

Уманський державний педагогічний університет імені Павла
Тичини

Факультет соціальної та психологічної освіти

Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітній ступінь магістр

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ
МОЛОДИХ СІМЕЙ**

Виконала: студентка 2 курсу, 264 групи

спеціальності 053 «Психологія»

Освітня програма «Психологія»

Терновська Анна Миколаївна

Керівник:

канд. психол. наук, доцент Данилевич Л.А.

Рецензент:

д. пед. наук, професор Кравченко О.О.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні основи дослідження проблеми задоволеності шлюбом молодих сімей	7
1.1. Основні підходи до вивчення психологічних особливостей молодої сім'ї	7
1.2. Особливості подружніх відносин у молодих сім'ях	15
1.3. Психологічні аспекти стабільності сім'ї та задоволеності шлюбними відносинами	25
РОЗДІЛ 2. Дослідження задоволеності шлюбом молодих сімей	34
2.1. Методика та методи дослідження задоволеності шлюбом молодих сімей	34
2.2. Результати дослідження задоволеності шлюбом молодих сімей	46
2.3. Рекомендації щодо оптимізації спілкування в молодих сім'ях	54
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73

ВСТУП

Актуальність дослідження. Інститут сім'ї та його стабільність має значення для забезпечення розвитку здорового суспільства. Одним з головних чинників, який спрямовує розвиток сім'ї, є задоволеність шлюбом. Кожна сім'я протягом усього життєвого циклу постійно переживає різні кризові явища та складні ситуації, які об'єктивно порушують її життєдіяльність, як системи (Потапчук, Павелко, 2023). Особливо наразі, в умовах військової російської агресії, збільшується кількість кризових ситуацій, що можуть призвести до розпаду подружньої пари. Серед основних причин виникнення сімейних криз психологи виділяють незадоволеність подружніми стосунками.

Сучасні психологи вивчають особливості, стадії розвитку та зміни сімейних стосунків, визначають задоволеність шлюбом основним чинником благополуччя сім'ї (О. Бондарчук, Ю.Альошина, О. Посвістак, А.Шпилевська та інші); проблеми психологічної сумісності (А.Волкова, Ю. Шевчук та інші); ціннісні орієнтації та уявлення про шлюб (А. Волкова, Є. Потапчук та інші). У роботах Р. Федоренко розглядається сексуальна сумісність партнерів як одна з передумов благополуччя сім'ї. Сучасні закордонні психологи також досліджують цю проблему (А. Гріф, Р. Крогер, К.Страуд тощо) [2].

Задоволеність шлюбом безпосередньо впливає на стійкість подружнього союзу – низька задоволеність шлюбом за незначного впливу інших факторів призводить до розпаду сім'ї. Під стабільністю шлюбу і сім'ї розуміються такі особливості, що забезпечують задоволеність людини від перебування в цих соціальних інститутах, створюючи умови для особистого щастя, особистого розвитку кожного з її членів (Бондарчук, 2001).

Більшість психологів, які досліджують сімейні стосунки, підкреслюють важливість початкового періоду розвитку сім'ї (О. Бондарчук, В. Сисенко, М. Мацьковський, Є.Потапчук, В.Поліщук, Р.Федоренко) [2, 14, 47].

Створення сім'ї та вступ у шлюб пов'язані з різними мотивами (любов,

продовження роду, щасливі сімейні стосунки тощо), а метою її функціонування є задоволення психологічних, соціальних, побутових та фізіологічних потреб. Тільки у благополучній сім'я, яка створена зусиллями обох партнерів, можуть задовольнятися ці потреби. Дослідження задоволеності подружніми стосунками має вирішальну роль у роботі психолога при наданні ефективної допомоги подружжю в подоланні конфліктних ситуацій та гармонізації сімейних стосунків.

Життєдіяльність молодого подружжя характеризується своєрідними психологічними особливостями та закономірностями розвитку, властивими лише цьому етапу сім'ї (А. Волкова) [7]. Становлення і стабільність молоді сім'ї визначаються психологічною готовністю партнерів до сімейного життя, адекватністю шлюбного вибору, психологічною сумісністю та просімейною мотивацією (Т. Буленко, М. Обозов, Р. Федоренко) [22, 46, 47].

Наразі дослідження чинників задоволеності шлюбом є актуальною проблемою, вирішення якої сприятиме попередженню розлучень, проведенню консультативної та психопрофілактичної роботи молодих сімей у період кризи.

Мета дослідження – теоретично узагальнити та емпірично дослідити задоволеність шлюбом молодих сімей.

Завдання дослідження.

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми дослідження задоволеності шлюбом молодих сімей.
2. Узагальнити чинники задоволеності шлюбом молодих сімей.
3. Розробити методикку діагностики задоволеності шлюбом молодих сімей.
4. Розробити рекомендації для розвитку гармонійних подружніх відносин молодих сімей.

Об'єкт дослідження - задоволеність шлюбом молодих сімей.

Предмет дослідження психологічні особливості задоволеності шлюбом молодих сімей.

Методи дослідження:

1) *теоретичні методи*: аналіз та обґрунтування методів дослідження: узагальнення сутності поняття задоволеність особистості та порівняння із задоволеністю шлюбом, обґрунтування висновків;

2) *емпіричні методи*: опитувальники, тести, діагностичні методики.

3) *методи статистичної обробки*.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося з подружніми парами очно та онлайн. Емпіричну вибірку склали 20 осіб (10 сімейних пар), віком від 21 до 35 років.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає в узагальненні підходів вивчення сутності задоволеності шлюбом у сім'ї, її особливості у молодій сім'ї.

