізація («ми прожили стільки років разом, отже, ми створили велику, міцну та здорову родину»);
- заперечення чи витіснення, що часто призводить до небажання розглядати можливість розлучення та страху перед самотністю.

Ці фактори можуть сприяти тому, що жінки сприймають своїх чоловіків у переважно позитивному світлі та оцінюють свій шлюб як загалом успішний і задовільний, часто вони стають ініціаторами для примирення під час сімейних конфліктів та є більш розважливими у прийнятті важливих рішень, які стосуються шлюбу та благополуччя сім'ї.

У чоловіків, які приймають себе такими, які вони є, без залежності від оцінок їхніх позитивів і негативів, також спостерігається підвищення задоволеності шлюбом, адже вони сприймають усю ситуацію як цілком прийнятну. Таке довготривале відчуття задоволення може підвищувати позитивну самооцінку і самоприйняття, особливо у чоловіків.

Зниження задоволеності часто відбувається у перехідні періоди. Загальна задоволеність шлюбом на початку спільного життя зазвичай висока, знижується на середніх етапах і знову зростає під час періоду 18-20 років спільного життя. Співпадіння цінностей між партнерами суттєво впливає на задоволеність шлюбом, особливо коли мова йде про тривале спільне життя.

1.3. Взаємозв'язок між задоволеністю шлюбом та іншими психологічними аспектами

В наш час, проблема благополуччя стала предметом вивчення в багатьох галузях науки, включаючи економіку, психологію, соціологію та філософію. Це пов'язано з тим, що дослідники поки не можуть однозначно визначити основу для збалансованості особистості.

У західній психології поняття «благополуччя» розглядається як складний конструкт, що складається з культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних та духовних чинників.

Зокрема, за Мартіном Селігманом, багатогранність благополуччя людини полягає у поєднанні позитивних емоцій з активною діяльністю. Існують різні підходи до розуміння форм благополуччя, таких як евдемоністичний і гедоністичний.

В гедоністичному підході благополуччя трактується як виявлення задоволеності життям і позитивних емоцій, в той час як евдемоністичний підхід підкреслює важливість особистісного розвитку та задоволення від виконання суттєвих справ.

Соціальне благополуччя визначається як задоволеність особистості її соціальним статусом і функціонуванням у суспільстві. Основні напрями дослідження соціального благополуччя включають соціальне прийняття, актуалізацію, узгодженість з суспільством, внесок у суспільство та соціальну інтеграцію.

Психологічне благополуччя описується як гармонія психічних процесів і відчуття цілісності. Його впровадив Натаніель Бредберн, визначивши як суб'єктивне відчуття щастя і задоволеності життям.

Крістофер Ріфф визначив шість основних компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні відносини з оточенням, автономія, екологічна майстерність, мета в житті та особистісний ріст.

Разом з тим, соціальне благополуччя є важливим показником ефективності функціонування соціальної сфери і відображає рівень добробуту та якості життя населення. Також слід зазначити, що соціальне благополуччя може бути визначено за допомогою оцінки соціальних умов і соціального функціонування особистості.

Суб'єктивне благополуччя виражає відношення людини до себе, до життя та до важливих для неї процесів, які характеризуються відчуттям задоволеності. Цей стан проявляється у збалансованому співвідношенні позитивних і негативних емоцій, а також у відчутті щастя та радості від життя. Суб'єктивне благополуччя має значні культурні та етнічні відмінності.

Наприклад, Майкл Аргайл відзначив, що за допомогою соціальних опитувань найбільше щасливих і задоволених життям людей можна знайти в Індії, а найменше – у Швеції. Модель Дінера включає такі складові: позитивні і негативні емоції, а також задоволення життям. Він стверджує, що більшість людей усвідомлюють своє життя через призму «добре-погано».

Суб'єктивне благополуччя можна розглядати як стан, коли людина відчуває повне задоволення життям на фізичному і духовному рівнях. Це досягнення повноцінності, відчуття власної важливості та емоційна насиченість. В контексті сімейних відносин, задоволеність чи незадоволеність шлюбом можуть впливати на суб'єктивне благополуччя.

Важливо розуміти, що мова йде не просто про відчуття щастя або нещастя, а про процеси, які у значній мірі формують суб'єктивне відчуття благополуччя. Такі аспекти, як взаємодія та почуття у подружжі, можуть впливати на задоволеність шлюбом, що в свою чергу відображає активність кожного члена сім'ї та їхнє суб'єктивне благополуччя.

У психологічному дослідженні сімей та подружжя, основний акцент робиться на вивченні задоволеності шлюбом. Фахівці визначають це як внутрішню оцінку, яку подружжя дає своєму шлюбу. Відомо, що задоволеність шлюбом може залежати від тривалості сімейного життя.

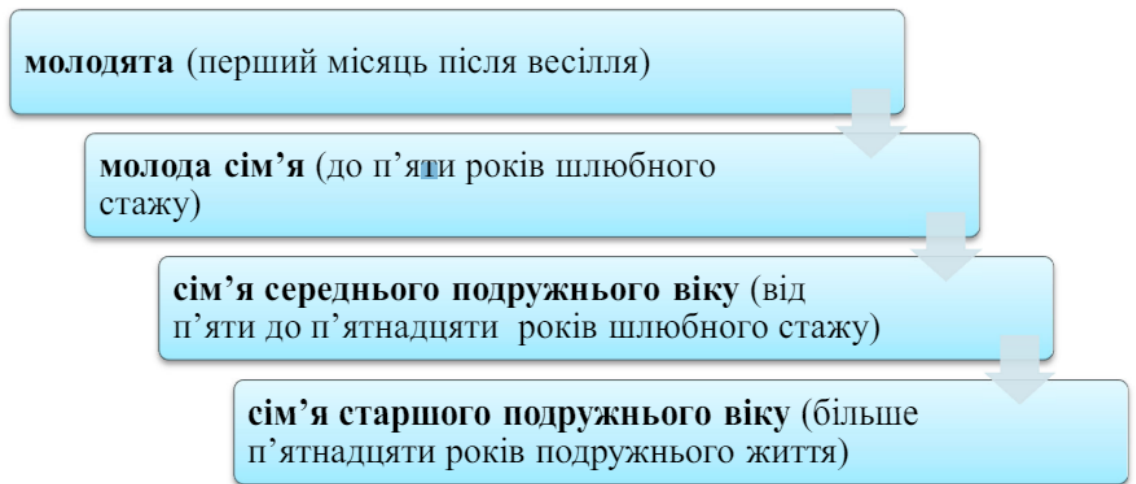


Рис. 1.6. Типологія сімей за шлюбним стажем

Досліджуючи основні аспекти подружніх відносин між партнерами, А. Ю. Тавіт було виділено дві групи чинників, які впливають на рівень задоволеності шлюбом:

- чинники, що виникли до одруження: психологічна основа шлюбу, яка включає такі компоненти: походження та якості особистості, ідеал партнера і шлюбу, мотиви вступу в шлюб.
- чинники, що виникли під час шлюбного періоду: етично-емоційні стосунки подружжя, психофізіологічні відносини подружжя, спільні погляди на виховання дітей, розподіл домашніх та господарських обов'язків, вільний час і його проведення, відносини з батьками подружжя та друзями тощо [63, с. 26-28].

Тетяна Гурко провела систематизацію результатів різних досліджень, що стосуються факторів, які впливають на задоволеність шлюбом, та виділила чотири групи таких факторів:

- економічні та соціально-демографічні характеристики сім'ї (доходи, кількість дітей, вік подружжя);
- характеристики зовнішньої сфери життя подружжя (робота, спілкування зі соціальним оточенням);

- установки та поведінка подружжя у сфері сімейного життя (розподіл обов'язків, організація дозвілля);
- характеристики подружніх відносин (цінності, почуття, спільні інтереси, відданість).

Дослідження факторів, які лежать в основі формування відчуття благополуччя та його впливу на задоволеність шлюбом, є актуальними через зростання кількості розлучень, характерного для сучасного суспільства. Особливо це помітно у шлюбах зі стажем від 15 до 20 років.

Варто відзначити, що збільшення кількості конфліктів та розлучень у пар після цього періоду може бути пов'язане з кризою середнього віку та «синдромом порожнього гнізда». Дослідження Р. Блада, Д. Вульфа, Б. Паріса, Є. Лакі показали, що зі збільшенням стажу сімейного життя задоволеність ним подружжя зменшується. Проте інші дослідники, такі як Х. Фелдман, Г. Спаніер, К. Кеннон, вважають, що після 20 років стажу шлюбу задоволеність ним зростає.

З результатів різних досліджень стає зрозуміло, що серед основних психологічних детермінант задоволеності шлюбом є усвідомлення спільних цілей, можливість самореалізації, взаємна довіра, спільні інтереси та безперешкодне спілкування.

Ці фактори є ключовими для психологічного, соціального та суб'єктивного благополуччя. Наприклад, спостереження Г. Навайтіса показали, що успіхи на роботі, особистісний ріст та сімейні відносини взаємопов'язані у чоловіків. Він також відзначив, що нестабільність у сімейних відносинах може виникати внаслідок професійних або фінансових проблем, що є складниками соціального благополуччя.

Подружні відносини часто будуються на потребі людини в спілкуванні, взаємодії та приналежності до когось. Для того, щоб відбувався активний розвиток сприятливої подружньої взаємодії, важливо ретельно підходити до вибору шлюбного партнера та до самого рішення про одруження.

Як зазначає О. Столярчук це є той період, коли формується першооснова подружньої сумісності, яка характеризується як рівень узгодженості фізичних та особистих характеристик обох членів подружжя, що проявляється через їх задоволення цим шлюбом [45, с. 67].

Ця першооснова має набутий характер, який формується на основі шлюбного потенціалу, який формується завдяки матеріальному, фізичному та психологічному чинникам.

Психологічна сумісність подружжя формується на взаємному позитивному психологічному сприйнятті якостей характеру, темпераменту, звичок, потреб тощо. Також вона безпосередньо залежить від взаємоповаги, симпатії, дружби, кохання, від прийняття та єдності поглядів та уявлень про цей союз [45, с. 67].

Х. Цьомик, у власних напрацюваннях, описує чинники від яких залежить психологічна готовність до сімейного життя, серед них:

- Мотиваційно-ціннісний – характеризується позитивною мотивацією молоді до шлюбу, усвідомленим бажанням мати сім'ю, прагненням бути щасливими у шлюбі тощо.
- Когнітивний – характеризується системою знань, яка наявна у молодих людей для активного та позитивного функціонування сім'ї.
- Емоційно-регулятивний – проявляється через переживання різного спектру емоцій, які викликає взаємодія з особою протилежної статі [56].

Варто зазначити, що дослідники часто виокремлюють основні аспекти подружньої сумісності, а саме:

- Соціальний, що характеризується розумінням сенсу життя, суспільної активності, ставленні до себе та до оточуючих та проявляється через зовнішню та внутрішню родинну комунікацію, яка об'єднує думки та погляди двох різних особистостей та гармоніює їх.
- Сексуальний, характеризується наявністю знань про анатомію та фізіологію людини, про культуру та техніку статевого спілкування, яка проявляється через відповідність реальної сексуальної поведінки обох

партнерів до очікувань одне одного. Цей аспект може відрізнятись, адже все залежить від виховання, життєвих настанов, ряду біологічних ознак обох партнерів.

- Побутовий, характеризується узгодженістю поглядів, цінностей та уявлень про стиль життя, про призначення сім'ї, про розподіл сімейних ролей. Схожі погляди обох партнерів на побут сприяє комфорту та затишку у сім'ї [45; 55].

Л. Лукьяненко та В. Кутішенко погоджуються з цим твердженням, адже важливою психологічною характеристикою подружніх відносин є сімейні цінності подружжя.

Дослідники пояснюють сімейні цінності як сукупність уявлень, які безпосередньо впливають вибір сімейних цілей, способів організації життєдіяльності, а також взаємодії кожного члена сім'ї. Також науковці характеризують сімейні цінності як орієнтацію особистості на створення міцних позитивних сімейних стосунків [27, с. 3].

- Психологічний, характеризується взаємодією характерів, темпераментів та особистісно-вольових якостей обох партнерів, від яких залежить емоційний настрій у сім'ї [45].

О. Столярчук вказує, що психологічний аспект реалізується через два рівні сумісності:

- Духовний, що реалізується через співвідношення моральних потреб, рівень вихованості, коло культурних інтересів, дозвілля, а також на основі взаємних претензій у цьому плані.

- Інтелектуальний, реалізується через вміння партнерів розуміти одне одного [45].

За допомогою взаєморозуміння подружжя здатне долати змістові бар'єри, які характеризуються різним баченням однієї ситуації обох членів подружжя.

Як було вище зазначено, взаємне нерозуміння, нездатність зрозуміти суть одне одного, подружжя несумісність, здатні спричиняти конфлікти у подружніх відносинах, які можуть бути причиною розриву шлюбу.

На думку Є. Кучеренко та Т. Фалінської характеристика поняття «розлучення» має декілька варіантів, адже дослідники різних галузей трактують його по-різному. Наприклад, є такі варіанти:

- це криза шлюбу як соціального інституту і навіть його зникнення;
- вона являється невід'ємним атрибутом подружніх відносин, які розвиваються за умов розширення індивідуальної свободи та затвердження реальної рівноправності між обома статями, тобто це один з важливих елементів сучасної сімейної системи;
- його можна уникнути, проте для цього потрібно здійснити пошук теоретичних та практичних шляхів вирішення цієї проблеми [23, с. 62].

Дослідники стверджують, що до проблем ефективного функціонування сім'ї, а також рівня задоволеності шлюбом, можна віднести:

- поява нових форм шлюбу та сім'ї у яких унеможлиблюється виконання деяких функцій: гомо-, транс- та інші нетрадиційні сім'ї;
- перекладання сім'ями власних обов'язків на інші соціальні інститути: освіта, медицина тощо;
- стрімке збільшення кількості розлучень;
- вкрай низька народжуваність;
- народження перших дітей у більш пізньому віці;
- збільшення кількості позашлюбних дітей, а також пар, які проживають без узаконення власних відносин;
- психологічні і психофізіологічні чинники (неготовність до створення сім'ї та народження дітей, фізична неможливість мати дитину і т.д.);
- відсутність життєвого досвіду у молоді, тобто молоді люди не бачили зразків правильно побудованих сімейних відносин;
- невміння та небажання спільно вирішувати сімейні конфлікти й проблеми;
- незнання у подружжя психології одне одного та основ правильних сексуальних відносин;

- часткова або повна відсутність педагогічної освіти й культури батьків щодо виховання власних дітей;
- матеріальна неготовність молоді до створення сім'ї, відсутність власного житла у новостворених сімей;
- прояви будь-яких видів насильства у сім'ї [12; 54; 55].

Отже, варто зазначити, що розлучення часто характеризують як трагедію, чинник дезорганізації сім'ї та негативного впливу на особистість. Також, сьогодні дослідники починають розглядати розлучення як один із важливих компонентів сучасної сімейної системи, який сприяє запобіганню конфліктів між двома людьми, що спільно проживають [24, с. 89].

На основі цього можна стверджувати, що проблема розлучення розглядається так, що в процесі звернення до спеціалістів, психологічних консультантів, психотерапевтів особистість здатна знаходити власні внутрішні ресурси для подолання складних життєвих ситуацій, а також протистояти травматичному впливу стресових ситуацій, підвищивши рівень стресостійкості для того, щоб побудувати нові взаємовідносини у майбутньому.

Висновки до першого розділу

На сьогоднішній день домінує уявлення про сім'ю як систему, яка включає різноманітні функції, завдання, структуру та цикли життєдіяльності. Сім'я може розглядатися як складна соціальна система, яка об'єднує групу людей та їх взаємовідносини. Вона представляє собою сукупність елементів, таких як члени сім'ї, їхні властивості, зв'язки та взаємодії, які є динамічними та постійно змінюються.

Шлюб, як важлива складова сімейної системи, може бути розглянутий як потенційно тривалі та інтенсивні відносини, що містять у собі можливість постійного зростання та розвитку. Гармонійні шлюби об'єднують партнерів, які здатні до сприйняття одне одного і досягнення взаємоповаги.

Задоволеність шлюбом є ключовим аспектом психології сімейних відносин, що вивчається як зарубіжними, так і вітчизняними науковцями. Існують два основних підходи до вимірювання цього феномену: співставлення реальних стосунків з потенційними альтернативами та суб'єктивне відчуття задоволення. На задоволеність шлюбом впливають міжособистісні стосунки, рольова відповідність, характерологічні та особистісні риси партнерів, узгодженість цінностей, соціально-економічні та статусні фактори, а також гендерні відмінності. На різних етапах сімейного життя задоволеність шлюбом коливається, зменшуючись на середніх етапах та зростаючи після 18-20 років спільного життя.

Згідно з результатами теоретичних досліджень, задоволеність шлюбом пов'язана зі стажем сімейного життя, мотивами вступу в шлюб, розподілом обов'язків між подружжям, задоволеністю роботою, ціннісними орієнтаціями подружжя та іншими факторами. Проте, важливо зауважити, що вага кожного з цих чинників може відрізнятись в залежності від конкретної сім'ї та її унікальних особливостей.

Проблема благополуччя є складним і багатогранним предметом вивчення в різних наукових галузях, таких як психологія, соціологія, економіка та філософія. Благополуччя розглядається як багатовимірний конструкт, що включає культурні, соціальні, психологічні, фізичні, економічні та духовні аспекти. Визначення благополуччя варіюється від гедоністичного підходу, який акцентує на задоволеності життям і позитивних емоціях, до евдемоністичного підходу, що підкреслює особистісний розвиток і виконання значущих справ. Соціальне благополуччя відображає задоволеність соціальним статусом і функціонуванням у суспільстві, включаючи соціальне прийняття та інтеграцію. Психологічне благополуччя пов'язане з гармонією психічних процесів і включає компоненти, такі як самоприйняття, позитивні відносини, автономія та особистісний ріст. Суб'єктивне благополуччя виражає загальне задоволення життям, яке впливає на задоволеність шлюбом та інші сфери життя.

Дослідження показують, що фактори, такі як спільні цілі, самореалізація, довіра та спілкування, є ключовими для забезпечення благополуччя та задоволеності шлюбом.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СКЛАДОВИХ

2.1. Методологічне обґрунтування та дизайн емпіричного дослідження

Сьогодні психологи приділяють велику увагу формуванню й розвитку сімейних стосунків, а також збереженню або підтримці нормального соціально-психологічного благополуччя подружжя та задоволеності шлюбом обох партнерів, адже це дозволяє обом членам подружжя краще справлятися з власним станом та продовжувати активно брати участь у власному житті та житті суспільства.

Розуміння чинників, які мають безпосередній вплив на соціально-психологічний стан особистості у подружжі та рівень прояву їхнього задоволення шлюбом, може допомогти фахівцям розробити програми, тренінги тощо, які можуть сприяти активній нормалізації цього стану у обох членів подружжя.

Відповідно до цього передбачається широке використання досліджень. Дослідження має на меті визначити психологічні чинники, що впливають на рівень задоволеності шлюбом жінок.

Гіпотеза дослідження: чим вищий рівень психологічної та емоційно-діяльної адаптивності у жінок в шлюбі, тим нижчий рівень конфліктності і, як наслідок, вищий рівень задоволеності шлюбом.

Методологія дослідження базується на сучасних підходах до вивчення психологічних чинників задоволеності шлюбом. Задоволеність шлюбом є комплексним явищем, яке охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти взаємодії подружжя. Для виявлення чинників задоволеності шлюбом використовуються наступні методологічні підходи.

Системний підхід дозволяє розглядати шлюб як складну систему, де кожен елемент (особистість, взаємодія, середовище) впливає на загальний

рівень задоволеності. Психодинамічний підхід аналізує внутрішні психологічні процеси, зокрема задоволення базових потреб, емоційні зв'язки та несвідомі мотиви.

Соціально-психологічний підхід враховує соціальний контекст, вплив соціальних ролей, очікувань та соціальних норм на задоволеність шлюбом. Когнітивно-біхевіоральний підхід зосереджується на ролі когнітивних процесів та поведінкових стратегій у підтримці шлюбного задоволення.

Для досягнення мети дослідження були використані методологічні розробки таких наукових діячів як Альошина Ю.Є., Гозман Л.Я., Дубровська Є.М., Волкова А. Н., Тетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. та ін.

Ми провели дослідження, яке відбулось дистанційно. Вибірка дослідження складається з 98 жінок, віком від 25 до 45 років, які мають стаж перебування в шлюбі – від 1 до 20 років. 62-основна група і 36-контрольна. Учасниками дослідження стали респонденти з різних міст і селищ України.

Вік від 25-45 років (62 осіб перебувають у шлюбі від 5 років і більше та 36 осіб – менше 3 років у шлюбі). Більша частина досліджуваних має вищу освіту та працевлаштована .

Випробовувані брали участь в дослідженні добровільно і могли у будь-який момент відмовитися від участі, тестування за рахунок дистанційності стало абсолютно анонімним.

Проведене нами дослідження включало три етапи:

- 1 етап. Теоретичний аналіз літератури з обраної проблеми, підготовка до проведення емпіричного дослідження, напрацювання програми емпіричного дослідження;
- 2 етап. Безпосереднє проведення емпіричного дослідження та первинна обробка отриманих результатів;
- 3 етап. Кількісний та якісний аналіз отриманих даних, який включав в себе обробку отриманих показників з використанням методів математичної статистики.

Теоретичні та методичні чинники організації емпіричного дослідження були проаналізовані у попередніх підрозділах:

- Визначення поняття задоволеності шлюбом та стабільності сім'ї.
- Формування задоволеності шлюбом в зарубіжній та вітчизняній науці.
- Взаємозв'язок між задоволеністю шлюбом та іншими психологічними аспектами (самооцінка, емоційний стан, ставлення до роботи тощо).

На першому етапі було:

- вивчено теоретичні основи із теми: сім'я, шлюб, поняття задоволеності шлюбом та стабільності сім'ї, формування задоволеності, чинники, які впливають на задоволеність;
 - обрано необхідну кількість учасників дослідження, місце дослідження тощо;
 - підібрано та розроблено методики для проведення емпіричного дослідження;
 - обрано конкретні методи вивчення та аналізу стану об'єкта дослідження.

На основі теоретичних досліджень з обраної теми: Психологічні чинники рівня задоволеності шлюбом у жінок, було проведено емпіричне дослідження, головною метою якого було визначити рівень задоволеності шлюбом у жінок та чинники, що на це впливають.

На дослідницькому етапі було проведено констатуюче дослідження: здійснено опитування за допомогою Google-анкети, яка була попередньо розміщена в таких соціальних мережах як: Telegram, Instagram, Facebook, TikTok тощо.

Після проведення діагностики та отримання результатів було здійснено аналіз отриманих даних, їх узагальнення, інтерпретація у вигляді діаграм та формулювання висновків.

Для реалізації поставленого завдання всі діагностично значущі параметри ми згрупували за компонентами задоволеності шлюбом. Поставлене завдання дослідження вимагало детального підбору діагностичного інструментарію, тому ми віддали перевагу тим методам, які дозволяли отримати одночасно найрізноманітніший спектр інформації щодо виділених компонентів системи задоволеності шлюбом та встановити взаємозв'язок між ними.

Для досягнення мети дослідження були використані методики:

- «Взаємодія подружжя в конфліктній ситуації» (Альошина Ю. Є., Гозман Л. Я., Дубровська Є. М.);
- опитувальник «Вимірювання ставлення у подружній парі» (Альошина Ю. Є.);
- опитувальник «Рольові очікування та прагнення в шлюбі» (Волкова А. Н.);
- «Самооцінка психологічної адаптивності» та «Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності» (Тетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.).

Методи обробки даних включають статистичний аналіз і якісний аналіз.

Дослідження дозволить визначити основні психологічні чинники, що впливають на задоволеність шлюбом жінок, а також дає можливість визначити на скільки особистість:

- здатна самостійно вирішувати проблемні ситуації у межах збереження власної незалежності;
- вміє боротися із зовнішнім та внутрішнім тиском, підтримує взаємовідносини з оточуючими;
- психологічно здатна до проявів спонтанних реакцій, розумних та адекватних проявів емоцій;
- прямо говорить про свої бажання, інтереси й наміри;
- розуміє власні емоції, потреби та в разі виникнення проблем здатна звернутися до фахівця;

- володіє стратегією тактично задовольняти власні потреби, при цьому виховуючи та доглядаючи дитину;
- уміє просити інших про допомогу або послугу, не відчуваючи незручність тощо.

На основі отриманих даних будуть розроблені рекомендації для покращення шлюбного життя та підвищення рівня задоволеності шлюбом. Ця робота стане корисною як для практикуючих психологів, так і для подружніх пар, які прагнуть покращити свої взаємини.

2.2. Характеристика обраного психодіагностичного інструментарію

Для проведення емпіричного дослідження було обрано методика «Взаємодія подружжя в конфліктній ситуації» (Альошина Ю.Є., Гозман Л.Я., Дубровська Є.М.). Ця методика є ефективним інструментом для вивчення конфліктної поведінки в шлюбі, що дозволяє виявити найбільш конфліктні сфери сімейних відносин, ступінь згоди або незгоди у конфліктних ситуаціях, а також загальний рівень конфліктності в парі.

Методика охоплює вісім основних сфер сімейного життя, які часто стають причиною міжособистісних конфліктів у подружжі:

- відносини з родичами і друзями;
- питання виховання дітей;
- прагнення до автономії;
- порушення рольових очікувань;
- неузгодженість норм поведінки;
- прояв домінування, ревності та ставлення до грошей.

Кожна з цих сфер включає типові конфліктні ситуації, що дозволяє респондентам висловити свою реакцію на них за допомогою шкали, що враховує активність чи пасивність реакції та згоду чи незгоду з партнером.

Шкала реакцій варіюється від активного вираження незгоди (-2) до активного вираження згоди (+2). Це надає можливість розрахувати загальний

індекс поведінки у конфліктних ситуаціях та приватні індекси для кожного блоку ситуацій.

Перед заповненням опитувальника респонденти отримують інструкцію, яка пояснює суть завдання та наголошує на відсутності правильних чи неправильних відповідей. Це сприяє більш точному та щирому відображенню поведінкових реакцій респондентів у типових конфліктних ситуаціях.

Отримані дані аналізуються шляхом розрахунку середніх арифметичних значень відповідей за всіма ситуаціями, а також за окремими блоками конфліктних ситуацій.

Значення індексів змінюються від -2 до +2, де негативні значення свідчать про негативну реакцію, а позитивні - про позитивну реакцію респондента у конфліктних ситуаціях. Значення, близькі до 1 або -1, підкреслюють пасивний характер поведінки, тоді як значення, близькі до 2 або -2, вказують на активну позицію у конфліктних ситуаціях.

Наступною методикою є опитувальник «Вимірювання ставлення у подружній парі» (Альошина Ю.Є.), використання якого в рамках дослідження має на меті вивчення установок подружжя щодо найважливіших аспектів сімейного життя.

Основна мета опитувальника полягає у визначенні ступеня соціально-психологічної сумісності партнерів у шлюбі. Ця методика допомагає виявити потенційні зони конфліктів та зрозуміти, як подружжя ставиться до ключових аспектів своїх відносин.

Методика складається з 40 тверджень, які відображають позиції респондентів у десяти різних сферах, що є значущими для сімейного життя. Ці сфери включають такі компоненти:

- ставлення до людей;
- альтернатива між почуттям обов'язку і задоволенням;
- ставлення до дітей;
- автономність або залежність подружжя;
- ставлення до розлучення;

- любов романтичного типу;
- значення сексуальної сфери в сімейному житті, «забороненість сексу»;
- патріархальне чи егалітарне влаштування сім'ї;
- ставлення до грошей.

Респонденти оцінюють ступінь своєї згоди з кожним із тверджень за шкалою від 1 до 4, де 4 означає повну згоду, а 1 — повну незгоду.

Судження групуються в десять установчих шкал, кожна з яких охоплює окрему сферу життя. Для кожної шкали вираховується середнє арифметичне значення чотирьох відповідей. Відповіді оцінюються за шкалою від 1 до 4, де вищий бал свідчить про більш виражену орієнтацію респондента на відповідний аспект сімейного життя. Наприклад, висока оцінка за шкалою ставлення до дітей вказує на те, що респондент надає велике значення ролі дітей у житті.

Методика відповідає психометричним критеріям валідності та надійності. Вона може бути використана не лише для наукових досліджень, але й для діагностики та корекційної роботи з подружніми парами. За допомогою цієї методики можна оцінити рівень соціально-психологічної сумісності партнерів, що є важливим для розуміння та покращення сімейних відносин.

Методика дослідження подружніх відносин: опитувальник «Рольові очікування та прагнення в шлюбі» (Волкова А.Н.) використана у дослідженні з метою вивчення уявлень чоловіка та жінки про значимість різних аспектів сімейного життя, таких як:

- сексуальні стосунки;
- особиста спільність;
- батьківські обов'язки;
- професійні інтереси;
- господарсько-побутове обслуговування;
- моральна та емоційна підтримка;

- зовнішня привабливість партнера.

Основною метою методики є визначення соціально-психологічної сумісності подружжя шляхом аналізу їх ієрархії сімейних цінностей і ролей у шлюбі.

Методика складається з 36 тверджень у кожному варіанті (чоловічому і жіночому), розподілених за сімома шкалами. Респонденти висловлюють своє ставлення до кожного твердження, обираючи один із чотирьох варіантів відповіді: «Повністю згодний», «В цілому це вірно», «Це не зовсім так», «Це невірно». Ці твердження охоплюють різні аспекти шлюбного життя, відображаючи основні функції родини.

Відповіді подружжя заносяться в таблицю «Консультаційне дослідження сімейних цінностей», де кожна відповідь оцінюється за шкалою від 0 до 3 балів (0 – «Це невірно», 1 – «Це не зовсім так», 2 – «В цілому це вірно», 3 – «Повністю згодний»).

Підсумкові бали кожної шкали розраховуються окремо. За підсумковими результатами можна визначити рівень виразності уявлень про сімейні цінності та рольові очікування у кожного партнера.

Методика допомагає визначити ієрархію сімейних цінностей та бажаний розподіл ролей між чоловіком і жінкою у реалізації сімейних функцій, що дозволяє робити висновки про соціально-психологічну сумісність подружжя. Це особливо актуально в кризові періоди, коли відбувається рольове переструктурування подружньої пари.

Методика «Самооцінка психологічної адаптивності» обрана для дослідження з метою вивчення психологічних чинників, які впливають на рівень задоволеності шлюбом у жінок. Психологічна адаптивність відіграє важливу роль у здатності особистості пристосовуватися до змін у життєвих обставинах, що є критично важливим у контексті подружніх стосунків.

Задоволеність шлюбом є багатограним поняттям, що включає емоційний комфорт, взаєморозуміння, підтримку та здатність ефективно вирішувати конфлікти.

Високий рівень психологічної адаптивності сприяє:

- кращому керуванню стресовими ситуаціями;
- легшій адаптації до змін у житті партнера та створює сприятливі умови для підтримки гармонійних відносин.

Жінки, які демонструють високий рівень адаптивності, зазвичай більш відкриті до нових вражень, легше встановлюють нові соціальні зв'язки та швидко адаптуються до нових умов.

Методика включає ряд тверджень, на які респондентки відповідають «так» або «ні». Ці твердження поділені на дві групи:

- Перша група містить позитивні висловлювання, що відображають високий рівень адаптивності (наприклад, здатність швидко переходити від відпочинку до інтенсивної діяльності, швидко засинати і просинатися, легко сходитися з новими людьми).
- Друга група включає твердження, що характеризують низький рівень адаптивності (наприклад, небажання заводити нові знайомства, повільне формування нових навичок тощо).

Обробка результатів тесту дозволяє оцінити рівень соціально-психологічної адаптивності респонденток, який вимірюється через різницю між кількістю позитивних відповідей на твердження першої та другої груп:

- Високий рівень адаптивності (8–10 балів) свідчить про здатність жінки ефективно адаптуватися до змін та нових умов, що позитивно впливає на задоволеність шлюбом.
- Вищий середнього (6–7 балів), середній (5 балів), нижчий середнього (3–4 бали) та низький рівень адаптивності (2–3 бали) відповідно відображають зниження цієї здатності, що може бути пов'язано з труднощами у подружніх відносинах.

Методика «Оцінювання емоційно-діяльнійної адаптивності» використана у рамках дослідження з метою вивчення впливу емоційно-діяльнійної адаптивності на рівень задоволеності шлюбом у жінок. Емоційно-діяльнійна адаптивність визначає здатність особистості ефективно реагувати на емоційні

виклики та зберігати продуктивність у різних життєвих ситуаціях, що також є надзвичайно важливим у контексті подружніх стосунків.

Рівень задоволеності шлюбом включає такі аспекти, як емоційний комфорт, підтримка, взаєморозуміння та здатність вирішувати конфлікти. Високий рівень емоційно-діяльної адаптивності допомагає жінкам:

- краще справлятися зі стресовими ситуаціями, що виникають у подружньому житті;
- ефективніше адаптуватися до змін і підтримувати гармонійні відносини з партнером.

Тому розуміння рівня цієї адаптивності може дати цінні інсайти щодо того, як поліпшити задоволеність шлюбом.

Методика передбачає відповіді респонденток на ряд тверджень, що характеризують їх емоційний стан і реакції на різні життєві ситуації. Наприклад, твердження стосуються:

- втоми від роботи;
- здатності концентруватися;
- частоти хвилювання та інших емоційних реакцій.

Респонденткам пропонується відповідати «так» або «ні» залежно від того, чи відповідає твердження їхнім відчуттям та поведінці.

Результати тесту обробляються шляхом підрахунку кількості відповідей «так»:

- якщо сума таких відповідей не перевищує 3, рівень адаптивності вважається високим;
- 3–10 відповідей свідчать про середній рівень;
- 10–20 – про низький рівень;
- 20–25 – про дуже низький рівень адаптивності.

Високий рівень адаптивності вказує на здатність жінки ефективно справлятися з емоційними викликами та підтримувати стабільність у діяльності, що позитивно впливає на задоволеність шлюбом. Низький рівень

адаптивності може свідчити про труднощі в управлінні емоціями та збереженні продуктивності, що може негативно впливати на якість подружніх стосунків.

Таким чином, обрані методики є ефективними інструментами для дослідження психологічних чинників, що впливають на рівень задоволеності шлюбом у жінок.

Вони дозволяють виявити ключові аспекти, які можуть сприяти гармонійним відносинам або, навпаки, створювати труднощі у подружньому житті. Це, в свою чергу, забезпечує можливість розробки рекомендацій для підвищення рівня задоволеності шлюбом.

Задля оцінки надійності методик та якості зібраних на них даних ми перейшли до аналізу надійності.

За шкалами опитувальника «Вимірювання установок у подружній парі» було отримано посередні результати:

- найгірший – за шкалою «Почуття обов'язку» (Альфа Кронбаха = 0.181);
- найкращий – за шкалою «Позитивність ставлення до людей» (Альфа Кронбаха = 0.597).

Таблиця 2.1

Аналіз надійності для шкал опитувальника «Вимірювання установок у подружній парі»

Шкала	Альфа Кронбаха
Позитивність ставлення до людей	0.597
Почуття обов'язку	0.181
Значущість ролі дітей	0.351
Орієнтація на спільну діяльність подружжя	0.233
Лояльність до розлучення	0.397
Ставлення до любові романтичного типу	0.488
Значення сексуальної сфери в сімейному житті	0.337

Відношення до «заборонності сексу»	0.453
Відношення до егалітарного влаштування сім'ї	0.464
Ощадливість (гроші)	0.485

За шкалами опитувальника «Рольові очікування та прагнення в шлюбі» отримано кращі результати. Недостатній рівень надійності мають шкали «Особистісна ідентифікація» зі шлюбним партнером, «Господарсько-побутова» та «Батьківсько-виховна». Решта шкал мають достатній рівень надійності (Альфа Кронбаха > 0.7).

Таблиця 2.2

Аналіз надійності для шкал опитувальника «Рольові очікування та прагнення в шлюбі»

Шкала	Альфа Кронбаха
Інтимно-сексуальна	0.751
Особистісна ідентифікація зі шлюбним партнером	0.433
<i>Продовження таблиці 2.2</i>	
Господарсько-побутова	0.486
Батьківсько-виховна	0.555
Соціальна активність	0.727
Емоційно-психотерапевтична	0.765
Зовнішня привабливість	0.733

Серед шкал методики дослідження характеру взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях достатній рівень надійності встановлено лише за шкалою «Винен респондент», за рештою шкал – недостатній.

Таблиця 2.3

**Аналіз надійності для шкал методики дослідження характеру
взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях**

Шкала	Альфа Кронбаха
Проблеми взаємостосунків з родичами і друзями	0.0810
Питання виховання дітей	0.371
Прояви спрямованості на автономію	0.291
Порушення рольових очікувань	0.451
Розбіжності норм поведінки	0.426
Прояви домінування одного з подружжя над іншим	0.398
Прояви ревнощів	0.511
Різне ставлення до грошей	0.348
Винен респондент	0.733
Винен партнер	0.656

За методикою самооцінки психологічної адаптивності було встановлено достатній рівень надійності, за методикою оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності – гарний.

Таблиця 2.4

**Аналіз надійності для шкал методики самооцінки психологічної
адаптивності та методики оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності**

Шкала	Альфа Кронбаха
Психологічна адаптивність	0.706
Емоційно-діяльнісна адаптивність	0.855

2.3. Етапи організації дослідження

Організація дослідження психологічних чинників рівня задоволеності шлюбом у жінок включала декілька ключових етапів, кожен з яких був спрямований на систематичний та ретельний збір, аналіз та інтерпретацію даних.

На підготовчому етапі було визначено мету і завдання дослідження, розроблено гіпотези та обрано методику дослідження. Крім того, підготовчий етап включав підготовку тестових матеріалів та інструкцій для респондентів.

Збір даних проводився дистанційно за допомогою онлайн-опитування. Участь у дослідженні взяли 98 жінок з різних міст і селищ України, віком від 25 до 45 років. Вибірка включала дві групи:

- основну групу з 62 жінок, які перебувають у шлюбі 5 і більше років;
- контрольну групу з 36 жінок, які перебувають у шлюбі менше 3 років.

Після збору даних було проведено їх обробку та аналіз. Дані були згруповані та проаналізовані з використанням статистичних методів для виявлення кореляційних зв'язків між психологічними установками, рольовими очікуваннями, взаємодією у конфліктних ситуаціях та рівнем задоволеності шлюбом.

На цьому етапі було інтерпретовано отримані результати та обговорено їх у контексті існуючих теоретичних знань та гіпотез нашого дослідження. Було визначено які кореляційні зв'язки існують між досліджуваними змінними.

Завершальний етап дослідження включав формулювання висновків на основі отриманих даних та розробку практичних рекомендацій для підвищення рівня задоволеності шлюбом у жінок. Рекомендації були спрямовані на підвищення рівня задоволеності шлюбом та враховували специфіку виявлених психологічних чинників.

2.4. Характеристика вибірки

Аналіз й інтерпретація результатів емпіричного дослідження є критично важливим кроком у просуванні розуміння людської поведінки та розвитку та може допомогти інформувати про втручання та політику, спрямовану на сприяння здорового психологічного функціонування.

Отже, варто перейти до аналізу результатів проведеного дослідження.

Для дослідження психологічних чинників рівня задоволеності шлюбом у жінок було проведено дистанційне опитування. Участь у дослідженні взяли 98 жінок, які мають різний стаж перебування в шлюбі – від 1 до 20 років.

Вибірка включала дві групи:

- основну групу з 62 жінок, які перебувають у шлюбі 5 і більше років;
- контрольну групу з 36 жінок, які перебувають у шлюбі менше 3 років.

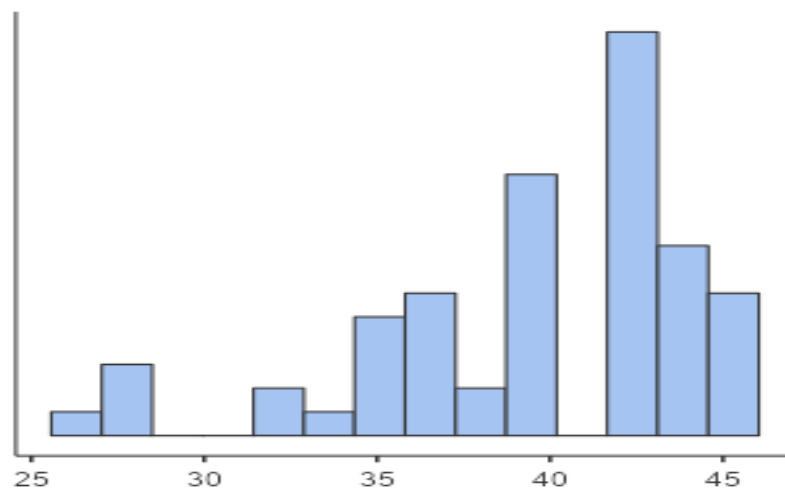


Рис. 2.1. Гістограма віку досліджуваних в основна групі

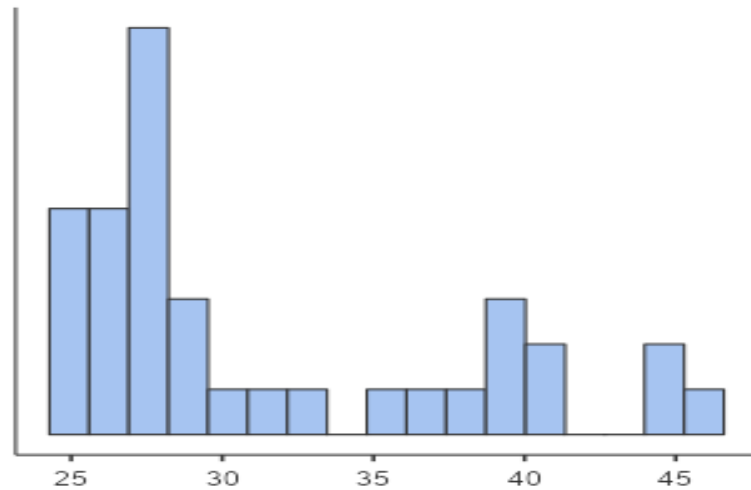


Рис. 2.2. Гістограма віку досліджуваних в контрольній групі

На рис. 2.1 та 2.2 відображено вікові характеристики двох груп. Відповідно в основній групі переважали люди віком 43 роки, а віком 30 та 41 зовсім не було. У контрольній групі переважали більш молодші люди, а саме найбільше було учасників віком 28 років, а віком 29 та 42-43 зовсім відсутні.

Учасники дослідження проживали у різних містах і селищах України, що забезпечує географічну різноманітність вибірки та підвищує загальну репрезентативність отриманих даних. Віковий діапазон респонденток становив від 25 до 45 років, що дозволило охопити широкий спектр життєвого досвіду та етапів сімейного життя.

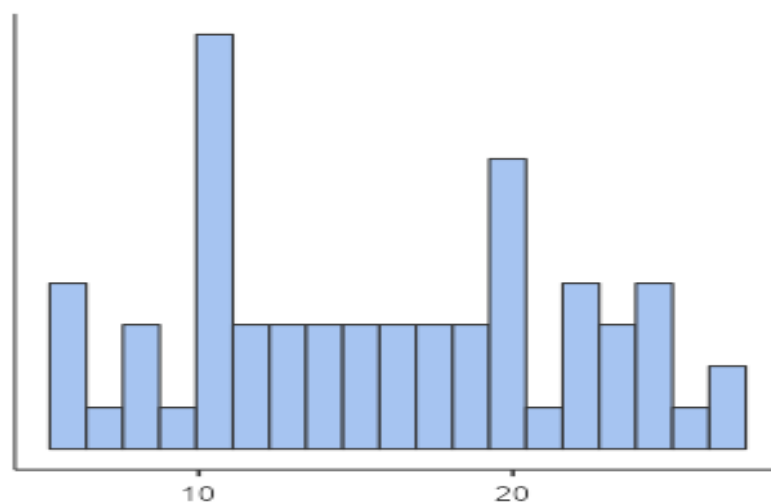


Рис. 2.3. Гістограми к-ті років в шлюбі в основній групі

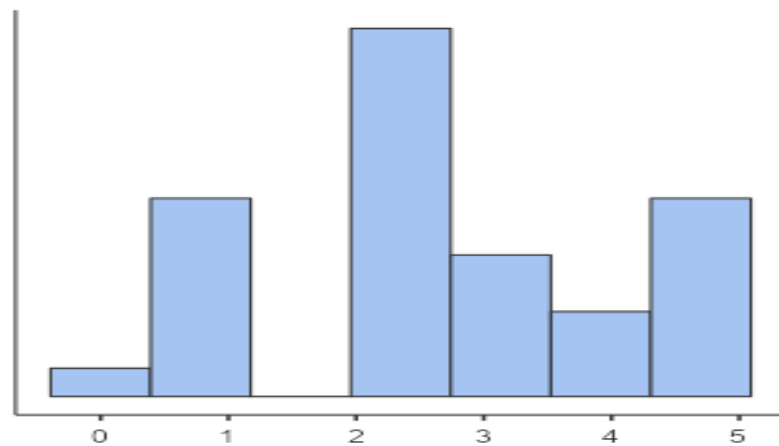


Рис. 2.4. Гістограми к-ті років в шлюбі в контрольній групі

В основній групі люди були у шлюбі від 5 років, але більшість учасників була 10 та більше років у шлюбів, а також було декілька, які більше ніж 20 років. У контрольній групі переважна кількість людей, які перебувають у шлюбі 1-3 роки (рис. 2.3 та 2.4).