Практичне значення результатів дослідження полягає у тому, що полягає у тому, що підібрана методика дослідження задоволеності шлюбом молодих сімей, розроблено рекомендації для розвитку гармонійних подружніх відносин у молодій сім'ї.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювались на засіданні кафедри психології, пройшли апробацію як учасника XII-тої Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції. *Актуальні питання психології: теорія, методика, практика* (11–12 жовтня 2023 р.); учасника II-ої Всеукраїнської студентської науково-практичної інтернет конференції *Проблеми та перспективи соціальної роботи та психології в умовах війни*. та опубліковано тези у збірнику матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної інтернет конференції (м. Умань, 26 жовтня 2023 р.).

Публікації автора.

Терновська А. М. Психологічні особливості підтримки сімей військовослужбовців. *Теорія та практика психокорекції особистості*

[Електронний ресурс]: електрон. зб. матер. III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Умань, 26 жовт. 2023 р.) ; [голов. ред.: Сафін О. Д. ; редкол.: Дудник О. А., Вахоцька І. О., Якимчук І. П.]. Умань, 2023. 213 с. (С. 178 – 180).

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків, містить таблиці. Загальний обсяг роботи складає 78 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ МОЛОДИХ СІМЕЙ

1.1. Основні підходи до вивчення психологічних особливостей сім'ї

Сім'я – це соціальне об'єднання, члени якого пов'язані спільністю побуту, взаємною моральною відповідальністю і взаємодопомогою. Ця система відносин між чоловіком та дружиною, батьками та дітьми, заснована на шлюбі чи кровній спорідненості. В основі сім'ї лежать шлюбні стосунки, в яких відображається як біологічна, так і соціальна природа людини, як матеріальна, так і духовна сфера соціального життя [47].

У вітчизняній психології зазвичай використовують періодизацію розвитку сім'ї, запропоновану В. Сисенко. Згідно з цією періодизацією, термін «молода сім'я» розуміється досить розширено – «зовсім молоді шлюби» – від 0 до 4 років стажу, «молоді шлюби» – від 5 до 9 років стажу [40].

Багато дослідників виділяють в якості початкового етапу сімейного життя перші рік-два спільного проживання. Н. Картер і М. Голдрінг називають цей етап «сім'я молодят», а Г. Навайтис поділяє цей період на два етапи: «шлюб» – власне прийняття на себе подружніх соціальних ролей та «етап медового місяця» – прийняття змін в інтенсивності почуттів, встановлення дистанцій з батьківськими сім'ями, узгодження сімейних ролей [47].

Перші роки спільного життя – це початкова стадія життєвого циклу сім'ї, на якій відбувається формування індивідуальних стереотипів спілкування, узгодження систем цінностей і вироблення загальної світоглядної позиції подружжя. Власне на цій стадії відбувається взаємне пристосування партнерів, пошук такого типу взаємин, який би задовольняв обох.

Ґрунтуючись на узагальненнях теоретичного аналізу, можна стверджувати, що вітчизняними фахівцями у галузі психології сім'ї зроблено значний внесок у дослідження особливостей подружніх взаємин на початковій стадії життєвого циклу молоді сім'ї. Зокрема, на думку О. Бондарчук, перед подружньою парою стоїть завдання формування структури сім'ї, розподілу функцій між чоловіком і дружиною та вироблення спільних сімейних цінностей. Під структурою сім'ї розуміється спосіб забезпечення єдності її членів; розподіл ролей проявляється у тому, які види сімейної діяльності кожен партнер бере на свою відповідальність і які адресує іншому; сімейні цінності представляють собою установки подружніх партнерів з приводу того, для чого існує сім'я, і чого вони можуть досягнути, завдяки своїй сім'ї [13].

Перша стадія життєвого циклу будь-якої сімейної системи – це виникнення подружньої пари. Це може відбуватися на фоні проживання молодих людей окремо від батьків або на фоні проживання в батьківській сім'ї і формування подружньої пари в контексті розширеної батьківської сім'ї [6].

Т. Гурко в своїх роботах пише про те, що «в перші роки шлюбу формується модель майбутніх сімейних стосунків – розподіл влади і обов'язків, духовні зв'язки між подружжям, батьками та дітьми, – відбувається складний процес адаптації чоловіка та дружини один до одного, визначається характер основних конфліктів і способів їх подолання». Автор також наголошує на тому, що сукупність дошлюбних чинників, що спонукали молодих людей укласти родинний союз, істотно впливає на успішність адаптації подружжя в перші роки спільного життя, на міцність шлюбу або вірогідність розлучення. Такими дошлюбними чинниками є:

- місце і ситуація знайомства молодих людей;
- перше враження один про одного (позитивне, негативне, амбівалентне, індиферентне);

- соціально-демографічні характеристики пар, що беруть шлюб;
- тривалість періоду залицяння;
- ініціатор шлюбної пропозиції: хлопець, дівчина, батьки, інші;
- час обдумування шлюбної пропозиції;
- ситуація оформлення шлюбу;
- вік майбутньої пари;
- батьки і відношення останніх до шлюбу своїх дітей;
- динамічні і характерологічні особливості подружжя;
- стосунки в сім'ї з братами і сестрами.

Встановлено, що сприятливо впливають на шлюбні стосунки: знайомство на роботі або в навчальному закладі; взаємне позитивне перше враження; період залицяння від одного до півтора року; ініціатива шлюбної пропозиції з боку чоловіка; прийняття пропозиції після нетривалого обдумування (до двох тижнів); супровід реєстрації шлюбу весільним торжеством [10].

Ю. Олійник стверджує, що подружжя сумісність є вагомим чинником стабільності шлюбу. Він виділяє такі *рівні сумісності подружжя*: психофізіологічний, психологічний, соціально-психологічний і соціокультурний.

М. Обозов та А. Обозова виокремлюють *три підходи до розуміння сумісності*: структурний (гармонія, відповідність характеристик партнерів), функціональний (узгодження ролей), адаптивний (результати сумісності – позитивні міжособистісні стосунки, ефективне спілкування).