Більша частина жінок, що взяли участь у дослідженні, мали вищу освіту та були працевлаштовані. Це свідчить про певний рівень соціально-економічної стабільності та професійної зайнятості, що також може впливати на їхню задоволеність шлюбом.

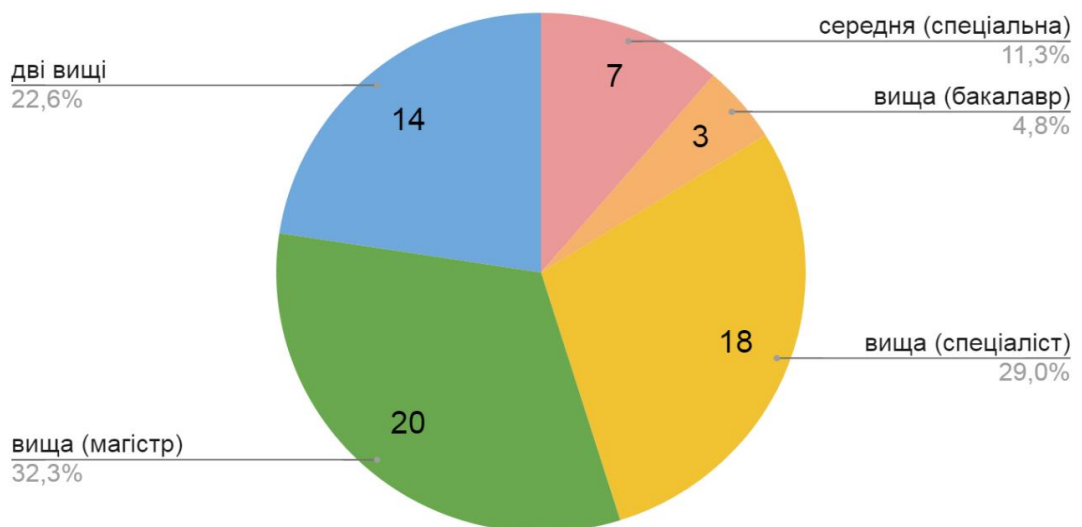


Рис. 2.5. Розподіл вибірки за освітою (основної група)

Відповідно до рис. 2.5. більшість учасників основної групи мають вищу освіту (магістр), трохи менше – вищу освіту (спеціаліст). Досить великий відсоток, а саме 22,6% мають дві вищі освіти, що є дуже хорошим показником освідченості. І лише 7 людей з опитуваних мають тільки середню освіту.

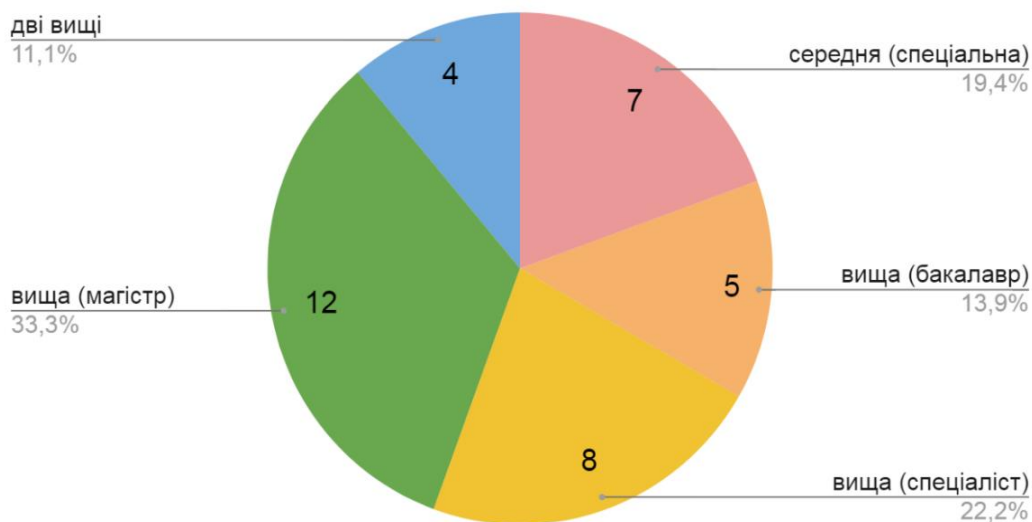


Рис. 2.6. Розподіл вибірки за освітою (контрольна група)

У контрольній групі переважна більшість мають вищу освіту (магістр), і найменша кількість опитуваних мають дві вищі, що в порівнянні з основною групою є значно менше, але потрібно враховувати, той факт, що у цій групі опитуваних значно менший середній вік (рис. 2.6).

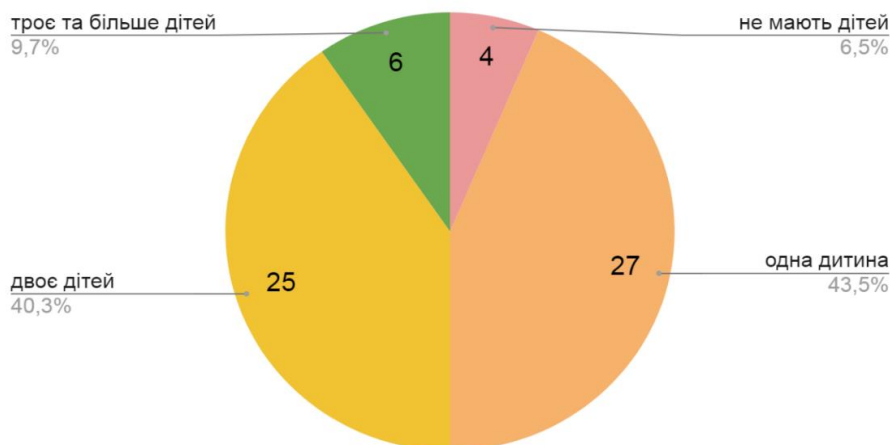


Рис. 2.7. Розподіл вибірки за кількістю дітей (основна група)

Відповідно рис. 2.7. у основній групі переважна більшість сімей мають по 1-2 дитини, і меншість мають троє та більше, а четверо з опитуваних ще не мають дітей.

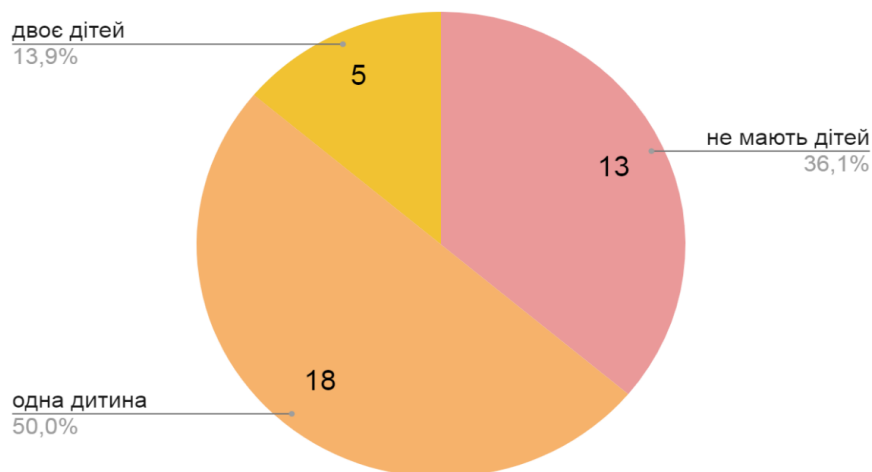


Рис. 2.8. Розподіл вибірки за кількістю дітей (контрольна група)

За рис. 2.8. можемо побачити, що половина з контрольної групи мають одну дитину, тільки 13,9% з них мають двоє дітей, а інші ще не мають дітей, що також є нормою, адже шлюб даних опитуваних є досить не тривалим.

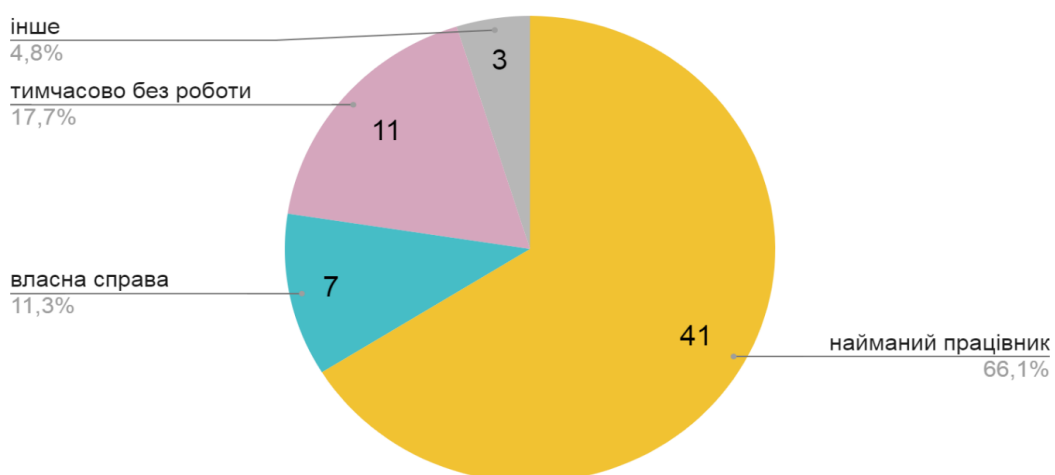


Рис. 2.9. Розподіл вибірки за типом зайнятості (основна група)

За діаграмою на рис. 2.9. можна побачити, що в основній групі дослідження більшість людей є найманими працівниками, 11 людей тимчасово не мають роботи і трішки менше, а саме 7 людей займаються власною справою.

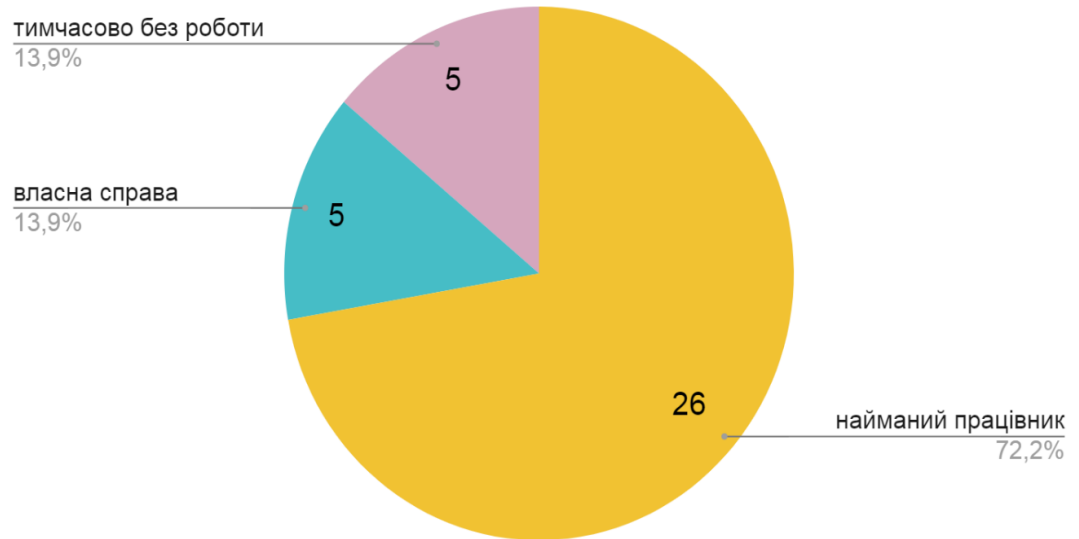


Рис. 2.10. Розподіл вибірки за типом зайнятості (контрольна група)

Відповідно до діаграми на рис. 2.10. переважна більшість людей контрольної групи є найманими працівниками, а інша частина порівно розділилася на тих хто займаються власною справою та тих, хто тимчасово без роботи.

Загалом, вибірка з цими характеристиками дозволяє глибоко проаналізувати психологічні чинники, що впливають на задоволеність шлюбом, з урахуванням різного стажу перебування в шлюбі, вікових особливостей, рівня освіти та професійної зайнятості, а також наявності дітей у шлюбі. Це забезпечує високу надійність та валідність отриманих результатів і робить можливим формулювання рекомендацій для покращення задоволеності шлюбом серед різних груп жінок.

Висновки до другого розділу

Дослідження спрямоване на виявлення психологічних чинників, що впливають на рівень задоволеності шлюбом жінок. Методологічною основою дослідження стали сучасні підходи до вивчення задоволеності шлюбом, включаючи системний, психодинамічний, соціально-психологічний та когнітивно-біхевіоральний підходи.

Для досягнення мети дослідження було обрано такі методики:

- методика «Взаємодія подружжя в конфліктній ситуації» (Альошина Ю.Є., Гозман Л.Я., Дубровська Є.М.), яка оцінює поведінкові стратегії подружжя під час конфліктів.
- Опитувальник «Вимірювання ставлення у подружній парі» (Альошина Ю.Є.) та опитувальник «Рольові очікування та прагнення в шлюбі» (Волкова А.Н.) використовувалися для оцінки когнітивних та емоційних аспектів шлюбного життя.
- Методики «Самооцінка психологічної адаптивності» та «Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності» (Тетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.) дозволили оцінити адаптивність та здатність до емоційної регуляції учасниць дослідження.

Організація дослідження включала кілька етапів:

- Першим етапом був підготовчий, на якому були визначені мета і завдання дослідження, розроблені гіпотези, обрані методики та підготовлені тестові матеріали.
- Другий етап – збір даних, який проводився дистанційно за допомогою онлайн-опитування. У дослідженні взяли участь 98 жінок віком від 25 до 45 років з різних міст і селищ України.
- Третій етап включав обробку та аналіз зібраних даних, підрахунок відповідей та виявлення кореляційних зв'язків між досліджуваними змінними.

- На четвертому етапі результати були інтерпретовані в контексті теоретичних знань, що дозволило зробити висновки про вплив психологічних чинників на задоволеність шлюбом.

- Завершальний етап передбачав формулювання висновків та розробку практичних рекомендацій.

Вибірка дослідження складалася з 98 жінок віком від 25 до 45 років, які перебувають у шлюбі від 1 до 20 років. Основна група включала 62 жінки, які перебувають у шлюбі 5 і більше років, тоді як контрольна група складалася з 36 жінок, які перебувають у шлюбі менше 3 років. Учасниці дослідження мали різний рівень освіти та працевлаштованості, що дозволило охопити широкий спектр соціально-демографічних характеристик і зробити результати дослідження більш узагальненими.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Результати емпіричного дослідження чинників рівня задоволеності шлюбом у жінок та їх обговорення

3.1.1 Кореляційні зв'язки установок в подружній парі з рольовими очікуваннями та прагненнями в шлюбі та взаємодією подружжя у конфліктних ситуаціях, а також зв'язки з адаптивністю

Оскільки основне завдання роботи - встановити як установки в подружній парі пов'язані з рольовими очікуваннями та прагненнями в шлюбі та взаємодією подружжя у конфліктних ситуаціях, а також зв'язки з адаптивністю, в першу чергу ми застосували кореляційний аналіз.

Оскільки значна частина шкал не виявилась нормально розподіленими, ми обрали коефіцієнт кореляції Спірмена.

На експериментальній групі, досліджуючи кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Вимірювання установок у подружній парі» зі шкалами опитувальника «Рольові очікування та прагнення в шлюбі», було встановлено:

- Інтимно-сексуальна сімейна цінність позитивно корелює зі шкалами: Значущість ролі дітей, Ставлення до любові романтичного типу та негативно корелює зі шкалами Значення сексуальної сфери в сімейному житті та Відношення до егалітарного влаштування сім'ї.

- Особистісна ідентифікація зі шлюбним партнером позитивно корелює зі шкалами Орієнтація на спільну діяльність подружжя та Ставлення до любові романтичного типу.

- Господарсько-побутова сімейна цінність позитивно корелює зі шкалами Значущість ролі дітей, Ставлення до любові романтичного типу та Відношення до «заборонності сексу».

- Батьківсько-виховна сімейна цінність позитивно корелює зі шкалами Значущість ролі дітей та Відношення до «заборонності сексу».

Таблиця 2.5

Кореляційні зв'язки психологічної та емоційно-діяльнійної адаптивності зі шкалами опитувальника «Вимірювання установок у подружній парі» (експериментальна група)

		Психологічна адаптивність	Емоційно-діяльнійная адаптивність
Ощадливість (гроші)	коэф. Спірмена	-0.082	0.287 *
	p	0.527	0.024

Досліджуючи кореляційні зв'язки адаптивності з установками в подружній парі, на експериментальній групі було встановлено:

Емоційно-діяльнійная адаптивність позитивно корелює зі шкалою Ощадливість (гроші) (коэф. Спірмена = 0.287 *, p = 0.024).

Це можна інтерпретувати наступним чином, що відношення до грошей в багатьох подружніх парах відіграє одну із важливих провідних ролей. І чим заощадливіше дружина ставиться до фінансів та його планування, тим вона більш адаптивна в емоційному плані.

Такі жінки в подружжі емоційно більш гнучкі та здорові, вони легше переживають невзгоди і негаразди в житті з найменшими особистісними втратами. Є таке гарне слово-резильєнтність, яке гарно вписується в цей контекст.

Заощаджені кошти надають відчуття захищеності та безпеки що в свою чергу є базовою потребою, і впевненості у завтрашньому невідомому дні, та значно поліпшують емоційний стан. Таким чином, можемо сміливо сказати, що заощадливість для жінок в подружжі несе певну позитивну психотерапевтичну функцію.

Разом з тим на контрольній групі, досліджуючи кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Вимірювання установок у подружній парі» зі шкалами опитувальника «Рольові очікування та прагнення в шлюбі», було встановлено:

- Інтимно-сексуальна сімейна цінність позитивно корелює зі шкалами: Позитивність ставлення до людей, Ставлення до любові романтичного типу та негативно корелює зі шкалою Значення сексуальної сфери в сімейному житті.

- Особистісна ідентифікація зі шлюбним партнером позитивно корелює зі шкалою Ставлення до любові романтичного типу та негативно корелює зі шкалою Ощадливість (гроші).

- Господарсько-побутова сімейна цінність позитивно корелює зі шкалою Ставлення до любові романтичного типу та негативно корелює зі шкалою Ощадливість (гроші).

- Батьківсько-виховна сімейна цінність позитивно корелює зі шкалою Почуття обов'язку та негативно корелює зі шкалою Ощадливість (гроші).

Таблиця 2.6

Кореляційні зв'язки психологічної та емоційно-діяльнійної адаптивності зі шкалами опитувальника «Вимірювання установок у подружній парі» (контрольна група)

		Психологічна адаптивність	Емоційно-діяльнійная адаптивність
Значущість ролі дітей	коэф. Спірмена	0.044	-0.340 *
	p	0.797	0.043
Відношення до «заборонності сексу»	коэф. Спірмена	-0.202	-0.350 *
	p	0.238	0.036
Відношення до егалітарного влаштування сім'ї	коэф. Спірмена	-0.053	0.307
	p	0.757	0.069

На контрольній групі було встановлено:

Емоційно-діяльнісна адаптивність негативно корелює зі шкалами Значущість ролі дітей (коэф. Спірмена = -0.340 *, $p = 0.043$) та Відношення до «заборонності сексу» (коэф. Спірмена = -0.350 *, $p = 0.036$).

Сміливо припускаємо, що емоційно-діяльнісна адаптивність могла б позитивно корелювати зі шкалою відношення до егалітарного влаштування сім'ї, можливо за все при інших умовах та значно більшій вибірці. Ці кореляційні зв'язки можна було б інтерпретувати наступним чином: чим більше дружина в подружжі схильна до партнерських демократичних відносин, тим більше вона є емоційно-діялісно адаптивна.

Це пов'язано з тим, що з плином часу відношення та установки до патріархального типу шлюбу поступово змінюється. Егалітарне влаштування сім'ї стає нормою, жінка і чоловік в такому шлюбі це рівноцінні партнери, тема домінування відпадає.

Припускаємо що такі партнерські рівноправні відносини, де нема суперництва за владу, де неважливо хто головний, значно покращують психоемоційний стан жінок в подружжі, що своїм чином позитивно впливає на адаптивність та якість життя в цілому.

Щодо значущості ролі дітей, то ці показники говорять про те, що діти займають одну з провідних ролей в житті подружжя. Мамам маленьких дітей потрібно багато внутрішніх ресурсів сил та наснаги для виконання батьківських обов'язків, що в свою чергу погіршує емоційно - діяльнісну адаптивність.

Так як це контрольна група (до 3 років шлюб), то і діти досить маленькі, жінки які ще не встигли адаптуватися з роллю та функцією батьківства, це пояснює негативну кореляцію.

Нажаль не всі жінки в подружжі можуть гідно здати екзмамен на батьківство без психологічних збитків, фрустрації та розчарування. Одним

словом, діти- це дуже енергозатратний продукт, і чим більш сумлінно матері підходять до цього питання, тим більше віддають, що і відображається в свою чергу на емоційній діяльності.

З темою відношення до «заборонності» сексу аналогічна історія. Ми бачимо, що чим менша емоційно-діяльнісна адаптивність, то більша заборонність сексу.