Учені у своїх роботах говорять про те, що стабільність у шлюбі обумовлюється збігом інтересів та духовних цінностей партнерів та контрастністю їх особистісних якостей. Стабільності сім'ї сприяє також уміння членів сім'ї вести переговори. Повнота та благополуччя сімейного життя залежить від того, наскільки партнери можуть забезпечити виконання всіх сімейних функцій [31; 32].

М. Мушкевич пише про те, що серед факторів, які впливають на успішність молодого шлюбу, важливе місце займає батьківська сім'я. Феномен «батьківського програмування» свідчить про підсвідоме відтворення особистістю настанов, цінностей, поглядів, моделей поведінки батьківської сім'ї. Форми батьківських взаємин стають для індивіда еталоном, а наслідування відбувається на основі ідентифікації себе з батьками тієї ж статі [29].

Отже, перший етап подружнього життя є досить напруженим та визначальним у подальшому житті сім'ї. Важливо наскільки вдало та швидко пройде період адаптації та пристосування партнерів, наскільки їм вдасться створити єдину систему функціонування сім'ї, яка б задовольняла їх обох.

Особливості функціонування сім'ї на сьомому році сімейного життя.

Психологи по-різному підходять до визначення даного етапу існування сім'ї, оскільки не існує єдиної загальноприйнятої класифікації розвитку сім'ї. Так, В. Зацепін та Г. Навайтис називають даний етап сім'ї – «сім'я середнього подружнього віку» або «зріла сім'я» тоді як В. Сисенко, описуючи даний період існування сім'ї говорить про «молодий шлюб» [2; 30].

Учені М. Обозов, А. Обозова звертають увагу, що даний етап є, мабуть, основним етапом життєвого циклу, під час якого сім'я намагається реалізувати свою виховну функцію. Разом з тим, в наслідок наявності маленьких дітей в цей період збільшується тривалість та напруженість домашньої праці, виникають труднощі, пов'язані з необхідністю поєднання домашніх обов'язків з професійною діяльністю. Також, відбувається значне зменшення можливості відпочинку, в наслідок чого збільшується фізична втома. На даному етапі життєвого циклу значно змінюється й емоційна функція сім'ї, оскільки перед подружжям постає завдання зберегти взаєморозуміння та емоційну спільність в зовсім інших умовах, ніж вони формувалися. Саме на даному етапі найбільш часто спостерігаються

різноманітні прояви емоційної холодності партнерів один до одного, що призводить до подружніх зрад, розлучень, сексуальних дисгармоній [31].

На даному етапі сім'я переживає кризу, пов'язану з включенням дітей у зовнішні соціальні структури (дитячий садок, школа). Батьки вперше усвідомлюють той факт, що дитина належить не лише їм, а й більш широкій соціальній системі, яка також може на неї впливати. У зв'язку з цими змінами постає необхідність перерозподілу обов'язків та визначення нових меж сім'ї. В разі професійної зайнятості обох членів подружжя вони мають прийти до нового погодження в наступних сферах сімейного життя:

- ✓ відвідування дитиною навчального закладу (необхідна домовленість про те, хто відводить та забирає дитину, хто займається з нею після школи і т. д.);
- ✓ побутова сфера (необхідні зміни в попередній домовленості, щодо розподілу сімейних обов'язків);
- ✓ сфера відпочинку (в сім'ї мають бути прийняті оптимальні форми та способи проведення вільного часу);
- ✓ вимоги, які будуть висуватися до дитини, як до учня;
- ✓ хто відвідує батьківські збори та бере участь в шкільному житті дитини [33].

Г. Навайтіс вважає, що на даному етапі сім'я має можливість виконувати всі свої функції. При цьому змінюються ролі батьків, адже їхні можливості задовольняти потреби дитини в опіці, в безпеці повинні доповнюватися можливістю виховувати та організовувати соціальні зв'язки дитини [30].

Проблеми в сім'ї також можуть виникати через напругу дитини, яка зростає у зв'язку включення в новий соціальний інститут, пише в своїх роботах А. Черніков. Завдання подружжя на даному етапі – підтримати дитину та допомогти їй адаптуватися до нових соціальних умов, які породжують ряд проблем та труднощів:

- труднощі, пов'язані з новим режимом дня (найбільш значимі вони для дітей, які не відвідували дошкільні заклади);
- труднощі адаптації дитини до класного колективу;
- труднощі пов'язані з необхідністю прийняття нових вимог зі сторони батьків;
- труднощі у взаємостосунках дитини з вчителем.

Включення дітей у зовнішні соціальні інститути може викривати наявні сімейні дисфункції, оскільки характер і якість адаптації дітей до нових ситуацій в їхньому житті визначається особливостями сімейних стосунків.

Переживання сім'єю даного кризового періоду залежить від ступеня готовності батьків до розширення сфери контактів їх дитини; від уміння підтримувати її самостійність; від гнучкості сімейної системи, яка обумовлюється здатністю всієї сім'ї до змін; від рівня комунікативних умінь, які визначають здатність подружжя домовлятися про зміни [50].

Даний етап функціонування сім'ї ґрунтується на втіленні та реалізації виховної функції батьків. Адже в залежності від того наскільки їм вдасться перебудувати стосунки з дитиною, з партнером, переглянути власну позицію з приводу сімейних та рольових змін визначатиметься подальший розвиток сім'ї.

Сім'я старшого подружнього віку, характеризується відновленням подружніх стосунків та наданням нового значення деяким сімейним функціям (зокрема, виховній функції, яка знаходить нове відображення у вихованні онуків).

Ю. Альошина в своїх роботах пише про те, що момент, коли діти розпочинають трудову кар'єру і далі – створення дітьми власних сімей, обумовлює нові якісні зміни в житті сім'ї. Завершення життєвого циклу, трудової діяльності, звуження кола можливостей – все це загострює потребу у визнанні, повазі, особливо зі сторони дітей, оскільки їхній відхід породжує

у подружжя внутрішнє відчуття спустошення, внаслідок чого знову відбувається переоцінка цінностей, пошук себе в новій життєвій ситуації.

Пошук такого ставлення, забезпечення почуття власної необхідності, значимості на даному етапі починає відігравати особливу помітну роль [1].

Морально-психологічне благополуччя подружжя на даному етапі, як зазначає Є .Потапчук, в більшості залежить від їх взаємної поступливості, співпадіння потреб та інтересів. Адже в сім'ї вже дорослі діти, а подружжя залишається саме, або ж звикає жити з їхніми сім'ями .

В своїх роботах С. Кратохвіл, аналізуючи стадії розвитку подружніх стосунків про даний етап розвитку сім'ї пише, що його називають перехідним між зрілістю та старістю. В даний період у подружжя зменшується швидкість психічних процесів, знижується здатність до засвоєння нового, падає рівень оригінального, творчого і гнучкого мислення, однак це добре компенсується великим об'ємом накопиченої інформації і життєвим досвідом [19].

Також, з основною причиною сімейної кризи в цей період пов'язують емоційну залежність дружини, що посилюється переживанням з приводу можливих зрад чоловіка. Адже, чоловік і дружина стикаються з новою проблемою: багато років вони жили для дітей і заради них, забували про себе, закривали очі на власні потреби – і ось тепер залишилися самі. Їм, виявляється, немає про що говорити, вони не знають як використати вільний час. Це не тільки сімейна, але й особистісна криза.

При цьому раптом загострюються старі розбіжності і проблеми, вирішення яких було відкладене через народження дітей. У цей період зростає кількість розлучень.

Отже, на даному етапі існування сім'ї важливим є наскільки вдало подружжя зможе впоратися з тим, що діти покинули домівок, та наскільки їм вдасться знову адаптуватися один до одного та до нових фізіологічних, соціальних та внутрішньо сімейних змін.

Учена О. Бакланова зазначає, що важливим складником поняття задоволеності шлюбом є узгодженість рольових уявлень подружжя (або рольова узгодженість), яка розглядається в психології як емоційно-оціночний параметр якості шлюбу (Бакланова, 2012).

Рольова узгодженість у шлюбі формулюється як міра відповідності рольових очікувань одного з подружжя і домагань його партнера в значущих сферах шлюбу, таких як побутова організація сім'ї, батьківська і емоційно-психологічна функції подружжя, їх соціальна активність і зовнішня привабливість, які не тільки характеризують сімейні взаємини з точки зору задоволеності шлюбом і рівня конфліктності в парі, але і виступають фактором розвитку шлюбно-сімейних відносин (Антонюк, 1993).

Суб'єктивна задоволеність шлюбом, яка є емоційно-оціночним ставленням кожного з подружжя до сім'ї, далеко не завжди відповідає об'єктивному рівню ефективності її функціонування.

Переживання незадоволеності шлюбом – наслідок різкої розбіжності між реальним життям сім'ї і очікуваннями індивіда, а також результат надмірно завищених очікувань стосовно шлюбу і партнера. Суб'єктивна задоволеність шлюбом може бути повною, коли подружжя повністю влаштовує наявна модель сімейного життя, і відсутнє бажання щось змінювати, і частковою, коли є спрямованість на зміну певних аспектів сімейної ситуації. Задоволеність шлюбом відіграє значну роль у підтриманні стабільності сім'ї, сприятливого емоційного фону всередині сім'ї, впливає на побудову батьківсько-дитячих відносин (Сьоміна, 2012)

Т. Гурко виділяє чотири групи чинників задоволеності шлюбом. Перша група – це соціально-демографічні та економічні характеристики сім'ї (величина сукупного сімейного доходу, вік подружжя, кількість дітей у сім'ї).

До другої групи належать характеристики позасімейної сфери життєдіяльності подружжя – професійна сфера, взаємини подружжя з найближчим соціальним оточенням.

Третя група – це сукупність установок та поведінки подружжя в основних сферах сімейної життєдіяльності

1.2. Особливості подружніх відносин у молодих сім'ях

Більшість психологів, які займаються дослідженням сім'ї (Є. Потапчук, Р. Федоренко, В. Полішук, В. Сисенко) вважають, що взаємна адаптація подружніх партнерів не відбувається одразу. Будь-який, навіть, найменший аспект несумісності проявляється у вигляді сімейних конфліктів. Численні труднощі, які виникають перед молодою сім'єю та ускладнюють її життєдіяльність, за силою та тривалістю свого впливу поділяються на гострі і хронічні (смерть одного з членів сім'ї, звістка про подружню зраду, раптові зміни в долі, матеріальному чи соціальному статусі – арешт одного з членів сім'ї, велика майнова втрата, втрата роботи, несподіване важке захворювання).

Психологічний аналіз сім'ї, як малої соціальної групи, умов і механізмів її функціонування передбачає також вивчення ціннісних орієнтацій подружжя (сімейних цінностей), які є одним з чинників, що регулює взаємини подружжя, визначає їх ставлення один до одного, до дітей, інших людей, навколишнього світу взагалі.

Сімейні цінності – явна (відкрито схвалювана і культивована в колі сім'ї) або неявна характерна для сім'ї сукупність уявлень, яка впливає на вибір родинних цілей, способів організації життєдіяльності і взаємодії [23].

Система цінностей особистості визначається направленістю поведінки, діяльності. Знаючи систему цінностей особистості, тобто те, що для неї дороге, значиме, необхідне в житті, можна передбачити, як людина реагуватиме на вчинки в між особових стосунках в сімейному житті.

Коли молоді люди вступають у шлюб, то в них існують однакові загальнолюдські цінності. Однак це ще не означає, що їхні уявлення та погляди співпадають, так як індивідуальні особливості, життєвий досвід кожного неминуче дають такі варіації, які бувають досить далекими один від одного. Тому розбіжності, суперечки між молодим подружжям є природними та закономірними. Має пройти тривалий період часу – доки відбудеться процес взаємної адаптації в індивідуальних системах цінностей [46].