Припускаємо, що не всі жінки можуть відкрито і відверто обговорювати і вирішувати питання пов'язані з сексуальною сферою, яка займає одну із важливих провідних ролей в сімейному житті.

Особливо коли молоді мамочки емоційно «зажаті» та не впевнені у собі, з рольовими певними установками, де тема інтиму досить табуїрована, та саме жахливе, коли поруч не той сексуальний партнер або партнери, то це є велика проблема, яка псує якість життям ,позбавляючи його яскравих барв, та яку варто вирішувати комплексно.

Проте зазначаємо, що не було встановлено взаємозв'язків психологічної адаптивності з установками в подружній парі ані на експериментальній, ані на контрольній групі.

Таблиця 2.7

Кореляційні зв'язки психологічної та емоційно-діяльнісної адаптивності зі шкалами опитувальника «Рольові очікування та прагнення в шлюбі» (експериментальна група)

		Психологічна адаптивність	Емоційно-діяльнісна адаптивність
Соціальна активність	коэф. Спірмена	0.225	-0.131
	p	0.078	0.309

На експериментальній групі не було встановлено кореляцій Соціальної активності з адаптивністю, проте на подальші дослідження можемо

припустити, що кореляція Соціальної активності з Психологічною адаптивністю могла би проявитись (коэф. Спірмена = 0.225, $p = 0.078$).

Це говорить про те, що чим більш жінка в подружжі соціально активна, то воно більш психологічно адаптивна. Людина і соціум тісно пов'язані. Відомо, що коли люди ведуть активний образ життя, обмінюються досвідом та відкриті новому, вони легше пристосовуються долюбих змін та сурових реалій нашого сьогодення, якість життя значно покращується.

Таким чином, соціально активні жінки живуть більш наповненим та щасливим життям. Соціальна активність допомагає легше адаптуватися та зрозуміти певні причинно-наслідкові явища в житті, і тим самим захищає від певних життєвих помилок та негараздів.

Таблиця 2.8

Кореляційні зв'язки психологічної та емоційно-діяльнійної адаптивності зі шкалами опитувальника «Рольові очікування та прагнення в шлюбі» (контрольна група)

		Психологічна адаптивність	Емоційно-діяльнійна адаптивність
Особистісна ідентифікація зі шлюбним партнером	коэф. Спірмена	0.079	0.447 **
	p	0.648	0.006
Соціальна активність	коэф. Спірмена	0.231	0.297
	p	0.175	0.078
Емоційно-психотерапевтична	коэф. Спірмена	-0.186	0.460 **
	p	0.277	0.005
Зовнішня привабливість	коэф. Спірмена	0.178	0.236
	p	0.299	0.166

На контрольній групі було встановлено:

Емоційно-діяльнісна адаптивність позитивно корелює зі шкалами Особистісна ідентифікація зі шлюбним партнером (коэф. Спірмена = 0.447 **, $p = 0.006$) та Емоційно-психотерапевтична (коэф. Спірмена = 0.460 **, $p = 0.005$).

Бачимо, що зовнішня привабливість хоч незначну, але все-таки могла би мати позитивну кореляцію з емоційно-діяльнісною адаптивністю. (0.236) скоріш за все на більшій вибірці.

Очевидно, що коли людина має гарний зовнішній вигляд і задоволена ним, то це напряду має вплив на її психоемоційний стан. І як результат це кращий настрій, самопочуття та адаптація до навколишнього світу.

Щодо кореляції, яка могла би проявитися за інших умов між соціальною активністю та емоційно-діяльнісною адаптивністю, то як я вище зазначала, що рух для людини- це життя. Чим більш людина продуктивна в соціумі, тим краще її психоемоційний стан.

Також чим вища емоційно- діяльнісна адаптація жінки в подружжі, той вища емоційно-психотерапевтична складова в стосунках. Що в свою чергу дуже позитивно впливає на взаємовідносини.

Пари, в яких жінка емоційно та психологічно адаптивна, легше долають перешкоди та живуть більш гармонійним та щасливим життям. Шлюб для такого подружжя має виражену психотерапевтичну функцію. Одним словом, сім'я для жінок з високим рівнем адаптивності виконує емоційно-терапевтичну дію.

Також це стосується і особистісної ідентифікації зі шлюбним партнером. Чим вищий рівень психологічної адаптивності в досліджуваних, то вони більше отримують в шлюбі підтвердження своєї особистісної ідентичності.

Що є дуже важливим аспектом, так як особистісна ідентичність допомагає досягти саме того внутрішнього стану, в якому ми пізнаємо про всі

наші потенційні можливості та отримуємо силу, яка дозволяє повністю це реалізувати.

Це якраз той випадок, коли неможливе стає можливим, і шлюб тут виконує для жінки роль гарного помічника та психологічної опори.

Таблиця 2.9

Кореляційні зв'язки психологічної та емоційно-діяльнійної адаптивності зі шкалами методики дослідження характеру взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях (експериментальна група)

		Психологічна адаптивність	Емоційно-діяльнійная адаптивність
Прояви спрямованості на автономію	коэф. Спірмена	-0.248	0.077
	p	0.052	0.550

Досліджуючи кореляційні зв'язки адаптивності зі шкалами методики дослідження характеру взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях, не було встановлено статистично-достовірних зв'язків на експериментальній групі, проте припускаємо, що на більшій вибірці, було б встановлено позитивну кореляцію психологічної адаптивності зі шкалою Прояви спрямованості на автономію (коэф. Спірмена = -0.248, p = 0.052).

Це можна пояснити наступним чином, що чим більше погляди жінки в подружжі спрямовані на автономію в стосунках, то тим нижча психологічна адаптивність.

Коли партнери в шлюбі не відчують підтримки фізичної, моральної, фінансової і т.д. від партнера, і розраховують лише на себе, то це поступово психологічно виснажує, що певним чином відображається на взаємовідносинах.

Чим більше жінка в шлюбі, добровільно чи під впливом життєвих обставин спрямована на автономію у стосунках, та розраховує лише на свої

сили та ресурси, вона втрачає певну життєву силу і як результат психологічну адаптивність.

Таблиця кореляційних зв'язків психологічної та емоційно-діяльнiсної адаптивності зі шкалами методики дослідження характеру взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях у контрольній групі подана у додатку Е.

На контрольній групі було встановлено:

- Емоційно-діяльнiсна адаптивність негативно корелює з низкою шкал:

- Проблеми взаєностосунків з родичами і друзями (коєф. Спiрмена = -0.412 *, $p = 0.013$);

- Питання виховання дітей (коєф. Спiрмена = -0.395 *, $p = 0.017$);

- Порушення рольових очiкувань (коєф. Спiрмена = -0.448 **, $p = 0.006$);

- Розбiжності норм поведiнки (коєф. Спiрмена = -0.383 *, $p = 0.021$);

- Прояви домінування одного з подружжя над iншим (коєф. Спiрмена = -0.497 **, $p = 0.002$);

- Рiзне ставлення до грошей (коєф. Спiрмена = -0.375 *, $p = 0.024$);

- Винен респондент (коєф. Спiрмена = -0.508 **, $p = 0.002$);

- Винен партнер (коєф. Спiрмена = -0.452 **, $p = 0.006$);

- Психологічна адаптивність позитивно корелює зі шкалою Прояви ревностiв (коєф. Спiрмена = 0.331 *, $p = 0.049$).

Як ми бачимо, що з цієї методики корелює 9 з 10 шкал. Це говорить про те, що психологічна та емоційно-діяльнiсна адаптивність тiсно пов'язані з характером взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях.

Одним словом, рiвень конфліктності напряду залежить від адаптивності. Коли є проблеми взаєностосунків з родичами та друзями, це погiршує емоційний стан жiнки в подружжі, бо звiсно що приємніше жити в мирi та гармонії, нiж у психологічно нездоровій атмосфері.

Це також стосується і питання виховання дітей. Наших «квіточок життя». Коли в досліджуваних матерiв не спiвпадають погляди на виховання, і не

можуть знайти порозуміння з цього питання з чоловіками, то це є конфлікт в сім'ї. І як наслідок, зниження емоційно діяльній адаптивності.

Аналогічна ситуація є і із порушенням рольових очікувань та розбіжностями нормальної поведінки жінки в подружжі. Коли ситуація та партнер не відповідають бажаним очікуванням та сподіванням, то це фруструє і розчаровує, і напругу дається ознаки в свою чергу на емоційній складовій та адаптивності.

Також коли в парі присутні прояви домінування та ревності, це теж значно погіршує емоційну адаптивність жінки та взаємовідносини. Теж ми бачимо зниження емоційно-діяльній адаптивності при конфліктах пов'язаних з різним відношенням до грошей.

Тема грошей, це взагалі дуже насущна, актуальна та жива тема, і не лише тільки для молодого подружжя. Гроші нам надають відчуття свободи, безпеки, а іноді і безмежного щастя. І коли в парі різні погляди та потреби щодо фінансової сторони, то це є певна проблема, яка дуже впливає на взаємовідносини.

Як ми зазначали вище, що конфлікти подружжя емоційно та психологічно виснажують, і це в свою чергу напругу відображається на адаптивності жінок. І наостанок, щодо вини респондента чи партнера в конфлікті, не залежно хто ініціатор чи так скажемо жертва обставин, теж має негативну кореляцію з емоційно-діяльній адаптивністю.

Одним словом, сварки або з'ясування стосунків в парі значно погіршують психоемоційний стан жінок, що звичайно несе за собою певні негативні наслідки.

Таким чином, ті досліджувані жінки, у кого високий рівень за шкалами винен чи винен партнер, у них низький рівень за Емоційно- діяльній адаптивністю. Певно що з такими переконаннями та установками, як і звичкою винуватити, важко адаптуватись поміж людей, тому це неадаптивні люди, з певними комунікативними та соціальними проблемами.

В подальшому ми вирішили застосувати експлораторний факторний аналіз задля того, аби встановити ключові фактори, котрі пов'язані з переконаннями, взаємодією в подружжі та адаптивністю.

При перевірці умов для застосування факторного аналізу на експериментальній групі було встановлено значущість критерію сферичності Барлетта ($\chi^2 = 1029$, $p < 0.001$), що свідчить про доцільність використання факторного аналізу.

Таблиця 2.10

Повна пояснена дисперсія (експериментальна група)

Фактор	SS навантаження	% поясненої дисперсії	Кумулятивн ий %
1	5.33	18.38	18.4
2	3.18	10.96	29.3
3	2.64	9.11	38.4

За допомогою техніки паралельного аналізу було виявлено 3 фактори. Оскільки при перевірці кореляцій між отриманими факторами не було встановлено істотних кореляцій, ми використали техніку ортогонального обертання (varimax).

Факторна структура виявилась достатньо простою, більшість змінних відносяться за високими факторними навантаженнями до одного фактору.

Аналіз інформативності виділених факторів:

- Фактор 1 має найбільшу вагу та інформативність (відсоток поясненої дисперсії = 18.38);
- Фактор 2 має другі за рангом вагу та інформативність (10.96);
- Фактор 3 має треті за рангом вагу та інформативність (9.11).

Факторні навантаження при проведенні експлораторного факторного аналізу на шкалах обраних методик (експериментальна група) подані у додатку Ж.

Перший фактор можна інтерпретувати як Взаємодія подружжя у конфліктних ситуаціях, адже до нього увійшли всі шкали відповідної методики і не увійшла жодна зі шкал інших методик. Ми не знайшли цікавої схожості або закономірності зі шкалами інших методик. Тобто умовно цей фактор свідчить про поведінку в конфліктних ситуаціях, і це є цілком закономірно.

Другий фактор можна інтерпретувати як Рольові очікування та прагнення в шлюбі, адже до нього також увійшли всі шкали даної методики, втім до цього фактору також увійшла шкала відношення до «заборонності сексу» опитувальника «Вимірювання установок у подружній парі».

І це для нас говорить про те, що з того опитувальника шкала «заборонність сексу» цікава і схожа на наші рольові очікування, є найближча до цієї методики. Тобто фактично у нас утворилася нова умовна риса, рольові очікування від партнера та відношення до сексу.

Третій фактор можна інтерпретувати як Установки в подружній парі. До нього увійшли всі шкали опитувальника «Вимірювання установок у подружній парі», окрім лише шкал Позитивність ставлення до людей та почуття обов'язку, і це не дивно, бо позитивність ставлення до людей це ніби така загальна риса.

Також це стосується і почуття обов'язку, воно може бути не лише перед партнером, а і перед умовно кажучи начальником, батьками і т.д. Ще до цього фактору увійшла шкала Інтимно-сексуальна опитувальника «Рольові очікування та прагнення в шлюбі». Ми бачимо що цей фактор саме про подружжя, і нічого зайвого. Тобто цей фактор більше говорить про подружжя ніж сама методика.

Також ми бачимо, що адаптивність не увійшла до жодного фактора та має достатньо високий рівень унікальності. Це можна пояснити тим, що наші 3 основні методики вони мають багато спільного, вони загалом про шлюб,

відношення до нього, установки та рольові очікування, поведінку в конфліктних ситуаціях тощо. А адаптивність хоч і впливає на якісь шлюб, та це досить окреме поняття .

На контрольній групі при перевірці умов для застосування факторного аналізу було встановлено значущість критерію сферичності Барлетта ($\chi^2 = 720$, $p < 0.001$).

За допомогою техніки паралельного аналізу було виявлено 2 фактори. Оскільки при перевірці кореляцій між отриманими факторами не було встановлено істотних кореляцій, ми використали техніку ортогонального обертання (varimax).

Таблиця 2.11

Повна пояснена дисперсія (контрольна група)

Фактор	SS навантаження	% поясненої дисперсії	Кумулятивний %
1	5.24	18.1	18.1
2	3.97	13.7	31.7

Аналіз інформативності виділених факторів:

- Фактор 1 має найбільшу вагу та інформативність (відсоток поясненої дисперсії = 18.1);

- Фактор 2 має другі за рангом вагу та інформативність (13.7)

Повна пояснена дисперсія (контрольна група) подана у додатку 3.

Факторна структура виявилась дещо сплутаною, п'ять шкал належать до обох факторів, троє з них – шкали опитувальника «Рольові очікування та прагнення в шлюбі».

Перший фактор поєднує здебільшого взаємодію подружжя у конфліктних ситуаціях (шкали роблять прямий внесок) та певні рольові очікування та прагнення в шлюбі (шкали роблять обернений внесок).

Другий фактор поєднує здебільшого рольові очікування та прагнення шлюбі а також установки у подружній парі.

3.1.2 Кореляційні зв'язки установок у подружній парі з соціально-демографічними даними

Таблиця 2.12

Кореляційні зв'язки психологічної та емоційно-діяльнісної адаптивності з анкетними даними (експериментальна група)

		Психологічна адаптивність	Емоційно-діяльнісна адаптивність
Вік	коэф. Спірмена	0.256 *	-0.092
	p	0.045	0.475
Рівень освіти	коэф. Спірмена	-0.022	-0.052
	p	0.866	0.688
К-ть років в шлюбі	коэф. Спірмена	0.147	-0.021
	p	0.253	0.872
К-ть дітей	коэф. Спірмена	0.109	-0.046
	p	0.399	0.723

Досліджуючи кореляційні зв'язки адаптивності з метричними шкалами, утвореними з анкетних даних, на експериментальній групі було встановлено:

Психологічна адаптивність позитивно корелює зі шкалою вік (коэф. Спірмена = 0.256 *, p = 0.045).

Таблиця 2.13

Кореляційні зв'язки психологічної та емоційно-діяльнісної адаптивності з анкетними даними (контрольна група)

		Психологічна адаптивність	Емоційно-діяльнісна адаптивність
Вік	коеф. Спірмена	-0.303	0.416 *
	p	0.072	0.012
Рівень освіти	коеф. Спірмена	-0.006	-0.247
	p	0.971	0.146
К-ть років в шлюбі	коеф. Спірмена	-0.250	0.271
	p	0.141	0.110
К-ть дітей	коеф. Спірмена	-0.085	0.079
	p	0.623	0.647

На контрольній групі було встановлено:

- Емоційно-діяльнісна адаптивність позитивно корелює зі шкалою вік (коеф. Спірмена = 0.416 *, p = 0.012).

Ці показники, що с контрольної та експериментальної групи можна інтерпретувати наступним чином, що з віком заміжні жінки стають більш психологічно адаптивні, емоційно гнучкі. Це якраз той з небагатьох випадків, коли час йде лише на користь.

Можливо така закономірність пов'язана з тим, що жінки в подружжі з роками стають більш мудрішими та морально загартованими, що в свою чергу позитивно відображається на адаптивності.

Інші кореляції на нашій вибірці не проявилися, і це свідчить про те, що рівень освіти, кількість дітей та років в шлюбі не впливають на психологічну та емоційно-діяльнісну адаптивність.

Отже, проаналізувавши отримані результати опитування, можна стверджувати, що більшість опитаних жінок, які перебувають у сімейних (шлюбних) відносинах:

- ставлять за пріоритет безпеку та комфорт, соціальність, самовизначення та самореалізацію, зрілість та незалежність;
- часто відчують, що мало впливають на те, що відбувається з ними;

- буваю ініціаторами процесу примирення під час конфліктів, проте не було такої ініціативи зі сторони партнера;
- належать до інтернального типу людей, що вказує на те, що вони вважають, що наявні у її житті події залежать від їх особистісних якостей і є прямими наслідками їхньої діяльності. Тому вони проявляють високий рівень відповідальності;
- найчастіше піддаються проявам емоцій зломленості, вини, розсіяності, нещастя, байдужості та суму.

Проте, усі показники груп емоцій показали, що у них яскраво виражені усі емоції з кожної групи, що свідчить про хиткий психоемоційний стан цієї категорії людей.

Це потрібно враховувати під час створення програм з формування задоволеності шлюбом, щоб вони мали змогу краще себе захищати та при цьому не шкодити іншим, адекватно оцінювати себе та наявну у сім'ї ситуацію, та дбати про безпеку та комфорт самих себе та оточуючих.

3.2. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня задоволеності шлюбом у жінок

Одним із основних завдань спеціалістів сімейної психології являється надання професійної допомоги з нормалізації соціально-психологічного стану особистості у сімейних відносинах.

Важливо пам'ятати, що якщо ви звернулися до фахівця і він поставив діагноз то він це робить не для того, щоб ви отримали «ярлик», а для того, аби ви зрозуміли суть проблеми – зрозуміли, що вам потрібно, яким «маршрутом» іти в напрямку допомоги.

Розпочинається ця робота з проведення діагностики соціально-психологічного стану особистості, яка проживає у сімейних відносинах. Вихідні результати діагностики показують спеціалісту на що варто першочергово звернути увагу.

Після цього формується програма допомоги, відповідно до отриманих результатів діагностики.

На нашу думку програма допомоги включає у собі комплекс методів, прийомів, засобів, що спрямовані на попередження та коригування проблем, негативних емоційних станів, труднощів тощо.

Основною метою цієї програми – за допомогою психологічних методів та прийомів нормалізувати соціально-психологічний стан особистості, яка проживає період після розлучення.

Основу програми складають такі принципи, як: систематичність, багаторазове повторення, комплексність, свідомість, доступність, активність, особистісно-орієнтований підхід з урахуванням індивідуальних особливостей кожної людини.

Психологи виділяють декілька важливих чинників, які є сприятливими для нормалізації соціально-психологічного стану у період після розлучення:

1. Сон і відпочинок: Сон дуже важливий як для фізичного, так і для психічного здоров'я.
2. Турбота про себе.
3. Харчування: харчування регулярне та збалансоване протягом усього дня, з врахуванням різних корисних продуктів.
4. Фізичні вправи.
5. Підтримка рідних, знайомих: соціальна підтримка є однією з важливих ланок у допомозі особистостям, які проживають період після розлучення для того, щоб вони мали змогу легко пристосовуватися до змін у житті.
6. Захоплення, хоббі.
7. Методи релаксації.

Отже, наведемо декілька профілактичних порад для релаксації щодо нормалізації власного психоемоційного стану:

- релаксація під музику, з якою можна поєднувати інші техніки: дихальну гімнастику, терапію голосу і пластику під музику. Під час виконання вправ дихання, крім того, що кров наповнюється киснем і від цього мозок

починає працювати ефективніше, людина може концентрувати свою увагу на самій гімнастиці, а не на тому негативі, який її супроводжує;

- релаксація через образ. Під супровід легкої музики або ж просто на свіжому повітрі, заплющивши очі пацієнт повинен уявити найідеальніші умови, які асоціюються у нього з комфортом та радістю. Як правило, цей метод допомагає повернутися або переміститися в стан легкості, який сприяє зниженню інтенсивності негативних переживань;

- ефективними для психоемоційного настрою жінки є прогулянки на свіжому повітрі та спілкування з іншими людьми, які вже мають досвід про пережитий період після розлучення, зокрема, стабілізації соціально-психологічного стану після цього процесу [44].

В цьому випадку особистість буде відчувати себе потрібною та залученою до руху зовнішнього світу, знайде нових знайомих і зрозуміє, що цей стан переживає не лише вона;

- потрібно попередньо осмислити та проаналізувати те, що під час періоду після розлучення у вас може або частково, або повністю змінитися погляд на весь життєвий уклад. Багато до чого доведеться пристосуватися, а з багато з чим змиритися, прийняти;

- намагайтеся попередньо розставити пріоритети, де найчастіше на першому місці фігуруватиме турбота про себе та дитину (якщо вона є);

- приділіть час, коли ви змогли б відпочити, побути наодинці з собою - поніжитися у ванні, сходити в магазин за покупками, піти на зустріч з друзями, піти на масаж тощо;

- знайдіть трохи часу і для фізичної активності.

- якщо ви розумієте, що не вдається впоратися з власним станом, тоді краще звернутися до спеціаліста.

Також можуть допомогти нормалізувати власний стан спеціальні курси та тренінги для осіб, які переживають період після розлучення. В такі програми зазвичай входять: різні техніки релаксації, дихальна гімнастика, регуляція емоційних станів тощо [44].

В таких групах використовуються: різні арт-терапевтичні техніки, групові види психотерапії, музична та тілесно-орієнтована терапія тощо; спеціальні методи медитацій, малюнків, інших видів творчої діяльності, групове обговорення проблем періоду після розлучення тощо.

Об'єктивні причини подружньої дисгармонії включають кризи розвитку сім'ї. Існують закономірні кризи, які залежать від тривалості існування сім'ї і проявляються з різною інтенсивністю у всіх сім'ях.