Система цінностей дає можливість особистості вирішити, що для неї є значимим і важливим в сімейному житті. Такими цінностями можуть бути: діти, їхнє здоров'я та благополуччя; любов, ласка, ніжність, турботливість зі сторони партнера; матеріальний добробут сім'ї задоволені житлові умови; задоволеність сексуальним життям у шлюбі; хороші взаємостосунки з батьками та родичами; можливість займатися творчістю, улюбленою професією, професійний успіх та кар'єра.

Цінності особистості організовані в певну ієрархічну структуру за ступенем важливості, актуальності, необхідності в даний період життя людини [40].

Для психологічної сумісності подружжя важливе значення має взаємопізнання і взаємоузгодження індивідуальних ціннісних орієнтацій кожного з них, вироблення на їх основі загальносімейних цінностей. При цьому мають значення не тільки схвалення й прийняття загальносімейних цінностей, а й позитивне ставлення кожного з подружжя до ціннісних орієнтацій партнера. Тому доцільно з'ясувати характер цього ставлення. У практиці психологічного консультування виділені такі його варіанти:

- 1) один з подружжя намагається дізнатися про ціннісні орієнтації іншого, а також сім'ї його батьків, але не приймає їх, визнаючи лише свої;
- 2) подружжя взаємо толерантні до ціннісних орієнтацій один одного, визнають їх рівноправність, але не прагнуть до створення спільної системи цінностей, внаслідок цього — життя «поруч», а не «разом»;

3) подружжя схильні до схвалення і прийняття майже всіх цінностей один одного, значно змінюючи при цьому власні системи цінностей. Такий стан криє в собі небезпеку для самореалізації й самоствердження одного з подружжя і може призвести до надмірної залежності його від іншого;

4) подружжя створюють спільну систему цінностей, визнаючи при цьому право кожного на індивідуальні ціннісні орієнтації, але зберігаючи пріоритет загальносімейних орієнтацій [12].

Психологічний клімат нерозривно пов'язаний з ідейно моральними цінностями сім'ї і є показником якості міжособистісних стосунків між членами родини, як стверджує А. Галичанська. Однак, слід мати на увазі, що не збігається за змістом основних цінностей у сім'ях відбувається не так часто. Частіше сумісність (або несумісність) проявляється в оцінці цінностей, їх ієрархії: що є головним, що другорядним у житті сім'ї? Іншим випадком прояву соціальної сумісності (несумісності) є різний ступінь збігу поглядів на способи досягнення тих чи інших цілей, які способи вважати прийнятними, а які – ні. Причинами виникнення соціальної несумісності часто є різниця в освіті, віці, загальному культурному рівні подружжя [8].

Розбіжності в системах ціннісних орієнтацій молодого подружжя можуть слугувати ґрунтом для багатьох сімейних конфліктів, зокрема таких, як конфлікт сімейних ролей, боротьба за лідерство в сім'ї, конфлікт як засіб зняття напруження, конфлікт як захист власного «Я». В основі кожного з них лежить суперечність між сформованими до шлюбу ціннісними уявленнями кожного з подружжя про рольові функції чоловіка і дружини в сім'ї та способи їх реалізації і реальною поведінкою подружжя в сім'ї [40, 51].

Конфліктна ситуація у сфері ціннісних орієнтацій, що перешкоджає створенню взаємоприйнятної системи сімейних цінностей ширшого обсягу, ніж індивідуальні, унеможлиблює інтеграцію родини, а отже й виконання нею своїх обов'язків, створює небезпеку для її існування. Викликаючи

напруження в сімейних стосунках, конфлікти ціннісних орієнтацій дезінтегрують родину [12].

За останніми дослідженнями, які були присвячені подружньому дистресу та задоволеності шлюбом, було з'ясовано, який мають вплив негативні та позитивні стосунки на їх якість життя та на стан здоров'я людей. Всі ці дослідження також пов'язані з вивченням природи дорослих любовних стосунків.

Всі отримані результати на різних рівнях та в різних дослідженнях, узгоджуються між собою та об'єднуються в єдину зв'язну картину. Наше розуміння важливості близьких стосунків і того, як вони можуть зруйнуватись, наша здатність заздалегідь запланувати процес змін та обрати правильні втручання та пояснити процеси, коли дорослі любовні стосунки досягли критичної точки.

Завдяки останнім дослідженням, які показали зв'язок між якістю близьких стосунків, соціальної підтримки та індивідуальним фізичним та психологічним благополуччям, за рахунок більш ефективного функціонування імунної системи та зменшення наслідків стресу і травм [45].

Міцні любовні стосунки асоціюються з узгодженим позитивним сприйняттям себе, і сприяють особистісному зростанню та самоактуалізації [46; 47]. Фактично, з'являється все більше підтверджень того, що «дбайлива турбота», яку можливо отримати завдяки близьким стосункам, захищає від фізичних та емоційних хвороб та підвищує стресостійкість [48].

На основі цих досліджень можна зробити наступні висновки, наприклад, що емоційна ізоляція для людини шкідлива більше, ніж куріння [56] так і більш специфічні висновки, наприклад, що здатність покладатися на інших позитивно впливає на стан серцево-судинної системи, запобігаючи віковим порушенням [49].

З'являються дослідження нейробіології близьких стосунків, в яких вдається ідентифікувати специфічні регуляторні механізми – такі як рівень

гормону – окситоцину, на – званого «гормоном обіймів», який допомагає захищатися від хвороб [22].

Зростаючий рівень депресій та тривожних розладів в різних культурах виникає як наслідок втрати «соціального капіталу» [54]. Залежність від партнерів за прив'язаністю стосунків як джерело підтримки та відчуття єдиності, напевно один із тих явищ, які допомагають виживати в складних та стресових умовах сучасного світу.

Виходячи з цього можна зробити припущення, що якість близьких стосунків в житті людей набуває все більшої значущості. В спробах відновити подружні та сімейні стосунки, серед населення зростає усвідомлення цінності консультацій і професійної допомоги. Дорослі любовні стосунки починають розглядатися як процес, який можна зрозуміти, на який можна вплинути і який можна налагодити.