Інший вид криз є необов'язковим і залежить від індивідуальної історії сім'ї. Причинами таких криз можуть бути вікові особливості партнерів, різкі зміни обставин життя, потрясіння (переїзд, хвороба, зменшення бюджету, смерть, народження дитини).

У конфліктних ситуаціях можна виділити п'ять основних стилів поведінки.

Перший - уникнення, що включає ігнорування конфлікту, відкладання рішень на потім та фізичний вихід з місця конфлікту. Це часто пов'язано з переконанням, що конфлікт є небажаним і принизливим, і підходить для ситуацій, коли предмет конфлікту незначний або малоімовірний для вирішення.

Другий стиль - пом'якшення, яке передбачає дії в інтересах протилежної сторони та відмову від власних цілей через страх втратити добрі стосунки або залишитися самотнім.

Третій стиль - конкуренція, що розглядає конфлікт як гру на перемогу, де успіх досягається будь-якою ціною, часто використовуючи нечесні методи, і пов'язана із захистом самооцінки.

Четвертий стиль - компроміс, який передбачає пошук рішень, де обидві сторони готові відмовитися від власних цілей для досягнення взаєморозуміння, і є ефективним, коли сторони мають однакову силу.

Нарешті, п'ятий стиль - співпраця, що передбачає прийняття цілей іншої сторони без шкоди для власних, і базується на припущенні, що завжди можна знайти рішення, яке задовольнить обидві сторони.

Цей стиль є ефективним, особливо коли партнери мають різні цілі, оскільки дозволяє виявити причини конфлікту, які найчастіше є наслідком неправильного або недостатнього спілкування.

Аналіз власного стилю боротьби з конфліктом є важливим, особливо на початку вирішення конфлікту, оскільки він запускає процес вирішення всіх конфліктів.

Взаємодія з конфліктом передбачає не лише пошук конкретних дій для ситуацій, що виникають, а й здатність співпрацювати з партнером для досягнення взаємного задоволення. Угода вимагає спільних заходів щодо всіх конфліктних проблем, погодження та реалізації договору між сторонами.

Розрив відносин завжди болючий для партнерів, і часто важко допомогти собі. У більшості відносин можна зробити багато для зміцнення зв'язку та запобігання ворожнечі.

Найважливіше - визнати перешкоди якнайраніше і виправити помилки. Відносини виграють від більшої свободи, уникаючи «тихих днів» і сварок перед сном. Боріться з нудьгою в спальні, не дозволяйте батькам втручатися, пам'ятайте про ніжність, уникайте рутини, знаходьте час для спілкування і залишайте простір для деяких секретів.

Сімейна терапія ефективна при використанні комбінацій різних методів, залежно від глибини кризи та способу її розуміння. Терапевт повинен підібрати відповідні методи, щоб допомогти подружжю знайти вихід з конфліктної ситуації. У поведінковій терапії увага зосереджується на поведінці, яка може призвести до кризи, з метою її модифікації або усунення. Використовуються прості терміни та методи позитивного контролю.

Використовуються методи навчання комунікації, щоб навчити партнерів чіткому спілкуванню, вираженню своїх сподівань, намірів та почуттів. Партнери вчаться читати повідомлення один одного відповідно до наміру, підтримуючи позитивні реакції.

Методи включають невербальне спілкування, віддзеркалення, повторення слів партнера, і роботу з негативними почуттями.

Методи контрактної терапії базуються на теорії соціального обміну, за якою учасники взаємодії прагнуть отримати максимальну винагороду при мінімальних витратах. Виявлено дев'ять методів консультивання, які ефективно працюють. Конфлікти неминучі, але навчання комунікації забезпечує успішний союз. Функціональне спілкування веде до кращого розуміння між партнерами.

Метод Готмана допомагає збільшити прихильність, близькість та повагу, вирішувати конфлікти і розвивати розуміння психологічного світу партнера.

У літературі зазначаються різні моделі припинення близьких відносин. Одна з них - модель Готмана-Левенсона, яка описує, що негативні переживання, відсторонене існування подружжя, відсутність діадичного подолання та емпатичного відгуку є початковою фазою негативної динаміки близьких подружніх (партнерських) відносин і можуть призвести до їх розриву або розлучення, хоча і з емоційним компонентом.

У своїй книзі «7 принципів щасливого шлюбу», визнаної New York Times його найкращою працею, доктор Джон Готтман пише:

«Може здатися, що ваша ситуація є унікальною. Однак ми виявили, що всі конфлікти, що виникають у пар, можна віднести до однієї з двох категорій: або вони вирішуються, або це вічні проблеми, які завжди будуть у вашому сімейному житті в тій чи іншій формі».

Все починається з того, що партнери починають критикувати один одного – висловлювати негатив у адрес характеру або особистості партнера.

Після цього у стосунках з'являється зневага, яка проявляється через сарказм, цинізм, образливі вирази і недобрый гумор. Ці прояви супроводжуються відчуттям відрази до партнера, на котрого спрямовані дані прояви. У відповідь на зневагу та відразу партнер буде реагувати захисною реакцією. Важливо зазначити, що нападник та той, хто захищається, можуть мінятися ролями.

Одним із перших сигналів руйнування шлюбу є груба критика, спрямована не на певну дію, а на особистість людини. Особливо руйнівний вплив має ворожа критика, якщо вона супроводжується емоціями відрази, які

можуть викликати серйозні фізіологічні реакції, що негативно впливають на здоров'я. Постійні критика і презирство вказують на те, що один з партнерів змінив своє ставлення до подружжя та постійно осуджує іншого.

Негативне, вороже мислення може спровокувати агресивні напади, які в свою чергу змушують партнера вступати в оборонні або контратакти. Один з можливих шляхів реакції - це відповідь ударом на удар, що може призвести до безрезультатного перекрикування.

Іншою альтернативою є втеча, особливо популярна серед чоловіків, але ця реакція також може бути шкідливою, особливо якщо призводить до уникнення розмов. Звичка уникати проблеми може призвести до погіршення взаємин та поглиблення конфліктів.

Коли стосунки перетворюються на постійне поле бою, людина, яка захищається, будує так звану «стіну», щоб знизити відчуття болі, яке викликано розривом емоційної близькості та постійною агресивною поведінкою.

Ці моделі поведінки призводять до того, що поступово партнери забарвлюють один одного у «негативні» тона. Спочатку це відбувається лише під час конфліктних ситуацій, потім при будь-яких згадках про партнера, після чого негативними стають і спогади, навіть ті, які вважалися до цього приємними.

С'ю Джонсон цілковито погоджується з Д. Готтманом, що описані вище прояви є закономірними, і їх можна об'єднати у моделі поведінки. Вона класифікувала їх як три токсичні моделі поведінки, які отримали назви: «Знайди винного», «Негативний танець» та «Замри – біжи».

Першу модель характеризує те, що людина намагається захистити себе, проте засоби, які вона використовує, зводяться до взаємних звинувачень, нападів та закидів. Ця модель включається, коли вчинки або слова нашого партнера завдають нам болю.

Другу модель можна описати як ту, де один партнер потребує та чіпляється до іншого, а інший відсторонюється та уникає. Третя модель описується як та, де комунікація між партнерами мінімальна та формальна. Є

відчуття стіни між ними, а також напруги. Зазвичай, ця модель є наступним етапом після моделі 2, коли партнер, який намагався достукатися до іншого втрачає надію на відновлення емоційної близькості.

Для підвищення рівня психологічного благополуччя в романтичних стосунках необхідно в першу чергу знизити або навіть деактивувати поведінку партнерів, яка негативно впливає на емоційну близькість у парі. Д. Готтман вважає ці прояви наслідком «домінування негативного настрою». Це означає, що один або обидва партнери схильні більшу частину часу сприймати іншого партнера у негативному світлі.

Нездатність спілкуватися здоровими способами є основою багатьох проблем у відносинах. Конфлікти неминучі, але, навчившись чітко виражати свою позицію, ви можете перетворити конфлікт у конструктивну дискусію. Спілкування - це навичка, яка потребує усвідомлених зусиль. Те, що здається вам зрозумілим, може бути незрозумілим вашому партнеру. Важливо чітко висловлювати свої думки, а не очікувати, що партнер вгадає ваші настрої та мову тіла, що може бути неправильно інтерпретовано.

Аналіз методів спілкування з партнером допомагає зрозуміти джерела неправильних тлумачень. Терапевт може направити вас до ефективних форм спілкування, що зменшують непорозуміння. Навчання новим способам спілкування може спочатку здаватися неприродним, але допоможе підтримувати та виховувати відносини.

Емоційно спрямована терапія, розроблена для подружніх пар, також корисна для сімейного консультування. Метод доктора Джонсона використовується у всьому світі в лікарнях, клініках, приватних закладах та навчальних центрах.

Основними цілями цього короткострокового підходу є розширення та реорганізація ключових емоційних реакцій, забезпечення тісного зв'язку між партнерами та створення нових, вигідних взаємодій у партнерстві. Емоційно спрямована терапія переміщує 70-75% відносин від проблемного стану до стану одужання, зі значним поліпшенням у 90% пар, які її використовують.

Позитивна психологія підкреслює позитивні емоції, сильні сторони та конструктивні інститути, популяризуючи ідею про те, що щастя походить від різних психічних та емоційних факторів. Цей тип терапії допомагає визначати щасливі моменти в реальному часі, навчає зосереджуватися на позитивних емоціях та жити в теперішньому моменті.

Фахівці вважають, що сприйняття диктує щастя. Для людей, які не можуть визначити емоції в момент їх виникнення, використовуються методи нагадування, наприклад, через пейджери, що дозволяє клієнтам записувати та деталізувати свій досвід, насолоджуючись моментами в теперішньому часі.

Imago Relationship Therapy поєднує духовні та поведінкові методи з західними психологічними підходами для виявлення несвідомих компонентів, що впливають на вибір партнера. Цей метод сприяє позитивному та турботливому спілкуванню між партнерами.

Терапевт розглядає конфлікт як можливість для вирішення ситуації, а не як проблему. Вивчення конфлікту допомагає виявити корені негативних емоцій і поведінки, що призводить до розірваного спілкування.

Усвідомлення, що партнери спілкуються по-різному, сприяє вирішенню проблем. Це розуміння допомагає бачити розбіжності не як втрату любові, а як нормальні ситуації, які можна вирішити через спілкування.

Також пропонуємо деякі методи з нормалізації соціально-психологічного стану особистості, яка проживає кризовий період у сімейних стосунках.

Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном

Потрібно зосередити свою увагу на наступних зонах, намагаючись залишити решту частин тіла розслабленими.

1. Лоб. Зморщіть чоло на 15 секунд. Відчуйте, як м'язи напружуються. Потім повільно розслабляйте чоло, рахуючи до 30. Зверніть увагу на різницю у відчуттях м'язів, коли розслабляєтесь. Дихайте повільно та рівно.

2. Щелепа. Напружте м'язи щелепи на 15 секунд. Потім повільно ослабте напругу, рахуючи до 30. Зверніть увагу на почуття розслаблення та продовжуйте дихати повільно та рівно.

3. Шия та плечі. Збільште напругу в шиї та плечах, піднявши плечі до вух і затримайтеся на 15 секунд. Повільно ослабте напругу, рахуючи до 30. Зверніть увагу, як напруга йде.

4. Руки та кисті. Повільно стисніть обидві руки в кулаки. Притисніть їх до грудей і утримуйте 15 секунд, стискаючи так сильно, як тільки можете. Потім повільно відпустіть, рахуючи до 30. Зверніть увагу на відчуття розслаблення.

5. Сідниці. Повільно збільшуйте напругу в сідницях протягом 15 секунд. Потім повільно ослабте напругу протягом 30 секунд. Зверніть увагу, як напруга йде.

6. Ноги. Повільно збільшуйте напругу у квадрицепсах та литках протягом 15 секунд. Напружте м'язи так сильно, як тільки зможете. Потім обережно ослабте напругу протягом 30 секунд. Зверніть увагу, як напруга йде, а відчуття розслаблення залишається.

7. Ступні. Повільно збільшуйте напругу в стопах та пальцях ніг. Напружте м'язи настільки, наскільки зможете. Потім повільно ослабте напругу, рахуючи до 30. Зауважте, як зникає вся напруга.

Практика релаксаційних технік позитивно впливає і на фізичне, і на психічне здоров'я. Серед основних переваг такі: полегшує симптоми тривожності; зменшує стрес; знижує артеріальний тиск; знижує ймовірність судом; допомагає з безсонням; знижує частоту нападів мігрені; полегшує біль у шиї.

Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном покращує навички справлятися зі стресом, робить емоційно стійкими та усуває психічну напругу та страхи.

Вправа «Долоньки»

Мета: вирішити внутрішній конфлікт, вирішити психологічні проблеми.

Інструкція: Для її виконання знадобляться фарби (акварель або рідка гуаш), чорнило, туш і гладка поверхня, що не вбере в себе фарбу. В якості такої поверхні можуть бути використані пластикові предмети, лінолеум, папір з щільною глянсовою поверхнею.

На поверхню наноситься малюнок з плям, ліній або щось іншого. Після цього до малюнка прикладають аркуш паперу. В результаті виходить дзеркальний відбиток малюнка. Аркуш паперу з відбитком дають дорослому. Його завдання – описати ті образи, які він побачив на відбитку.

Допомагає людям розібратися у власних почуттях і проблемах, переосмислити наявну ситуацію та власний стан в цілому, сприяє розкриттю творчого потенціалу, відкриває нові ресурси й можливості.

Вправа «Монотипія»

Мета: підвищення самооцінки, вираження емоційних переживань, активізація позитивних емоцій, мобілізація творчого потенціалу.

Інструкція: Протріть скло серветкою і хаотично нанесіть на нього кольорові краплі. Поки фарба не засохла слід прикласти папір А4, натискаючи розгладити поверхню листка, а потім акуратно зняти його зі скла.

Ви отримали кольоровий відбиток. Слід почекати, щоб він висохнув. Після цього необхідно намагатися знайти у абстрактному зображенні якісь образи.

Якщо спроба невдала, то домальовується все що завгодно.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: Які емоції та почуття викликає відбиток? Які основні кольори Ви використовували? Поясніть, яке значення вони мають для Вас? Розкажіть про образ , який Ви побачили? Що він для Вас означає? Чи змінився ваш настрій?

Вправи для релаксації

Розслабте м'язи чола, підборіддя, «відпустіть» куточки рота. Розслабте плечі. Поверніть голову вправо–вліво, нахиліть її в різні боки. Струсіть кисті рук. Зосередьтеся на виразі свого обличчя і положенні тіла: пам'ятайте, що вони відображають ваші емоції, думки, внутрішній стан.

Допомагає розслабитися та відволіктися від зайвих думок, нормалізувати власний психологічний та фізичний стан.

Вправа «Руки-нагайки»

Встаньте – ноги на ширині плечей, нахиліться вперед і розслабтеся. Голова, плечі і руки вільно звисають донизу. Дихання спокійне. Фіксуйте це положення 1-2 хвилини. Зосередьте свою увагу на руках, які вільно звисають. Уявіть, що по них стікає негативна енергія і розчиняється в землі ...

Наприкінці дуже повільно піднімайте голову (так, щоб вона не закрутилася) і випрямляйте спину. Повільний вдих – повільний видих.

На нашу думку, систематичність та послідовність використання вище зазначених вправ та методик під час сеансів є ефективними, адже:

- знижує у жінок рівень страху перед власним майбутнім, висловлювання власних думок та ідей, а також перед проханням допомогти у інших людей;
- надає можливість самореалізуватися, а також переосмислити власне ставлення до самого себе та оточуючих;
- формує мотивацію та інтерес до самостійного пошуку шляхів щодо розв'язання різноманітних життєвих ситуацій;
- підвищує рівень впевненості у собі, у власних можливостях та власному майбутньому;
- знижує рівень депресії та прояву негативних станів, які стали наслідками процесу розриву подружніх відносин.

Отже, усі вище перелічені методи мають ефективний вплив на процес нормалізації соціально-психологічного стану особистості та мають

профілактичний характер щодо проявів розладів соціально-психологічного стану, сприяючи підвищенню рівня задоволеності власним шлюбом. Водночас варто пам'ятати, що будь-яке загострення психічного розладу, що пов'язане із кризовими ситуаціями у сім'ї обов'язково повинно вирішуватися під наглядом або у взаємодії зі спеціалістом.

Висновки до третього розділу

Основним завданням емпіричної частини дослідження було вивчення чинників, що впливають на рівень задоволеності шлюбом. Дослідження проводилося дистанційно, і в ньому взяли участь 98 жінок з різним стажем перебування в шлюбі (від 1 до 20 років) з різних міст і селищ України. Вік учасниць становив від 25 до 45 років, причому 62 жінки перебували у шлюбі більше 5 років (експериментальна група), а 36 — до 3 років (контрольна група). Більшість досліджуваних мали вищу освіту та були працевлаштовані.

Аналіз кореляційних зв'язків проводився окремо для кожної групи за кожним компонентом адаптивності. В експериментальній групі було встановлено, що емоційно-діяльнісна адаптивність позитивно корелює зі шкалою «Ощадливість (гроші)» (коефіцієнт Спірмена = 0.287, $p = 0.024$). Не було встановлено значущих кореляцій соціальної активності з адаптивністю, але припускається потенційна кореляція соціальної активності з психологічною адаптивністю (коефіцієнт Спірмена = 0.225, $p = 0.078$).

У контрольній групі емоційно-діяльнісна адаптивність негативно корелює зі шкалами «Значущість ролі дітей» (коефіцієнт Спірмена = -0.340, $p = 0.043$) та «Відношення до заборонності сексу» (коефіцієнт Спірмена = -0.350, $p = 0.036$). Також емоційно-діяльнісна адаптивність позитивно корелює зі шкалами «Особистісна ідентифікація зі шлюбним партнером» (коефіцієнт Спірмена = 0.447, $p = 0.006$) та «Емоційно-психотерапевтична підтримка» (коефіцієнт Спірмена = 0.460, $p = 0.005$).

При дослідженні кореляційних зв'язків адаптивності з характером взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях не було встановлено статистично-достовірних зв'язків в експериментальній групі.

Однак на контрольній групі емоційно-діяльнісна адаптивність негативно корелює з низкою шкал, таких як «Проблеми взаєностосунків з родичами і друзями» (коефіцієнт Спірмена = -0.412, $p = 0.013$), «Питання виховання дітей» (коефіцієнт Спірмена = -0.395, $p = 0.017$), «Порушення рольових очікувань» (коефіцієнт Спірмена = -0.448, $p = 0.006$), «Розбіжності норм поведінки» (коефіцієнт Спірмена = -0.383, $p = 0.021$), «Прояви домінування одного з подружжя над іншим» (коефіцієнт Спірмена = -0.497, $p = 0.002$), «Різне ставлення до грошей» (коефіцієнт Спірмена = -0.375, $p = 0.024$), «Винен респондент» (коефіцієнт Спірмена = -0.508, $p = 0.002$), «Винен партнер» (коефіцієнт Спірмена = -0.452, $p = 0.006$). Також було встановлено, що психологічна адаптивність позитивно корелює зі шкалою «Прояви ревнощів» (коефіцієнт Спірмена = 0.331, $p = 0.049$).

Кореляційні зв'язки адаптивності з метричними шкалами, утвореними з анкетних даних, показали, що в експериментальній групі психологічна адаптивність позитивно корелює з віком (коефіцієнт Спірмена = 0.256, $p = 0.045$), а в контрольній групі емоційно-діяльнісна адаптивність позитивно корелює з віком (коефіцієнт Спірмена = 0.416, $p = 0.012$). Ці показники свідчать про те, що з віком заміжні жінки стають більш психологічно адаптивні та емоційно гнучкі.

При перевірці умов для застосування факторного аналізу на експериментальній групі було встановлено значущість критерію сферичності Барлетта ($\chi^2 = 1029$, $p < 0.001$), що свідчить про доцільність використання факторного аналізу.

За допомогою техніки паралельного аналізу було виявлено три основні фактори, що впливають на рівень задоволеності шлюбом серед жінок:

Перший фактор, Взаємодія подружжя у конфліктних ситуаціях, включає всі шкали методики, що оцінюють характер взаємодії під час конфліктів, без

залучення інших методик. Це вказує на самостійність і значущість поведінки у конфліктних ситуаціях.

Другий фактор, Рольові очікування та прагнення в шлюбі, об'єднує всі шкали відповідної методики та шкалу «Відношення до заборонності сексу» з опитувальника «Вимірювання установок у подружній парі». Це свідчить про взаємопов'язаність рольових очікувань і ставлення до сексу в шлюбі.

Третій фактор, Установки в подружній парі, включає всі шкали опитувальника «Вимірювання установок у подружній парі», за винятком «Позитивності ставлення до людей» та «Почуття обов'язку», а також шкалу «Інтимно-сексуальна» з опитувальника «Рольові очікування та прагнення в шлюбі». Це вказує на те, що установки в подружній парі є комплексним фактором шлюбних взаємин.

На контрольній групі паралельний аналіз виявив два основні фактори, але їх структура виявилась сплутаною, оскільки п'ять шкал належать до обох факторів. Перший фактор об'єднує взаємодію подружжя у конфліктних ситуаціях та рольові очікування, другий — рольові очікування та установки у подружній парі.

Отже, результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що вищий рівень психологічної та емоційно-діяльної адаптивності у жінок в шлюбі сприяє зниженню конфліктності і, як наслідок, підвищенню задоволеності шлюбом.

Отримані дані свідчать, що психологічна та емоційна адаптивність є вагомими чинниками, які впливають на рівень задоволеності шлюбом. Психологічна та емоційно-діяльна адаптивність тісно пов'язані з характером взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях та з віком жінок, що свідчить про зростання адаптивності з досвідом.

ВИСНОВКИ

На сьогоднішній день сім'я розглядається як складна соціальна система, що включає різноманітні функції, завдання та цикли життєдіяльності. Шлюб, як її важлива складова, характеризується потенційно тривалими та інтенсивними відносинами, які сприяють зростанню та розвитку партнерів. Шлюб – це особливий суспільно обумовлений інститут, особлива форма суспільного влаштування, призначена для регуляції стосунків між людьми, чоловіком та дружиною, за допомогою нього суспільство впорядковує та санкціонує статеve життя, встановлює подружні та батьківські права і обов'язки.