Учені приходять до думки, що проблеми в подружніх стосунках слід розглядати виключно як відображення того чи іншого впливу зовнішнього середовища, та недостатньої кількості внутрішнього ресурсу подолати стрес.

Потреби партнерів, їх бажання і первинні емоційні реакції вважаються в цілому здоровими та адаптивними. Проблема може виникати тоді, коли базові потреби не задовольняються, а бажання виражаються з урахуванням відчуття вразливості та небезпеки в стосунках.

Як зауважив З. Фройд, «ми ніколи не буваємо настільки беззахисні, як тоді, коли кохаємо» [28]. Коли емоційні реакції заблоковані, заперечуються або спотворені – це призводить до дисфункції.

Подружжя зациклюються на певних способах, якими вони переробляють, організують і регулюють свої емоційні переживання, а також на певних способах взаємодії один з одним.

Передбачається, що, якщо взяти до уваги наявний у них досвід, подружжя будуть поводитись послідовно; у них є вагомі причини для того,

щоб обмежувати свої переживання та їх вираження в контакті з партнером. І це завдання терапевта побачити «приховану раціональність» за реакціями подружжя, які можуть виглядати деструктивно та іраціонально [28; 29].

Кожна людина все своє життя, стикається з різними кризовими ситуаціями, як в особистому так і в подружньому житті. І кожна сім'я по-різному протистоїть кризам та життєвим складнощам. Для одних сімей наслідок несприятливого впливу кризових ситуацій буде лише посилювати сімейні проблеми: часткова або повна відсутність задоволення подружнього життя, зростання конфліктів, різні види насилля, аб'юз, хвороби, розлучення тощо.

Для інших буде навпаки, під впливом зовнішніх або внутрішніх чинників стресу, для подолання кризи та збереження сім'ї, будуть посилювати свою згуртованість та зусилля. Здібності справлятися з життєвими труднощами та діяти конструктивно за будь-яких обставин, буде відповідати саме тип сім'ї, а саме – 2 типи сім'ї: сім'ї нормально функціонуючі та сім'ї дисфункціональні [2].

«Нормально функціонуюча (гармонійна) сім'я» – це сім'я, яка функціонує відповідно до норм, створеними нею самою або запозиченими з навколишнього соціуму. При цьому норма – це не оцінка, яку дає зовнішній спостерігач, а характеристика сім'ї, що відображає всі аспекти її життєдіяльності.

У нормально функціонуючій сім'ї задовольняються базові потреби її членів (в безпеці та захищеності, в прийнятті та схваленні, в зростанні і зміні, в самоактуалізації). Це, з одного боку, забезпечує взаємну підтримку, а з іншого – автономію членів. Всі родичі пов'язані теплою емоційною прихильністю один до одного, їх ролі в родині не конкурують, а доповнюють один одного. Ніхто не узурпує (відсутність надмірного контролю за виконанням видів діяльності) функції іншого і не ігнорує свої обов'язки.

Усередині сім'ї відсутні стійкі підгрупи, об'єднання одних членів проти інших.

В таких умовах всі вікові труднощі, всі особливості різних типів акцентуацій особистості значною мірою згладжуються і не ведуть до соціальної дезадаптації. Гармонійна сім'я сприяє виробленню свого роду «психологічного імунітету» до несприятливих впливів середовища, більш високої резистентності до дій психічних травм. Проте однієї внутрішньо сімейної гармонії мало.

Сім'я не може бути визнана нормально функціонуючою, якщо вона сама знаходиться в конфлікті з найближчим оточенням, ізолює себе від суспільства і навіть протистоїть йому» [2].

«Дисфункціональна (негармонійна) сім'я» – виявляється з порушенням виконання функцій, незадоволенні потреб кожного із членів сім'ї, внаслідок чого існують передумови для виникнення горизонтальних (стосунки між дітьми) і вертикальних (стосунки між батьками і дітьми) стресорів. Горизонтальні (нормативні) стресори – це критичні точки проходження сім'єю стадій життєвого циклу. Вертикальні стресори мають на увазі формування, фіксацію та передачу патернів емоційно-поведінкового реагування від представників одних поколінь представникам інших. У деяких випадках їх дія сприяє диференціації функціонування сім'ї, а в інших є патологізуючим сімейне наслідування. Прояв горизонтальних і вертикальних стресорів у дисфункціональних сім'ях, як правило, посилює їх порушення.

Виражена дисфункція формує сімейну роль «носій симптому», яку приймає на себе член сім'ї, який має найменший соціальний статус внаслідок різноманітних фізичних або психологічних причин. У ролі «носія симптому» ця людина виступає важливою ланкою в нервово-психічним складному механізмі патологічної адаптації індивіда у вигляді розладу загалом[2].

Визначення та діагностика порушень сім'ї є непростим завданням для психолога, психотерапевта, коли різні обставини можуть вплинути на цей процес. Вони мають вивчати всі сторони життя сім'ї, зокрема:

1) складність сім'ї, як соціальної та психологічної системи. На формування яких впливає: соціально-економічні умови проживання; культурні норми, звичаї, традиції; особистісні особливості її членів; характер її соціального оточення тощо [2];

2) відсутність єдиного підходу до дослідження сім'ї і єдиного розуміння її сутності [2];

3) предметом вивчення психології та психотерапії сім'ї є та область соціального життя, яка схильна до впливу соціальних стереотипів. Коли звичайний досвід впливає на формування уявлень про сім'ю [2];

4) скритність (інтимність) багатьох подій, які відбуваються в сім'ї, а також, їх мінливість і відсутність чітких меж [2].