Гармонійні шлюби засновані на взаємоповазі та сприйнятті одне одного. Теоретичні дослідження показують, що задоволеність шлюбом залежить від стажу сімейного життя, мотивів вступу в шлюб, розподілу обов'язків, задоволеності роботою, ціннісних орієнтацій подружжя та інших факторів, вага яких варіюється в залежності від унікальних особливостей кожної сім'ї.

Емпіричне дослідження виявило психологічні чинники, що впливають на рівень задоволеності шлюбом жінок, використовуючи системний, психодинамічний, соціально-психологічний та когнітивно-біхевіоральний підходи. Застосовані методики оцінювали поведінкові стратегії подружжя в конфліктних ситуаціях, когнітивні та емоційні аспекти шлюбного життя, а також адаптивність і здатність до емоційної регуляції. Дослідження проводилося дистанційно серед 98 жінок віком від 25 до 45 років з різним стажем перебування у шлюбі. Аналіз даних виявив значущі кореляції між психологічними чинниками та рівнем задоволеності шлюбом, що дозволило зробити висновки та розробити практичні рекомендації.

Дослідження виявило, що психологічна та емоційна адаптивність є ключовими чинниками задоволеності шлюбом у жінок, і це підтверджується кореляційними зв'язками з поведінкою в конфліктних ситуаціях, рольовими очікуваннями та установками в шлюбі.

За допомогою паралельного аналізу було виділено три основні фактори: взаємодія подружжя у конфліктних ситуаціях, рольові очікування та прагнення

в шлюбі, а також установки в подружній парі. У контрольній групі структура факторів була менш чіткою, що вказує на складність і взаємопов'язаність психологічних аспектів шлюбного життя.

Результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що вищий рівень психологічної та емоційно-діяльної адаптивності у жінок в шлюбі сприяє зниженню конфліктності і, як наслідок, підвищенню задоволеності шлюбом. Загалом, дослідження підкреслює важливість адаптивності та емоційної гнучкості, які зростають з віком і досвідом, у формуванні задоволеності шлюбом.

На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо підвищення рівня задоволеності шлюбом у жінок. Зокрема, рекомендується звертати увагу на розвиток емоційної та психологічної адаптивності, що включає вміння ефективно взаємодіяти під час конфліктних ситуацій. Варто також підтримувати відкритість і щирість у спілкуванні між подружжям, що сприятиме кращому розумінню рольових очікувань та прагнень. Установки в подружній парі, такі як позитивне ставлення до партнера і взаємоповага, потребують особливої уваги.

Додатково, враховуючи важливість емоційно-психотерапевтичної підтримки, рекомендується створення умов для зміцнення емоційного зв'язку між подружжям, що може включати спільне проведення часу, участь у сімейних заходах та відкриті обговорення почуттів і очікувань. Практичні заняття з розвитку навичок емоційної регуляції та стратегії вирішення конфліктів можуть значно підвищити рівень задоволеності шлюбом. Також важливо враховувати вікові особливості і досвід жінок у шлюбі, пропонуючи індивідуалізовані підходи до кожної пари.

Ми вважаємо, що це потрібно враховувати під час створення програм з нормалізації соціально-психологічного стану особистості, яка проживає кризові періоди у сімейних відносинах, щоб вони мали змогу краще себе захищати та при цьому не шкодити іншим, адекватно себе оцінювати та дбати про безпеку

та комфорт самих себе та оточуючих, а також мали високий рівень задоволеності шлюбом.

Це ми враховували під час розробки рекомендацій з підвищення рівня задоволеності шлюбом у жінок у третьому розділі. Тому, нормалізація соціально-психологічного стану особистості, яка проживає період кризових ситуацій у сімейних відносинах за допомогою впровадження попередньо розроблених рекомендацій на сучасному етапі діяльності спеціалістів у галузі сімейної психології є ефективною та необхідною для цієї категорії людей, адже з її допомогою соціально-психологічний стан особистості буде нормалізованим, вона буде мати високий рівень задоволеності шлюбом, а вона сама буде впевненою у собі та у власному майбутньому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Башук М. І. Сім'я та шлюб в сучасній Україні: thesis. 2017. URL: <https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/8324> (дата звернення: 21.05.2024).
2. Бондаревська, І. О., & Монська, А. О. (2014). Емоційні чинники задоволеності шлюбом у чоловіків і жінок. *Актуальні проблеми психології*, 40, 111-115.
3. Войтенко Т. В. Поняття шлюбу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право*. 2012. Вип. 19 (2). С. 30-33.
4. Ганкевич, О. В. (2014). Вплив дозвілля на задоволеність подружнім життям. *Наука і освіта*, (12), 89-93.
5. Гасюк, А. М. (2023). Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом в умовах воєнного стану.
6. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Гендерна психологія: навчальний посібник. Київ: Академія, 2004. 308 с.
7. Гупаловська, В. (2010). Гендерні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок: теоретичний аналіз. *Соціогуманітарні проблеми людини*.
8. Дживак, М. В. (2023). *Шлюбно-сімейні відносини як чинник професійної самореалізації жінок* (Master's thesis, ТНТУ ім. І. Пулюя).
9. Емішянц, О. Б. (2016). Вплив рольових очікувань на задоволеність шлюбом. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України*, 364-368.
10. Замашкіна О. Д. Педагогіка сімейного виховання: навчальний посібник. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2016. 400 с.
11. Іваненко, О. В., & Лисенко, О. М. (2022). ВПЛИВ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДРУЖЖЯ НА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ. *Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка (протокол № від « листопада 2022 року)*, 85.
12. Іванова Д., Кіссе А. І. Актуальні проблеми сучасної української сім'ї. URL: http://nr.pdpu.od.ua/2_2016/5.pdf (дата звернення: 19.11.2023)

13. Іващенко, А. С. (2012). Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*, (5).
14. Казарова, Г. М. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗВ'ЯЗОК РІВНЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ ТА ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ. *ВЧЕНІ ЗАПИСКИ*, 5202188.
15. Камшеко, К. І. (2014). ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ В СІМЕЙНИХ ПАРАХ З РІЗНОЮ ТРИВАЛІСТЮ СПІЛЬНОГО ЖИТТЯ. In *International scientific-practical congress of pedagogues and psychologists» THE GENERATION OF SCIENTIFIC IDEAS»* (pp. 71-75).
16. Кобилінська, А. В. (2023). Дослідження рольових позицій жінки в подружній системі.
17. Коляда, Н. В., & Сокрута, А. (2022). ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ПОДРУЖНИМИ ВЗАЄМИНАМИ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК У ПЕРІОД СЕРЕДНЬОЇ ТА ПІЗНЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ. *XVI Міжнародна наукова конференція*, 22.
18. Корнюх А. О. «Задоволеність подружнім життям» та його сутнісні характеристики. Збірник наукових праць. Психологічні науки. Том 2. Випуск 9. С. 135-139.
19. Котлова, Л. О., Саух І. Д. (2019). Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, (1), 223-228.
20. Кошонько Г. Соціально-психологічні особливості сучасної сім'ї. Хмельницький, 2009. URL: <http://elar.khmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3200/3/Koshonko.pdf> (дата звернення: 18.11.2023).
21. Крамченкова В. О., Романко Н. С. Особливості подружніх та батьківських відносин у багатодітних сім'ях. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. Вип. 6. С. 77-82.

22. Крижановська, З. Ю. (2011). Самореалізація особистості в шлюбно-сімейних відносинах. *Наукові записки [Національного університету Острозька академія]. Серія: Психологія і педагогіка*, (18), 138-146.
23. Кучеренко Є. В., Фалінська Т. О. Розлучення як проблема в психології сім'ї. *Гуманітарний корпус*. 2017. Вип. 10. С. 62-64.
24. Леонова І. М. Проблема «прийняття самотності» в період після розлучення. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Вип. 3 (70). С. 88-93.
25. Лисенко, Л. М. (2018). Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах.
26. Литвиненко, С. О. (2024). Особливості задоволеності шлюбом у жінок із тривожно-депресивною симптоматикою.
27. Лукьяненко М. О., Кутішенко В. П. Особливості подружніх відносин у молодій сім'ї. Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2020. 12 с.
28. Ляшенко Н. О. Поняття соціології сім'ї. *Core*. 2009. 31 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/50575713.pdf> (дата звернення: 19.11.2023).
29. Маринкевич, С. М. (2013). До питання про задоволеність шлюбом як індикатор функціонування сімейної системи. *Філософія. Культура. Життя*, (39), 252-262.
30. Міцна Ю. Ю. Особливості сімейних стосунків і їх вплив на задоволеність шлюбом : кваліфікаційна робота магістра : 053. Житомир, 2023. 73 с.
31. Мосьпак, І. А. (2021). Вплив психологічних особливості подружжя на рівень задоволеності шлюбом.
32. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молоді сім'ї: монографія. *Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки*. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 235 с.

33. Пантюхіна, Ю. І. (2015). Особливості уявлень чоловіків і жінок про ідеал подружнього партнера. *Наукові здобутки студентів Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти*.
34. Пирог, Г. В., & Свінціцька, М. М. (2023). Задоволеність жінок подружніми стосунками в умовах війни. *Наука та освіта в умовах викликів сьогодення*, 264-267.
35. Прокопенко Н., Тертична Н. Погляди на шлюб та сім'ю в системі ціннісних орієнтацій сучасної молоді. *Молодий вчений*. 2022. № 8 (108). С. 26–29. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-8-108-7> (дата звернення: 21.05.2024).
36. Прус, Ю. В. (2022). Психологічні особливості задоволеності подружніми стосунками у жінок.
37. Психологія сім'ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.
38. Радченко Л. Трансформація розуміння категорії шлюб за законодавством окремих держав. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Юридичні науки*. 2017. Вип. 1 (104). С. 43–46.
39. Ревуцька І. Е. Правові підстави створення сім'ї за законодавством України та країн – членів ЄС: порівняльно-правова характеристика: дис. ... канд. юрид. наук: 12.00.03. Івано-Франківськ, 2018. 207 с.
40. Святогор Т. П. Психологічні особливості конфліктів в сучасній сім'ї : кваліфікаційна робота магістра : 053. Житомир, 2023. 73 с.
41. Сироватка, А. С. (2023). Психологічні особливості задоволеності шлюбом в умовах вимушеної міграції.
42. Скворчевська, Є. Л. (2023). Уявлення подружньої пари про сімейні ролі. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*, 87-93.

43. Сметаняк, В. (2023). Дослідження впливу гендерно-рольового конфлікту у жінок на сімейні відносини. *Перспективи та інновації науки*, (14 (32)).
44. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
45. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
46. Сюсюка, В. Г. (2017). Оцінка впливу задоволеності/незадоволеності шлюбом на рівень тривожності жінок під час вагітності.
47. Терещенко, Н. М. (2012). Особливості структури любові у подружніх пар із різним ступенем задоволеності шлюбом. *Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія: Психологія*, (49), 129-132.
48. Тиркова, О. А. (2013). ВПЛИВ РОЛЬОВИХ ОЧІКУВАНЬ ПОДРУЖЖЯ НА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ. *Редакційна колегія*, 153.
49. Ткаченко, В. Є. (2009). Зміст і узгодженість цінностей подружжя як чинник благополуччя шлюбу. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*, 14(6).
50. Тонконог, В. В. (2021). Задоволеність чоловіка шлюбом як умова відчуття щастя його жінкою.
51. Трубач, А. В. (2021). Взаємозв'язок емоційної гнучкості та задоволеності шлюбом у подружніх стосунках.
52. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 480 с.
53. Хавула, Р. (2012). Психологічні особливості подружньої сумісності. *Актуальні питання гуманітарних наук*, (3), 258-267.
54. Холіков Д. Р. *Погляди на проблему міцності сім'ї. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2009. Вип. 47. С. 113-116.

55. Цільмак О. М. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі: навчально-наочний підручник. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с.
56. Цьомик Х. Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. *Габітус. Соціальна психологія. Юридична психологія*. 2021. Вип. 24. С. 177-183.
57. Цюрпіта, А. С. (2021). ЧИННИКИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ У ПОДРУЖЖЯ ЗІ ЗНАЧНИМ ШЛЮБНИМ ДОСВІДОМ. *КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ БІЗНЕСУ ТА ТЕХНОЛОГІЙ*, 255.
58. Чигир О. М. Подружжя – шлюб – сім'я: зв'язок та відмінності понять. Київ: т Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2019. 11 с.
59. Шевченко, К. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ. *Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради Житомирського державного університету імені Івана Франка (протокол _ від _ . 06.2022 року)*, 117.
60. Шлюб – основа сім'ї. *Міністерство юстиції*. URL: https://minjust.gov.ua/m/str_5038 (дата звернення: 20.11.2023).
61. Шпилевська, А. А. (2014). Статеворольова диференціація як фактор задоволеності подружжя шлюбом. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія*, (22, вип. 20), 97-107.
62. Arnett J.J., Emerging adulthood(s): The cultural psychology of a new life stage, In J.J. Arnett (Ed), *Bridging cultural and developmental approaches to psychology: New synthesis in theory, research, and policy*, Oxford: University Press, 2011, pp.255-275.
63. Gelmez O.S., Hatiboglu B., Öngen C., Pathways from personal towards professional values: Structured small-group work with social work students. *Education as Change*, Vol. 23, 2019. P. 567-670.

64. Levis R. A., Spanier G. B. Theorizing about the quality and stability of marriage. *Contemporary theories about the family*. New York: Free Press, 1979. P. 23-34.

ДОДАТОК А

**Методика «Взаємодія подружжя в конфліктній ситуації» (Альошина Ю.Є.,
Гозман Л.Я., Дубровська Є.М.)**

Методика дає можливість обстежити сім'ю по ряду параметрів: найбільш конфліктні сфери сімейних відносин, ступінь згоди (незгоди) в ситуаціях конфлікту, рівень конфліктності в парі.

Виділяють вісім сфер сімейного життя, які найчастіше виступають причиною міжособистісних конфліктів подружжя:

- 1) проблеми відносин з родичами і друзями;
- 2) питання, пов'язані з вихованням дітей;
- 3) прояв подружжям прагнення до автономії;
- 4) ситуації порушення рольових очікувань;
- 5) ситуації неузгодженості норм поведінки;
- 6) прояв домінування подружжям;
- 7) прояв ревнощів подружжям;
- 8) розбіжності у ставленні до грошей.

Для класифікації поведінки людини в ситуації конфлікту були обрані два основних параметри: активність (або пасивність) в ситуації конфлікту, згода (або незгода) з партнером по взаємодії.

Створена методика являє собою 32 ситуації сімейного взаємодії, які носять конфліктний характер. Як відповідь респондентам пропонується шкала можливих реакцій на певну ситуацію, яка враховує два параметри: активність чи пасивність реакції і згоду або незгоду з чоловіком. Лівий полюс шкали - активне вираження незгоди, потім слідує пасивне вираження незгоди, нейтральна поведінка, пасивне вираження згоди, нарешті, правий полюс - активне вираження згоди. Ділення шкали мають значення, відповідно, від «-2» до «+2».

Шкала має наступний вигляд:

- Категорично не згодна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму - (-2);
- Чи не згодна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення - (-1);
- Нічого не роблю, не висловлюю своє ставлення, чекаю подальшого розвитку подій - (0);
- В цілому згодна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення - (1);
- Повністю згодна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю - (2).

Перед заповненням опитувальника випробуванням дається така інструкція: «У відносинах між подружжям досить часто бувають непорозуміння, протиріччя, зіткнення інтересів. Нижче наводяться досить типові ситуації; такі (або майже такі ж) виникають в кожній родині. Бували вони, напевно, і у вас. Будь ласка, виберіть той варіант із запропонованих відповідей, який найбільшою мірою близький до того, як ви себе ведете в подібних ситуаціях. Не варто занадто довго замислюватися над вибором відповіді, так як в даному випадку не може бути відповідей «правильних» і «неправильних». Відзначте на відповідному аркуші номер того варіанта, який здався вам найбільш гідною кандидатурою, і переходите до наступної ситуації. Всі відповіді будуть збережені в таємниці».

Текст опитувальника

При роботі з методикою необхідно використовувати два різних варіанти: для чоловіка і дружини.

Варіант для дружини

1. Ви запросили своїх родичів у гості: чоловік, знаючи про це, несподівано пізно повернувся додому. Вас це засмутило, і після відходу гостей ви висловлюєте чоловікові своє засмучення, а він не може зрозуміти причини невдоволення. Ви ...

2. Чоловік уже багато разів обіцяв вам зробити дещо по дому, але як і раніше їм нічого не зроблено. Ви ...

3. Ви довго стояли в черзі в магазині; продавщиця весь час відволікалася, грубила покупцям. Коли підійшла ваша черга, чоловік, на ваш погляд, занадто різко почав розмовляти з нею. Ви неприємно здивовані його тоном. Ви ...

4. Вже пізно, дитині пора лягати спати, але йому не хочеться, а чоловік все-таки намагається відправити його в ліжко. Ви втручаєтесь і дозволяєте дитині ще трохи пограти, кажучи, що завтра вихідний. Чоловік наполягає на своєму. Ви ...

5. Ви домовилися провести вихідний день разом вдома. Але несподівано вам подзвонили батьки і покликали до себе. Ви відразу ж почали збиратися. Чоловік незадоволений, що порушилися ваші спільні плани. Ви ...

6. У чоловіка поганий настрій, ви здогадуєтесь, що у нього неприємності на роботі, хоча він нічого не говорить. Ви намагаєтесь викликати його на розмову, але він йде від розмови. Ви ...

7. Ви з чоловіком запрошені на день народження друга, грошей на подарунок недостатньо, вам здається, що саме чоловік в цьому місяці витратив занадто багато. Ви ...

8. Ваша подруга ділиться з вами і вашим чоловіком своїми проблемами і переживаннями. Одне із зауважень чоловіка, на ваш погляд, випадає із загального тону розмови і образливо для співрозмовниці. Ви ...

9. Вам обом потрібно затриматися на роботі, і нікому побути з дитиною. Ви вважаєте, що ваші справи важливіше і це повинен зробити чоловік, але він не погоджується. Ви ...

10. Ви почали ремонт квартири. Несподівано виявилось, що ця затія обійдеться дорожче, ніж ви припускали. Чоловік з самого початку ставився скептично до ваших планів, а тепер дуже сердитий на вас за непередбачені витрати. Ви ...

11. У вас є улюблене заняття. Чоловік радить залучити до цієї справи дитину. Ви ж вважаєте, що дитина буде вам заважати, а чоловік продовжує наполягати. Ви ...

12. Ви збираєтесь піти з дому у справах, а чоловік хоче з вами поговорити і незадоволений, що ви відмовляєтесь затриматися на кілька хвилин. Ви ...

13. З юності у вас залишилося багато друзів-чоловіків. Ви з задоволенням спілкуєтесь з ними, вони заходять до вас в гості. У чоловіка ці візити викликають невдоволення. Ви ...

14. Ви зайшли до чоловіка на роботу. Його не виявилось на місці, і, поки ви на нього чекали, вам явно вдалося завоювати симпатії його колег-чоловіків. Вас здивувала негативна реакція чоловіка. Ви ...

15. Вам здається, що чоловік періодично не так на те витрачає гроші. Ось він знову купив непотрібну, на ваш погляд, річ, але чоловік вважає, що вона необхідна в будинку. Ви ...

16. Ви просите чоловіка допомогти дитині приготувати уроки, тому що самі гірше знайомі з цим предметом, а чоловік продовжує займатися своїми справами і відсилає дитину до вас, кажучи, що йому ніколи. Ви ...

17. Останнім часом на роботі ви багато спілкуєтесь з одним з ваших колег. Ви часто дзвоните один одному, згадуєте про нього в розмовах з чоловіком. Чоловікові це явно неприємно. Ви ...

18. Ви випадково зустріли свою стару приятельку, розговорилися з нею, і вона вмовила вас зайти до неї додому. Ви пробули з нею весь вечір і пізно повернулися додому. Чоловік турбувався і, коли ви повернулися, висловив вам свою незадоволеність. Ви ...

19. За кілька днів до зарплати знову виникла розмова про те, що грошей не вистачає. Чоловік вважає, що ви недостатньо робите для забезпечення сім'ї. Ви ...

20. Ви провели вечір з новими друзями, які подобаються чоловікові, але вам не дуже симпатичні. На ваш погляд, з ними було нудувато, але ви намагалися цього не показувати, а

по дорозі додому чоловік несподівано висловив вам свою незадоволеність тим, як ви вели себе з його друзями. Ви ...

21. Ваш чоловік збирається до своїх старих друзів в гості, вам хотілося б піти з ним, але він не пропонує цього. Ви ...

22. У вас є улюблене захоплення, якому ви приділяєте вільний час. Чоловік не поділяє цього інтересу і навіть висловлює відкрите невдоволення. Ви ...

23. Чоловік покарав дитини, але вам здається, що вчинок не настільки серйозне, і ви починаєте грати з дитиною. Чоловік незадоволений цим. Ви ...

24. В гостях у друзів вас познайомили з привабливою жінкою. Ваш чоловік протягом всього вечора сидів з нею поруч, танцював і про щось жваво розмовляв. Вас це зачепило. Ви ...

25. Ви збиралися провести неділю вдома, але виявилось, що чоловік обіцяв друзям відвідати їх. Вам дуже не хочеться йти. Ви ...

26. Ви розповіли подрузі про ваших сімейних проблемах. Чоловік дізнався про це і був дуже незадоволений, так як вважає, що не варто розповідати всім і кожному про подібні речі. Ви ...

27. Чоловік давно просив вас зашити йому штани. Сьогодні він хотів надіти їх, але вони виявилися незашітими. Він висловлює своє невдоволення, незважаючи на те що знає, що вам було ніколи. Ви ...

28. Знайомий вашої родини вже не в перший раз підвів вас, і ви вважаєте, що йому необхідно відкрито висловити своє невдоволення. Чоловік каже, що не варто надавати цьому великого значення. Ви ...

29. У вас поганий настрій, і вам хочеться поділитися з чоловіком своїми переживаннями і сумнівами. Ви намагаєтеся заговорити з ним, але він не помічає вашого стану і відповідає, що домовити можна пізніше, а зараз йому ніколи. Ви ...

30. Приятель чоловіка подзвонив і попросив вас передати дещо чоловікові, як тільки той повернеться додому. У вас було багато справ, ви згадали про це лише пізно ввечері. Чоловік був дуже незадоволений і різко сказав, що ваша необов'язковість вже не в перший раз ставить його в незручне становище. Ви ...

31. Увечері ви збиралися разом з чоловіком подивитися телевизор, проте ваші інтереси перетинаються - вам хочеться дивитися передачі за різними програмами. Кожен з вас наполягає на своєму. Ви ...

32. Ви обговорюєте з друзями плани спільної відпустки. Чоловік несподівано починає виступати різко проти вашої пропозиції. Ви ...

Варіант для чоловіка

1. Ви запросили своїх родичів у гості; дружина, знаючи про це, несподівано пізно повернулася додому. Вас це засмутило, і після відходу гостей ви висловлюєте дружині своє засмучення, а вона не може зрозуміти причини невдоволення. Ви ...

2. Дружина давно обіцяла зробити дещо по дому і знову нічого не зробила. Ви ...

3. Ви довго стояли в черзі в магазині; продавщиця весь час відволікалася, грубила покупцям. Коли підійшла ваша черга, дружина, на ваш погляд, занадто різко почала розмовляти з нею. Ви неприємно здивовані її тоном. Ви ...

4. Вже пізно, дитині пора лягати спати, йому дуже не хочеться, а дружина все-таки намагається відправити його в ліжко. Ви втручаєтеся і дозволяєте дитині пограти ще, кажучи, що завтра вихідний. Дружина наполягає на своєму. Ви ...

5. Ви домовилися вихідний день провести разом будинку. Але несподівано вам подзвонили батьки і покликали до себе. Ви відразу ж почали збиратися. Дружина залишилася незадоволена тим, що порушилися ваші спільні плани. Ви ...

6. У дружини поганий настрій, ви здогадуєтеся, що у неї неприємності на роботі, хоча вона нічого не говорить. Ви намагаєтеся викликати її на розмову, але вона йде від розмови. Ви ...

7. Ви з дружиною запрошені на день народження друга, грошей на подарунок недостатньо. Вам здається, що саме дружина в цьому місяці витратила надто багато. Ви ...

8. Ваш друг ділиться з вами і вашою дружиною своїми проблемами і переживаннями. Одне із зауважень вашої дружини, на ваш погляд, випадає із загального тону розмови і образливо для співрозмовника. Ви ...

9. Вам обом потрібно затриматися на роботі, і нікому побути з дитиною. Ви вважаєте, що ваші справи важливіше і це повинна зробити дружина, але вона не погоджується. Ви ...

10. Ви почали ремонт квартири. Несподівано виявилось, що ця затія обійдеться дорожче, ніж ви припускали. Дружина з самого початку ставилася скептично до ваших планів, а тепер дуже сердита на вас за непередбачені витрати. Ви ...

11. У вас є улюблене заняття, дружина радить залучити до цього дитину. Ви ж вважаєте, що дитина буде вам заважати, а дружина продовжує наполягати. Ви ...

12. Ви збираєтеся піти з дому у справах, а дружина хоче з вами поговорити і незадоволена, що ви відмовляєтеся затриматися хоча б на кілька хвилин. Ви ...

13. З юності у вас залишилося багато друзів-жінок. Ви з задоволенням спілкуєтеся з ними, вони заходять до вас в гості. У дружини ці візити викликають невдоволення. Ви ...

14. Ви зайшли до дружини на роботу. Її не виявилось на місці, і, поки ви на неї чекали, вам явно вдалося завоювати симпатії її колег-жінок. Вас здивувала негативна реакція дружини. Ви ...

15. Вам здається, що дружина періодично не так на те витрачає гроші, ось вона купила непотрібну, на ваш погляд, річ, але дружина вважає, що вона необхідна в будинку. Ви ...

16. Ви просите дружину допомогти дитині приготувати уроки, тому що самі гірше знайомі з цим предметом, а вона продовжує займатися своїми справами «і відсилає дитини до вас, кажучи, що їй ніколи. Ви ...

17. Останнім часом на роботі ви багато спілкуєтеся з однією з ваших співробітниць. Ви часто дзвоните один одному, згадуєте про неї в розмовах з дружиною. Її це явно неприємно. Ви ...

18. Ви випадково зустріли свого старого приятеля, розговорилися з ним, і він умовив вас зайти до нього додому. Ви пробули з ним весь вечір і пізно повернулися додому. Дружина турбувалася і, коли ви повернулися, висловила вам своє невдоволення. Ви ...

19. За кілька днів до зарплати знову виникла розмова про те, що грошей не вистачає. Дружина вважає, що ви недостатньо робите для забезпечення сім'ї. Ви ...

20. Ви провели вечір з новими друзями, які подобаються дружині, але вам не дуже симпатичні. На ваш погляд, з ними було нуднувато, але ви намагалися цього не показувати, а по дорозі додому дружина несподівано висловила невдоволення тим, як ви вели себе з її друзями. Ви ...

21. Ваша дружина збирається до своїх старих друзів в гості, вам хотілося б піти з нею, але вона не пропонує цього. Ви ...

22. У вас є улюблене захоплення, якому ви приділяєте вільний час, дружина не розділяє цього інтересу, навіть висловлює відкрите невдоволення. Ви ...

23. Дружина покарала дитину, але вам здається, що вчинок не настільки серйозне, і ви починаєте грати з дитиною. Дружина незадоволена цим. Ви ...

24. У гостях вас познайомили з цікавим чоловіком. Ваша дружина протягом усього вечора сиділа поруч з ним, танцювала тільки з ним і про щось жваво розмовляла. Вас це зачепило. Ви ...

25. Ви збираєтеся провести неділю вдома, але виявляється, що дружина обіцяла друзям відвідати їх. Вам дуже не хочеться йти. Ви ...

26. Ви розповіли одному про ваших сімейних проблемах, дружина дізналася про це і була дуже незадоволена, так як вважає, що не варто розповідати всім і кожному про подібні речі. Ви ...

27. Дружина давно просила вас починають праска. Сьогодні вона хотіла їм скористатися, але він виявився непочітним. Вона висловлює вам своє невдоволення, незважаючи на те, що вона знала, що вам було ніколи. Ви ...

28. Знайома вашої родини вже не в перший раз вас підвела, і ви вважаєте, що їй необхідно відкрито висловити своє невдоволення. Дружина каже, що не варто цього надавати великого значення. Ви ...

29. У вас поганий настрій, і вам хочеться поділитися з дружиною своїми переживаннями і сумнівами. Ви намагаєтеся заговорити з нею, але вона не помічає вашого стану і відповідає, що поговорити можна пізніше, а зараз їй ніколи. Ви ...

30. Приятелька дружини зателефонувала і попросила вас передати дещо дружині, як тільки та повернеться додому. У вас було багато справ, і ви згадали про це лише пізно ввечері. Дружина була дуже незадоволена і різко сказала, що ваша необов'язковість вже не в перший раз ставить її в незручне становище. Ви ...

31. Увечері ви збиралися разом з дружиною подивитися телевизор, проте ваші інтереси перетинаються - вам хочеться дивитися передачі за різними програмами. Кожен з вас наполягає на своєму. Ви ...

32. Ви обговорюєте з друзями плани спільної відпустки, і дружина несподівано починає різко виступати проти будь-якого вашого пропозиції. Ви ...

Всі ситуації групуються в вісім блоків:

1. Відносини з родичами і друзями - № 1, 5, 8, 20.

2. Виховання дітей - № 4, 11, 16, 23.

3. Прояв автономії одним з подружжя - № 6, 18, 21, 22.

4. Порушення рольових очікувань - № 2, 12, 27, 29.

5. Неузгодженість норм поведінки - № 3, 26, 28, 30.

6. Прояв домінування одним з подружжя - № 9, 25, 31, 32.

7. Прояв ревнощів - № 13, 14, 17, 24.

8. Розбіжності у ставленні до грошей - № 7, 10, 15, 19.

Крім того, ситуації можуть бути розділені на дві групи

на підставі «винуватця конфлікту». Слово «винуватець» коштує в лапках, тому що мова йде не про реальну вини (яку часто взагалі важко виявити), а про привід до сварки. У ситуаціях № 4, 5, 9, 10, 11, 13, 14, 17, 18, 19, 22, 23, 26, 27, 30, 31 у виникненні конфлікту більшою мірою «винен» респондент, а в ситуаціях № 1, 2, 3, 6, 7, 8, 12, 15, 16, 20, 21, 24, 25, 28, 29, 32 такий привід подав партнер.

Результати методики отримують шляхом розрахунку загального індексу (середнє арифметичне відповідей за всіма ситуацій), а також приватних індексів по блоках (середнє арифметичне по кожному блоку).

Значення індексів змінюються від -2 до 2. Негативне значення індексів говорить про негативну реакцію респондента в конфліктних ситуаціях, позитивні - про позитивні реакції. Значення, близькі до 1 (або до -1), підкреслюють пасивний характер поведінки при сімейних непорозуміннях, а близькі до 2 (або до -2) - наявність активної позиції в даних ситуаціях.

Отримані дані дозволяють оцінити і загальний рівень конфліктності в парі. Чим ближче значення загального індексу до -2, тим яскравіше виражений конфліктний характер взаємовідносин.

ДОДАТОК Б

Опитувальник «Вимірювання ставлення у подружній парі» (Альошина Ю.Є.)**Мета методики**

Методика призначена для вивчення установок подружжя по найбільш значущим в сімейному взаємодії сфер людського життя, визначення ступеня соціально - психологічної сумісності партнерів у шлюбі.

Опис методики

При створенні опитувальника автори керувалися уявленнями про те, які аттitudи людини можуть надавати найбільш сильний вплив на його сімейні стосунки.

Методика є 40 суджень, що виражають ту чи іншу позицію по десяти різних, значущим для людей, сферам:

- 1) ставлення до людей;
- 2) альтернатива між почуттям обов'язку і задоволенням;
- 3) ставлення до дітей;
- 4) ставлення до автономності або залежності подружжя;
- 5) ставлення до розлучення;
- 6) ставлення до любові романтичного типу;
- 7) оцінка значення сексуальної сфери в сімейному житті;
- 8) ставлення до «забороненості сексу»;
- 9) ставлення до патріархального чи егалітарної влаштуванню сім'ї;
- 10) ставлення до грошей.

Респонденти повинні оцінити ступінь своєї згоди з кожним із тверджень.

Інструкція: Просимо оцінити ступінь Вашої згоди з запропонованими нижче судженнями, виражають ту чи іншу позицію людини в житті. Ні, і не може бути, правильних або неправильних відповідей, важливо, щоб обраний варіант найбільш повно відображав Вашу особисту, точку зору.

Текст опитувальника

1. Я думаю, що багатьох людей залишають байдужими неприємності оточуючих:
2. Більшість людей зайняті тільки собою, і їх мало цікавить, що відбувається навколо:
3. Я впевнений (а), що існують певні моральні принципи, якими слід керуватися в будь-яких обставинах :
4. Погані вчинки люди роблять частіше за все не по своїй волі, а по вини обставин:
5. Що б людина не робила, головне, щоб він від цього отримував задоволення:
6. Я вважаю, що навіть незнайомі охоче допомагають один одному, не кажучи вже про близьких людей:
7. Я думаю, що по можливості потрібно уникати робити те, що тобі неприємно:
8. Щоб бути щасливим, потрібно, перш за все, виконувати свої обов'язки перед іншими людьми:
9. Єдине, що надає сенс людського життя - це діти:
10. Я думаю, що подружжя повинні розповідати один одному про все, що їх хвилює:
11. Сім'я, в якій немає дітей, - неповноцінна сім'я:
12. Я думаю, що в хорошій сім'ї подружжя повинні розділяти різні хобі та захоплення один одного:
13. Чим більше дітей у сім'ї, тим краще:
14. Бути постійним свідком сварок батьків для дитини значно важче, ніж залишитися з одним з батьків після розлучення :
15. У хорошій сім'ї подружжя повинні проводити вільний час завжди разом:
16. Радість, яку дитина приносить своїм батькам, не компенсує всього того, чого вони позбавляються через нього :
17. Я вважаю, що справжня любов буває один раз в житті:
18. Часто люди розлучаються, не використовуючи всіх можливостей налагодити відносини:

19. Коли люди люблять один одного, то ніщо їх по-справжньому не радує, якщо поруч немає коханої людини:

20. Я думаю, що взаємна повага і любов подружжя один до одного часто буває важливіше, ніж сексуальна гармонія між ними:

21. Розлучення, по-моєму, дає людині можливість, врешті-решт, знайти собі такого супутника, життя, який йому потрібен:

22. Я вважаю, що якщо у коханого є якісь недоліки, то потрібно прагнути виправити їх, а не закривати на них очі:

23. останнім часом про сексуальні проблеми дуже вже багато говорять:

24. Я думаю, що доступність розлучення привела, до того, що руйнуються багато шлюбів, які могли б бути вдалимими, якби розлучення був неможливий:

25. Я вважаю, що всі сімейні проблеми легко розв'язні, якщо фізична близькість обом приносить справжнє задоволення:

26. Якщо люди люблять один одного, то вони кожен вільну хвилину прагнуть провести разом?

27. Я вважаю, що краще, щоб чоловік і жінка якомога рідше обговорювали між собою проблеми, пов'язані з фізичною близькістю:

28. Я думаю, що значення сексуальної гармонії в сімейному житті зазвичай перебільшується:

29. Я вважаю, що сімейні відносини залежать тільки від того, як складаються сексуальні відносини подружжя:

30. Секс може бути такою ж темою для розмови між подружжям, як і будь-яка інша:

31. Я думаю, що не варто звертатися до фахівця з приводу труднощів в своє сексуальне життя:

32 Сучасні жінки все рідше відповідають істинному ідеалу жіночності:

33. Як зараз, так і в майбутньому, всі основні обов'язки жінки будуть пов'язані з домашнім вогнищем, а чоловіки - з роботою:

34. Для сучасної жінки так само важливо володіти діловими якостями, як і для чоловіка:

35. і дружина, і чоловік повинні мати деяку суму, яку кожен може витратити так, як вважає за необхідне:

36. Професійні успіхи дружини заважають щасливою сімейному житті:

37. Якщо є гроші, то не варто роздумувати, купити або не купити вподобану річ:

38. Я думаю, що слід реєструвати (наприклад, записувати) все зроблені витрати:

39. Бюджет сім'ї необхідно планувати до найдрібніших покупок:

40. я вважаю, що необхідно робити заощадження, навіть якщо при цьому доводиться собі в чомусь про показувала:

Обробка і інтерпретація результатів

Все судження групуються в 10 настановних шкал:

1 шкала: відношення до людей (позитивність ставлення до людей): судження 1, 2, 4,6;

2 шкала: альтернатива між почуттям обов'язку і задоволенням: судження 3, 5, 7, 8;

3 шкала: відношення до дітей (значення дітей в житті людини): судження 9, 11, 13, 16;

4 шкала : орієнтація на переважно спільну або ж переважно роздільну діяльність, автономність подружжя або ж залежність подружжя один від одного: судження 10, 12, 15, 35;

5 шкала: відношення до розлучення: судження № 14, 18, 21, 24;

6 шкала: ставлення до любові романтичного типу: судження 17, 19, 22, 26;

7 шкала: оцінка значення сексуальної сфери в сімейному житті: судження 20, 25, 28,29;

8 шкала: відношення до «заборонності сексу» (уявлення про заборонену сексуальної теми): судження № 23, 27, 30, 31;

9 шкала: відношення до патріархального чи егалітарної влаштуванню сім'ї (орієнтація на традиційні уявлення): судження № 32, 33; 34, 36;

10 шкала: про відношення до грошей (легкість витрат - ощадливість): судження № 37, 38, 39, 40.

По кожній шкалою вираховується середнє арифметичне значення чотирьох відповідей; альтернативам приписують такі значення: 4 («так, це так»); 3 («ймовірно, це так»); 2 («наверяд чи це так»); 1 («немає, це не так»), тобто обробка за шкалами ведеться наступним чином:

1 шкала (-1-3 + 4 + 6): 4 - чим вищий бал, тим більш оптимістичне уявлення респондента про людей взагалі;

2 шкала (3-5-7 + 8): 4 - чим вищий бал, тим виражено орієнтація респондента на борг по порівнянь із задоволенням;

3 шкала (9 + 11 + 13-16): 4 - чим вищий бал, тим більш значущою представляється респонденту роль дітей в житті людини;

4 шкала(10 + 12 + 16-35): 4 - чий вищий бал, тим виражено у респондента орієнтація на спільну діяльність подружжя в усіх сферах сімейної життя;

5 шкала (-14 + 18-21 + 24): 4 - чим вищий бал, тим менш лояльно ставлення респондента до розлучення;

6 шкала (17 + 19 + 22 + 26): 4 - чим вищий бал, тим виражено орієнтація на традиційно подану романтичне кохання;

7 шкала (20-25 + 28-29): 4 - чим вищий бал, тим менш значущою представляється сексуальна сфера в сімейному житті;

8 шкала (23 + 27-30 + 31): 4 - чим вищий бал, тим більш забороненою представляється респонденту сексуальна тема;

9 шкала (-32-33 + 34-36): 4 - чим вищий бал, тим менш традиційно уявлення респондента про роль жінки;

10 шкала (-37 + 38-39 + 40): 4 - чим вищий бал, тим більш бережливе ставлення респондента до грошей, чим нижче - тим легше він вважає за можливе їх витратити.

Методика відповідає психометричним критеріям валідності і надійності. Опитувальник може бути використаний при вивченні різних проблем сім'ї в контексті проведення наукового дослідження. У той же час методика може виконувати і діагностичну функцію при корекційній роботі з парою.

ДОДАТОК В

Опитувальник «Рольові очікування та прагнення в шлюбі» (Волкова Ю.)

Автором методики є А. Н. Волкова (Волкова А. Н., Трапезникова Т. М., 1985).

Методика спрямована на вивчення уявлень чоловіка й жінки про значимість в сімейному житті сексуальних стосунків, особистої спільності чоловіка й дружини, батьківських обов'язків, професійних інтересів кожного із членів подружжя, господарсько-побутового обслуговування, моральної й емоційної підтримки, зовнішньої привабливості партнера. Ці показники, відображаючи основні функції родини, становлять шкалу сімейних цінностей (ШСЦ). Крім того, ця методика дозволяє уточнити уявлення шлюбних партнерів про бажаний розподіл ролей між чоловіком і дружиною при реалізації сімейних функцій, об'єднаних шкалою рольових очікувань і домагань (ШРОП). Результати дослідження за методикою свідчать про ієрархію сімейних цінностей чоловіка й жінки, що дає можливість зробити висновок про їх соціально-психологічну сумісність.

Діагностика соціально-психологічної подружньої сумісності набуває особливої актуальності у будь-який кризовий період, змістом якого є рольове переструктурування подружньої пари.

Опис методики

Методика містить по 36 тверджень у кожному варіанті (чоловічому і жіночому) і складається з 7 шкал.

Подружжю пропонується самостійно ознайомитися з набором тверджень, що відповідають їхній статі, і висловити своє відношення до кожного твердження, використовуючи наступні варіанти відповідей: «Повністю згодний», «В цілому це вірно», «Це не зовсім так», «Це невірно».

Інструкція: »Перед Вами ряд тверджень, які стосуються шлюбу, родини, відносин між чоловіком і дружиною. Уважно прочитайте твердження тексту й оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з ними. Вам пропонується 4 варіанти відповіді, що виражають певний ступінь згоди або незгоди із твердженням, а саме: «Повністю погоджуюсь», «В цілому це вірно», «Це не зовсім так», «Це невірно». Підбираючи варіант відповіді до кожного із тверджень, намагайтеся якомога точніше передати Вашувласну думку, а не те, що прийняте серед Ваших близьких і друзів. Свої відповіді реєструйте в спеціальному бланку».

Текст опитувальника

(Жіночий варіант)

1. Настрій і самопочуття людини залежить від задоволення її сексуальних потреб.
2. Щастя в шлюбі залежить від сексуальної гармонії чоловіка й жінки.
3. Сексуальні стосунки - головне у відносинах чоловіка і дружини.
4. Головне в шлюбі - щоб у чоловіка й дружини було багато спільних інтересів.
5. Чоловік - це друг, що поділяє мої інтереси, думки, захоплення.
6. Чоловік - це насамперед друг, з яким можна поговорити про свої справи.
7. Найбільша турбота чоловіка - забезпечити матеріальний статок і побутовий комфорт родини.
8. Чоловік повинен займатися домашнім господарством нарівні із дружиною.
9. Чоловік повинен уміти обслужити себе, а не чекати, що дружина візьме на себе всі турботи про нього.
10. Чоловік повинен займатися дітьми не менше, ніж дружина.
11. Я хотіла б, щоб мій чоловік любив дітей.
12. Чоловіка я оцінюю по тому, чи гарний він батько своїм дітям.
13. Мені подобаються енергійні, ділові чоловіки.
14. Я дуже ціную чоловіків, серйозно захоплених своєю справою.
15. Для мене дуже важливо, як оцінюють на роботі ділові й професійні якості мого чоловіка.
16. Чоловік повинен уміти створювати в родині теплу, довірливу атмосферу.
17. Для мене головне - щоб мій чоловік добре розумів мене й приймав такий, яка я є.

18. Чоловік - це насамперед друг, що уважний і турботливий до моїх переживань, настрою, стану.
19. Мені подобається, коли мій чоловік красиво й модно одягається.
20. Мені подобаються гарні, високі чоловіки.
21. Чоловік повинен виглядати так, щоб на нього було приємно дивитися.
22. Найбільша турбота жінки - щоб усі члени сім'ї були доглянуті.
23. Я завжди знаю, що потрібно купити для моєї родини.
24. Я збираю корисні поради господарці: як готувати смачні страви, консервувати овочі, фрукти.
25. Головну роль у вихованні дитини завжди грає мати.
26. Я не боюся труднощів, пов'язаних з народженням і вихованням дитини.
27. Я люблю дітей і із задоволенням займаюся з ними.
28. Я прагну знайти своє місце в житті.
29. Я хочу стати висококваліфікованим фахівцем своєї справи.
30. Я пишаюся, коли мені доручають важку й відповідальну роботу.
31. Близькі й друзі часто звертаються до мене за порадою, допомогою й підтримкою.
32. Оточуючі часто довіряють мені свої лиха.
33. Я завжди щиро співчуваю, втішаю й опікую людей, які цього потребують.
34. Мій настрій у великій мірі залежить від того, як я виглядаю.
35. Я люблю гарний одяг, ношу прикраси, користуюся косметикою.
36. Я надаю великого значення своєму зовнішньому вигляду.