Три групи завдань стоять перед фахівцями, які вивчають психологію та психокорекцію сім'ї, а саме:

1) виявлення основних параметрів сім'ї, які необхідно враховувати при її психологічному аналізі;

2) вибір методів для отримання необхідної інформації про сім'ю яка має психологічний вплив на неї;

3) визначення показань до сімейної діагностики та психотерапії, коли потрібно звертатися до аналізу сім'ї [2].

Протягом усього життєвого циклу, сім'я постійно стикається з різними важкими ситуаціями, деякі з них об'єктивно порушують життєдіяльність людини/сім'ї, суб'єктивно, людина не може подолати самотійно бо сприймаються як складні [2; 3; 4]. Інколи це є результатом дії горизонтальних та вертикальних стресорів, інколи як наслідок несприятливого впливу соціальних процесів.

Хронічні труднощі до яких відносять надмірне фізичне та психічне навантаження в побуті і на виробництві, складності при вирішенні житлової проблеми, тривалий і стійкий конфлікт між членами сім'ї, неможливість мати дитини та ін. [2].

Вплив складних життєвих ситуацій на сім'ю зачіпає різні сфери її життєдіяльності та призводить до порушень її функцій (виховної, господарсько-побутової, сексуально-еротичної та ін.) [2], що впливає на благополуччя членів сім'ї, заважаючи їм задовольняти свої потреби, викликають дискомфорт та стан внутрішньої напруги. У подальшому неблагополуччя в сімейних подружніх відносинах може призвести до соматичних, нервово-психічних та поведінкових розладів, гальмуючи розвиток особистості.

В залежності від довготривалості цих наслідків важливим для подальшого їх вирішення є те, як сім'я (кожен з членів сім'ї) буде визначати значимість ситуації в цілому [2].

Подолання життєвих труднощів для кожної сім'ї буде проходити по-різному. Для одних наслідки несприятливих впливів та подій, будуть загострювати та порушувати комунікацію, що призводить до зростання конфліктності, зниження задоволеності сімейним життям. Інші ж, навпаки, для збереження сім'ї та подолання кризи, збільшать свою згуртованість і примножать зусилля.

Пояснення різноманітності та неоднакової стійкості сімей до складнощів полягає в певних внутрішньосімейних копінг-стратегіях подолання криз, та вміють впоратися з проблемою і забезпечують досягненню успіху. Однією з перших робіт в цій галузі психології була монографія Р. Хіла, в якій автор описав модель сімейної кризи в період тривалої відсутності батька і концепцію сімейного копінг-подолання сімейних стресів [5].

Згідно АВСХ моделі Хіла, сімейні кризи (Х) залежать від наступних факторів: стресора (А), сімейних ресурсів (В) і суб'єктивної інтерпретації стресора в сім'ї (С).

До особливих сімейних ресурсів, які їй дозволяють легше пристосуватися до несприятливих умов, відносяться: гнучкість взаємовідносин між родичами, середня ступінь рольових очікувань, згуртованість сім'ї, відкритість у сприйнятті навколишнього світу [6].

Психологічні дослідження і психотерапевтичний досвід підтвердили, що здатність сім'ї справлятися з будь-якими труднощами та підготовка до них, підвищують її стійкість до стресу.

У той же час конструктивне рішення проблем залежить не тільки від інтелектуальних можливостей членів сім'ї, але також від її особистісних особливостей: здатності до самообмеження, зменшення рівня споживання, готовності брати на себе великі навантаження, вольові якості, прагнення до взаємодії та компромісів [7].

В подальшому послідовники теорії Р. Хіла розвинули та вдосконалили її. Так, неможливість подолання первинного стресору, який виникає як наслідок дисфункціонального копіngu – (наприклад, з такою подією, як розлучення), може спровокувати нові складності (безсонні ночі, почуття самотності, тривогу за майбутнє дітей, що залишилися без одного з батьків), викликають нові процеси когнітивної оцінки ситуації, нові емоції і подальші копінг-відповіді [12, 17].

Більшість дослідників стверджують, що сімейний стрес це є порушення гомеостазу сім'ї як критичну життєву подію. Така подія вимагає змін сімейної системи та більш довготривалих зусиль для пристосування.

Однак для збереження сім'ї цілісною, сімейний стрес можна розглядати як послідовність щоденних фруструючих подій, з якими людина повинна впоратись в повсякденному житті [13].

Для розуміння причини наступних стратегій сім'ї у важких життєвих ситуаціях, необхідно врахувати, які саме механізми подолання певного роду стресів будуть використовуватись в тій або іншій ситуації (наприклад, в групах сімей, мікростресорами для кожного члена сім'ї будуть різні чинники: для чоловіків – сварки з дружиною, дітьми, колегою по роботі; для матерів власна хвороба, сварка з дитиною, їх власне майбутнє; для їх дітей – сварки з батьками, братом чи сестрою, другом або подругою.

В групі сімей здорових осіб: для чоловіків – недолік грошей, сварка з дружиною, поточна робота; для матерів надлишок виробничих обов'язків; для їх дітей – сварки з батьками, друзями, надлишок шкільних домашніх завдань.

1.3. Психологічні аспекти стабільності сім'ї та задоволеності шлюбними відносинами

Задоволеність шлюбом являє собою суб'єктивну оцінку кожного з подружжя характеру їхніх стосунків.

Тему задоволеності шлюбними взаєминами вивчали Ю. Альошина, В. Бойко, О. Шавлов, Е. Ейдміллер, В. Юстицкіс, однак єдиного підходу щодо визначення задоволеності шлюбом так і не було створено. Чинникам задоволеності шлюбом присвячені праці багатьох вчених: М. МакКері, Дж. Медлінг, Г. Андреева, Н. Смирнова, Т. Євтух, Л. Баландіна та ін.

С. Голод дає визначення задоволеності шлюбом, як результат адекватної реалізації в дійсність усіх очікувань та уявлень про сім'ю, сформованих у свідомості людини досвідом під впливом зустрічей з різними подіями [17].