Текст опитувальника

(Чоловічий варіант)

1. Настрій і самопочуття людини залежить від задоволення її сексуальних потреб.
2. Щастя в шлюбі залежить від сексуальної гармонії чоловіка й жінки.
3. Сексуальні стосунки - головне у стосунках чоловіка й дружини.
4. Головне в шлюбі - щоб у чоловіка й дружини було багато спільних інтересів.
5. Дружина - це друг, що поділяє мої інтереси, думки, захоплення.
6. Дружина - це насамперед друг, з яким можна поговорити про свої справи.
7. Найбільша турбота дружини - щоб всі члени родини були нагодовані й доглянуті.
8. Жінка багато втрачає у моїх очах, якщо вона погана господарка.
9. Жінка може пишатися собою, якщо вона гарна господарка.
10. Я хотів би, щоб моя дружина любила дітей і була їм гарною матір'ю.
11. Жінка, що страждає від материнства, неповноцінна жінка.
12. Для мене головне в жінці, щоб вона була гарною матір'ю моїм дітям.
13. Мені подобаються ділові й енергійні жінки.
14. Я дуже ціную жінок, всерйоз захоплених своєю справою.
15. Для мене дуже важливо, як оцінюють на роботі ділові й професійні якості моєї дружини.
16. Дружина повинна, насамперед, створювати й підтримувати теплу, довірчу атмосферу.
17. Для мене головне - щоб моя дружина добре розуміла мене й приймала мене таким, який я є.
18. Дружина - це насамперед друг, уважний і турботливий до моїх переживань, настрою, стану.
19. Мені подобається, коли моя дружина красиво й модно одягається.
20. Я дуже ціную жінок, що вміють красиво одягатися.
21. Жінка повинна виглядати так, щоб на неї звертали увагу.
22. Я завжди знаю, що треба купити для нашої квартири.
23. Я люблю займатися домашніми справами.
24. Я можу зробити ремонт квартири, полагодити побутову техніку.
25. Діти люблять грати із мною, охоче спілкуються, ідуть на руки.

26. Я дуже люблю дітей і вмію з ними займатися.
 27. Я брав би активну участь у вихованні своєї дитини, навіть якби ми із дружиною вирішили розстатися.
 28. Я прагну домогтися свого місця в житті.
 29. Я хочу стати справжнім фахівцем своєї справи.
 30. Я пишаюся, коли мені доручають важку й відповідальну роботу.
 31. Близькі й друзі часто звертаються до мене за порадою, допомогою й підтримкою.
 32. Оточуючі часто довіряють мені свої лиха.
 33. Я завжди щиро співчуваю, втішаю й опікую людей, які цього потребують.
 34. Мій настрій багато в чому залежить від того, як я виглядаю.
 35. Я намагаюся носити одяг, що мені личить.
 36. Я уважно ставлюся до крою костюма, фасону сорочки, кольорів краватки.

Бланк для реєстрації відповідей

Дата__ П.І.Б.

Стать та Вік

Освіта_____

Стаж подружнього життя.

Кількість та вік дітей

№	Повністю погоджуюся	В ціломуцевірно	Це не зовсім так	Ценевірно
1				
2				
3				
4				
5				

Обробка й інтерпретація результатів

Після виконання подружжям завдання відповіді чоловіка й дружини заносяться в таблицю «Консультаційне дослідження сімейних цінностей».

Консультаційне дослідження сімейних цінностей

Шкала сімейних цінностей	№ твердження	Бал	№твердження	Бал	Загальнийпоказник (убалах)
Інтимно-сексуальна	1	2	2		
	2	2	3		
	3	1	2		
	7= 5 7		3		
Особистісна ідентифікація зі шлюбним партнером	4	3	3		
	5	3	3		
	6	3			
	9= 9 9				
Господарсько-побутова	Очікування		Домагання		
	7	3 3	22	3 1	
	8	3 2	23	3 1	
	9	3 3	24	3 3	
	7= 9 8		?= 9 5		
Батьківсько-виховна	10	3 3	25	2 3	
	11	3 1	26	2 3	
	12	1 2	27	3 3	
	7=7 6		?=7 9		
Соціальна	13	3 3	28	3 3	

активність	14	2 1	29	3 2	
	15	3 1	30	2 1	
	7=8 5		7= 8 6		
Емоційно-психотерапевтична	16	3 3	31	3 2	
	17	3 3	32	3 3	
	18	3 2	33	2 2	
	?=9 8		?=8 7		
Зовнішня привабливість	19	3 3	34	1 1	
	20	2 2	35	3 3	
	21	3 3	36	2 1	
	7=8 8		9= 6 5		

Відповіді на запропоновані твердження свідчать про виразність у чоловіка й жінки семи основних сімейних цінностей. Відповідно, бали по кожній шкалі сімейних цінностей підсумовуються окремо. По перших двох шкалах ці результати є підсумковими й переносяться в останній стовпець таблиці. Підсумкові бали інших п'яти шкал обчислюються як напівсума балів за підшкалами «рольові очікування» (установка чоловіка й дружини на активне виконання партнером сімейних обов'язків) і «рольові домагання» (особиста готовність кожного з партнерів виконувати сімейні ролі). Відповіді оцінюються в такий спосіб: відповідь «Повністю погоджуюсь» - 3 бали; відповідь «В цілому це вірно» - 2 бали; відповідь «Це не зовсім так» - 1 бал; відповідь «Це невірно» - 0 балів.

Таким чином, мінімальний сумарний бал по шкалі становить 0 балів, максимальний підсумковий бал по шкалі - 9 балів. Шкала оцінок взаємин представлена трьома категоріями: низькі оцінки по шкалі - 0-3 бала; середні оцінки по шкалі - 4-6 бала; високі оцінки по шкалі - 7-9 балів.

Характеристика шкал сімейних цінностей

1. *Інтимно-сексуальна шкала* (твердження № 1-3) — шкала значимості сексуальних стосунків у шлюбі. Високі оцінки по шкалі означають, що шлюбні партнеривважає сексуальну гармонію важливою умовою подружнього щастя, ставлення до партнера істотно залежить від оцінки її (його) як сексуального партнера. Низькі оцінки по шкалі інтерпретуються як недооцінка сексуальних відносин у шлюбі.

2. *Шкала особистісної ідентифікації із партнером* (твердження № 4—6) — шкала, що відображає установку чоловіка (дружини) на особистісну ідентифікацію зі шлюбним партнером: очікування спільності інтересів, потреб, ціннісних орієнтації, способів проведення дозвілля. Низькі оцінки по шкалі припускають установку на особисту автономію.

3. *Господарсько-побутова шкала* вимірює установку чоловіка й жінки на реалізацію господарсько-побутової функції родини. Ця шкала, як і всі наступні, має дві підшкали: «рольові очікування» й «рольові домагання». Підшкала «рольові очікування» (твердження № 7-9) - оцінки розглядаються як ступінь очікування від партнера активного вирішення побутових питань. Чим вище оцінки за шкалою рольових очікувань, тим більше вимог пред'являє чоловік (дружина) до участі партнера в організації побуту, тим більше значення мають господарсько-побутові вміння й навички партнера. Підшкала «рольові домагання» (твердження № 22-24) відображає установки на власну активну участь у веденні домашнього господарства. Загальна оцінка по шкалі розглядається як оцінка чоловіком (дружиною) значимості побутової організації родини.

4. *Батьківсько-виховна шкала* дозволяє судити про відношення чоловіка й жінки до своїх батьківських обов'язків. Підшкала рольових очікувань (твердження № 10-12) показує виразність установки шлюбних партнерів на активну батьківську позицію партнера. Підшкала рольових домагань (твердження № 25-27) свідчить про орієнтацію чоловіка (дружини) на власні обов'язки у вихованні дітей. Загальна оцінка шкали розглядається як показник значимості для подружжя батьківських функцій. Чим вище оцінка за шкалою, тим

більше значення надає чоловік (дружина) ролі батька (матері), тим в більшій мірі він (вона) вважає батьківство основною цінністю життя родини.

5. *Шкала соціальної активності* відбиває установку на значимість зовнішньої соціальної активності (професійної, суспільної) для стабільності шлюбно-сімейних відносин. Підшкала «рольові очікування» (твердження № 13-15) вимірює ступінь орієнтації чоловіка (дружини) на те, що шлюбний партнер повинен мати серйозні професійні інтереси, грати активну суспільну роль. Підшкала «рольові домагання» (твердження № 28- 30) ілюструє виразність власних професійних потреб шлюбних партнерів. Загальна оцінка шкали показує значимість позасімейних інтересів для чоловіка (дружини), що є основними цінностями в процесі міжособистісної взаємодії чоловіка й жінки.

6. *Емоційно-психотерапевтична шкала* виражає установку на значимість емоційно-психотерапевтичної функції шлюбу. Підшкала «рольові очікування» (твердження № 16-17) вимірює ступінь орієнтації чоловіка (дружини) на те, що шлюбний партнер візьме на себе роль емоційного лідера в родині в питаннях корекції психологічного клімату в родині, надання моральної й емоційної підтримки, створення «психотерапевтичної атмосфери». Підшкала «рольові домагання» (твердження № 31-33) відбиває прагнення досліджуваного бути сімейним «психотерапевтом». Загальна оцінка шкали розглядається як показник значимості для партнерів взаємної моральної й емоційної підтримки членів родини, орієнтації на шлюб як середовище, що сприяє психологічній розрядці й стабілізації.

7. *Шкала зовнішньої привабливості* оцінює ступінь значимості зовнішнього вигляду для чоловіка (дружини), його відповідність стандартам сучасної моди. Підшкала «рольові очікування» (твердження № 19-21) свідчить про виразність бажання мати зовні привабливого партнера. Підшкала «рольові домагання» (твердження № 34-36) ілюструє установку на власну привабливість, прагнення модно й красиво одягатися. Загальна оцінка - показники орієнтації подружжя на сучасні зразки зовнішнього вигляду.

Аналіз результатів припускає три етапи:

1. *Аналіз індивідуальних показників шкали сімейних цінностей, рольових очікувань і домагань чоловіка (дружини).* Проводиться на підставі підрахунку балів у таблиці «Консультаційне дослідження сімейних цінностей». Отримані в результаті підрахунку дані характеризують: уявлення чоловіка (дружини) про ієрархію сімейних цінностей: чим більше величина балів по шкалі сімейних цінностей, тим більш значимим для подружжя ця сфера життєдіяльності родини; орієнтацію дружини (чоловіка) на активну рольове поведінку шлюбного партнера (рольові очікування) і на власну активну роль у родині з реалізації сімейних функцій (рольові домагання).

2. *Порівняльний аналіз уявлень про сімейні цінності й рольових установок чоловіка й дружини.*

Погодженість сімейних цінностей чоловіка й жінки

Сімейні цінності	Інтимно-сексуальна	Особистісна ідентифікація	Господарсько-побутова	Батьківсько-виховна	Соціальна активність	Емоційно-психотерапевтична	Зовнішня привабливість
ШСЦч							
ШСЦд							
ССЦ							

Примітка. ШСЦч і ШСЦд - показники по шкалах сімейних цінностей чоловіка й дружини відповідно, ССЦ - погодженість сімейних цінностей чоловіка й жінки.

Погодженість сімейних цінностей характеризується різницею балів показників шкали сімейних цінностей чоловіка й шкали сімейних цінностей дружини. Чим менше різниця, тим більша погодженість уявлень чоловіка й жінки про найбільш значимі сфери життєдіяльності родини. Різниця до 3 балів дозволяє припустити відсутність у чоловіка й жінки проблемних взаємин, у той час як розбіжність більше 3 балів свідчить про досить високий ступінь конфліктності відносин у парі.

3. *Визначення ступеня рольової адекватності подружньої пари у п'ятьох сферах міжособистісної взаємодії в родині (3—7 ШСЦ).* Аналізуючи специфіку уявлень подружньої

пари про значимості сімейних цінностей, необхідно виходити з того, що установки чоловіка й дружини щодо найважливіших сфер життєдіяльності родини можуть мати ідеальний характер, але не відповідати реальній рольовій поведінці чоловіка й жінки. Адекватність рольової поведінки чоловіка й дружини залежить від відповідності рольових очікувань рольовим домаганням чоловіка й жінки. Рольова адекватність чоловіка оцінюється на основі підрахунку різниці балів оцінок рольових домагань дружини й рольових очікувань чоловіка; відповідно, рольова адекватність дружини буде дорівнювати різниці балів, що характеризують рольові домагання чоловіка й рольових очікувань дружини (див. табл. 3). Чим менше різниця, тим більша рольова адекватність подружжя, і, отже, орієнтації дружини (чоловіка) властиве виконання певної функції відповідають установкам чоловіка (дружини) на активну роль шлюбного партнера в родині.

Аналізуючи ступінь погодженості сімейних цінностей чоловіка й дружини, необхідно акцентувати увагу на тих сімейних цінностях, які характеризуються найменшим збігом, тому що їхня неузгодженість є однією із причин рольової невідповідності в подружній парі.

Рольова адекватність подружньої пари

Сімейні цінності	Рольові установки		Рач	Рольові установки		Рад
	Дд	Оч	Дд-Оч	Дч	Од	Дч-Од
Господарсько-побутова						
Батьківсько-виховна						
Соціальна активність						
Емоційно-психотерапевтична						
Зовнішня привабливість						
			?Рач=			?Рад=

Примітка. Рач - рольова адекватність чоловіка, Рад - рольова адекватність дружини. Дч і Дд - оцінки рольових домагань чоловіка й дружини відповідно; Оч й Од - оцінки рольових очікувань чоловіка й дружини.

ДОДАТОК Г

Методика «Самооцінка психологічної адаптивності»

Інструкція до тесту. Якщо Ви безумовно погоджуєтесь із твердженням, слід обрати відповідь “так”, якщо не згодні – відповідь “ні”.

Тестовий матеріал

Група А

1. Я часто відчуваю потребу в нових враженнях.
2. Мені подобається робота, яка вимагає швидкого і частого переключення з однієї операції на іншу, з однієї справи на іншу.
3. Я можу швидко перейти від відпочинку до інтенсивної діяльності.
4. Я швидко сходжуся з новими людьми.
5. Я швидко засинаю і просинаюся.
6. Я швидко адаптуюся до нової обстановки, включаюся у нову для себе справу.
7. Мені подобається, коли на роботі з'являються нові люди.
8. Я люблю бувати в новому для себе товаристві.
9. Мені доводиться чути від інших людей і друзів, що я людина дуже активна і рухлива.
10. Новий для мене навчальний матеріал я звичайно запам'ятовую дуже швидко, хоч іноді здатний(-а) так само швидко його забути.

Група Б

11. Я не люблю нових знайомств.
12. Мені важко відмовитися від переконання, до якого я колись прийшов, хоч є багато переконливих доказів, що його спростовують.
13. Нові навички в якійсь діяльності, нові звички формуються в мене повільно, але засвоюються дуже міцно.
14. Мене іноді називають флегматичним (чи докоряють через повільність).
15. Я не люблю рухливих ігор.

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Спочатку потрібно підрахувати суму позитивних відповідей на твердження групи А (з 1-го по 10-те). Далі аналогічним чином слід визначити суму позитивних відповідей на твердження групи Б (з 11-го по 15-те). І, нарешті, від першої суми віднімаємо другу. Отримана різниця якраз і характеризує рівень адаптивності і психологічної гнучкості особистості в процесі діяльності.

Рівні соціально-психологічної адаптивності: 8–10 балів – високий; 6–7 балів – вище середнього; 5 балів – середній; 3–4 бали – нижче середнього; 2–3 бали – низький.

ДОДАТОК Д

Методика «Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності» (Тетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.)

Інструкція до тесту

Ознайомтеся з наведеними нижче твердженнями характеристиками. Поміркуйте, чи стосуються вони до Вас особисто. У разі позитивної відповіді слід обрати варіант “так”, у протилежному випадку – варіант “ні”.

Тестовий матеріал

1. Працюючи, я втомлююся.
2. Мені важко сконцентруватися на чомусь одному.
3. Я хвилююся з будь-якого приводу.
4. Коли я щось роблю, мої руки тремтяться.
5. Я часто хвилююся.
6. Я пітнію навіть у холодну погоду.
7. Я постійно відчуваю голод.
8. У мене часто болить шлунок.
9. Часом я так хвилююся, що не можу спати.
10. Мене легко вивести з рівноваги.
11. Я більш чутливий (-а), ніж інші.
12. Я часто хвилююся з приводу чогось.
13. На жаль, я не такий (-а) щасливий (-а), як інші.
14. Я легко можу заплакати.
15. Коли мені потрібно чекати, я нервуюся.
16. Інколи я почуваюся таким (-ою) щасливим (-ою), що не можу всидіти на місці.
17. Я сильно пасую перед труднощами.
18. Часом я відчуваю, що ні до чого не придатний (-а).
19. Я сором'язливий (-а).
20. Я вважаю, що на мене скрізь чатують труднощі.
21. Я завжди напружений (-а).
22. Часом я відчуваю себе розбитим (-ою).
23. Я намагаюся уникати труднощів.

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Якщо сума всіх відповідей “так” не перевищує 3, адаптивність висока; 3–10 – середня; 10–20 – низька; 20–25 – дуже низька.

ДОДАТОК Е

Кореляційні зв'язки психологічної та емоційно-діяльнійної адаптивності зі шкалами методики дослідження характеру взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях (контрольна група)

		Психологічна адаптивність	Емоційно-діяльнійная адаптивність
Проблеми взаємостосунків з родичами і друзями	коэф. Спірмена	-0.093	-0.412 *
	p	0.588	0.013
Питання виховання дітей	коэф. Спірмена	-0.074	-0.395 *
	p	0.668	0.017
Порушення рольових очікувань	коэф. Спірмена	0.290	-0.448 **
	p	0.086	0.006
Розбіжності норм поведінки	коэф. Спірмена	0.119	-0.383 *
	p	0.489	0.021
Прояви домінування одного з подружжя над іншим	коэф. Спірмена	0.098	-0.497 **
	p	0.570	0.002
Прояви ревності	коэф. Спірмена	0.331 *	-0.263
	p	0.049	0.121
Різне ставлення до грошей	коэф. Спірмена	0.022	-0.375 *
	p	0.900	0.024
Винен респондент	коэф. Спірмена	0.220	-0.508 **
	p	0.197	0.002
Винен партнер	коэф. Спірмена	0.008	-0.452 **
	p	0.964	0.006

ДОДАТОК Ж

Факторні навантаження при проведенні експлораторного факторного аналізу на шкалах обраних методик (експериментальна група)

	Фактор			Унікальність
	1	2	3	
Опитувальник «Вимірювання установок у подружній парі»				
Позитивність ставлення до людей				0.9303
Почуття обов'язку				0.9792
Значущість ролі дітей			0.666	0.5173
Орієнтація на спільну діяльність подружжя			0.423	0.7990
Лояльність до розлучення			0.490	0.7537
Ставлення до любові романтичного типу			0.784	0.3093
Значення сексуальної сфери в сімейному житті				0.9026
Відношення до «заборонності сексу»		0.324	0.300	0.7775
Відношення до егалітарного влаштування сім'ї			-0.667	0.5423
Ощадливість (гроші)				0.9751
Опитувальник «Рольові очікування та прагнення в шлюбі»				
Інтимно-сексуальна		0.395	0.477	0.5966
Особистісна ідентифікація зі шлюбним партнером		0.332		0.8418
Господарсько-побутова		0.692		0.4488
Батьківсько-виховна		0.571		0.5912
Соціальна активність		0.689		0.5230
Емоційно-психотерапевтична		0.663		0.5359
Зовнішня привабливість		0.748		0.4068
Методика дослідження характеру взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях				
Проблеми взаєностосунків з родичами і друзями	0.705			0.5005
Питання виховання дітей	0.691			0.4773
Прояви спрямованості на автономію	0.649			0.4509

Порушення рольових очікувань	0.731			0.4437
Розбіжності норм поведінки	0.514			0.7232
Прояви домінування одного з подружжя над іншим	0.728			0.4559
Прояви ревнощів	0.585			0.6151
Різне ставлення до грошей	0.635			0.5859
Винен респондент	0.953			0.0707
Винен партнер	0.873			0.2310
Адаптивність				
Психологічна адаптивність				0.9072
Емоційно-діяльнісна адаптивність				0.9581

ДОДАТОК 3

Повна пояснена дисперсія (контрольна група)

	Фактор		Унікальність
	1	2	
Опитувальник «Вимірювання установок у подружній парі»			
Позитивність ставлення до людей		0.313	0.899
Почуття обов'язку			0.971
Значущість ролі дітей	0.390	0.429	0.664
Орієнтація на спільну діяльність подружжя			0.934
Лояльність до розлучення			0.919
Ставлення до любові романтичного типу		0.661	0.562
Значення сексуальної сфери в сімейному житті		-0.342	0.855
Відношення до «заборонності сексу»		0.399	0.775
Відношення до егалітарного влаштування сім'ї	-0.398		0.835
Ощадливість (гроші)		-0.420	0.788
Опитувальник «Рольові очікування та прагнення в шлюбі»			
Інтимно-сексуальна		0.582	0.657
Особистісна ідентифікація зі шлюбним партнером	-0.520	0.583	0.390
Господарсько-побутова		0.678	0.510
Батьківсько-виховна		0.694	0.513
Соціальна активність	-0.318	0.450	0.696
Емоційно-психотерапевтична	-0.520	0.367	0.594
Зовнішня привабливість		0.504	0.665
Методика дослідження характеру взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях			
Проблеми взаємостосунків з родичами і друзями	0.490		0.759
Питання виховання дітей	0.505		0.713

Прояви спрямованості на автономію		-0.307	0.862
Порушення рольових очікувань	0.664		0.513
Розбіжності норм поведінки	0.622		0.595
Прояви домінування одного з подружжя над іншим	0.734		0.451
Прояви ревнощів	0.382	-0.347	0.734
Різне ставлення до грошей	0.532		0.714
Винен респондент	0.726		0.399
Винен партнер	0.782		0.351
Адаптивність			
Психологічна адаптивність			0.968
Емоційно-діяльнісна адаптивність	-0.700		0.508