Практичний психолог А. Шавлов визначає задоволеність шлюбом, як суб'єктивне сприйняття подружжям ефективності функціонування сім'ї в залежності від рівня задоволення їх індивідуальних потреб [35].

Психологи виділяють стабільність шлюбу, як основний фактор

характеристики внутрішньо-сімейної ситуації, який визначається шляхом порівняння почуттів тих осіб, що перебувають в шлюбі, та осіб, які розлучилися.

В залежності від рівня стабільності шлюбу виділяють три рівні відносин між подружжями. На першому рівні відносин проявляється залежність стійкості шлюбу від його формального оформлення, при цьому враховується можливість розлучень. Притаманною ознакою другого рівня є пристосовуваність подружжя у міжособистому спілкуванні, на цьому рівні проявляється виражена спільність чоловіка та дружини у побуті, відносинах з родичами, ставленні до грошей тощо. На третьому рівні відносин спостерігається найбільша задоволеність шлюбом завдяки відповідності рольових очікувань.

В. Сисенко розглядає стійкість шлюбу, як систему взаємодії між чоловіком та дружиною, стійкість якої залежить від успіху їхньої спільної діяльності, спрямованої на досягнення цілей, як спільних, так індивідуальних [35].

В. Бойко розглядає задоволеність шлюбом, з об'єктивної і суб'єктивної сторони. Об'єктивна сторона задоволеністю шлюбом залежить від впливу зовнішніх факторів на можливість його розпаду, наприклад, це показник кількості шлюбів і розлучень, які відбулися за певний проміжок часу. Суб'єктивна сторона задоволеності подружніми відносинами проявляє внутрішньо особистісні якості, такі як переконання та принципи подружжя щодо збереження сім'ї. Показником суб'єктивної сторони задоволеності шлюбом є оцінка міцності свого власного шлюбу [11].

На думку О. Карабанової: - «відчуття незадоволеності шлюбними відносинами виникають через велику відмінність між очікуваннями індивіда та реальними відносинами в сім'ї, а також через надмірно завищені очікування від партнера та сімейного життя».

Через тривале відчуття незадоволеності сімейними відносинами у

людини може виникнути стан фрустрації, який у свою чергу може бути як усвідомлений так і неусвідомлений. Від рівня усвідомленості даного стану залежить рівень травматизуючого впливу незадоволеності.

Коли людина усвідомлює та визнає, що шлюбні відносини її не задовольняють, у неї виникає бажання змінити сімейний уклад або розподіл ролей в подружніх стосунках. У цей період гостро відчуються переживання почуття непотрібності, образи та почуття несправедливості. На цьому етапі незадоволеність шлюбом носить глобальний характер.

Усвідомлена незадоволеність призводить до конфлікту в сімейних стосунках.

Якщо ж незадоволеність шлюбом не є усвідомленою, вона й проявляється непрямим шляхом: при тому, що подружжя може бути в цілому задоволеним життям сім'ї, при опитуванні подружжя виявлялося, що вони незадоволені кожною із сторін сімейного життя. Саме через неусвідомлену незадоволеність виникають почуття тривоги, невпевненості страх і навіть фрустрація.

Вирізняють повну і часткову задоволеність шлюбними стосунками, при відчутті повної задоволеності, подружжя повністю задоволені сімейним життям, при частковій задоволеності є прагнення до змін окремих аспектів сімейної ситуації О. Карабанова [35].

Задоволеність шлюбом являє собою стійке емоційне явище - почуття, яке може проявлятися як безпосередньо в емоціях, що виникають у різних ситуаціях, так і в різноманітних думках, оцінках, порівняннях В. Столін [14].

Стійкість шлюбу безпосередньо залежить від задоволеності сімейним життям, адже низька задоволеність шлюбом може призвести до розпаду сім'ї навіть при незначному впливі інших важливих чинників А. Антонов [9].

Проведені дослідження соціальними психологами виявили, що сім'я, як і будь-яка інша мала соціальна група, найбільш ефективно функціонує тільки при наявності задоволеності спільною діяльністю та подружжя.

Отже, задоволеність шлюбними відносинами та результатами спільної діяльності впливає на ефективне виконання функцій сім'ї, в тому числі на виховання дітей, адже задоволеність шлюбом впливає на батьківський стиль виховання, особливості спілкування з дітьми.

У своїх дослідженнях Ф. Кован виявив залежність між відносинами батьків та проявом батьківської поведінки стосовно дитини. Таким чином, більшість пар, які були задоволені шлюбом, виявляли більше теплоти по відношенню один до одного та дитини, а також проявляли більше взаємодопомоги при спільній роботі й грі з дитиною Ф. Кован [38].

Також Ф. Кован виявив певні гендерні відмінності в ставленні до дітей в залежності від задоволеності шлюбом. Його дослідження показали, що матері, які були задоволені своїм шлюбом проявляли більше теплоти по відношенню до своїх синів, тоді як задоволені шлюбом батьки проявляли більшу авторитарність до дочок. А також спостерігалось, що коли обидва з подружжя (мати і батько) проявляли більше позитивних емоцій по

відношенню один до одного, обидва виявляли велику авторитарність до дочок [38].

Натомість П. Керіг, у своїх дослідженнях виявила, що ті батьки, які були задоволені своїми шлюбними стосунками, проявляють більше теплоти та турботи по відношенню до дітей, спілкування з дітьми в таких сім'ях відбувалося за допомогою не директивної мови, що, в свою чергу, викликало теплоту і прихильність з боку дитини [35].

Таким чином, якість сімейних стосунків безпосередньо впливає на відносини батьків до дитини і тим самим впливає на емоційний та когнітивний розвиток дитини.

Було виділено наступні фактори, що найбільше впливають на ступінь задоволеності шлюбом:

- стадія життєвого циклу сім'ї. В залежності від кількості прожитих сумісно років, наявності дітей у подружжі та їх віку спостерігається різний рівень задоволеності шлюбом.
- максимальна задоволеність шлюбними відносинами проявляється у перші роки подружнього життя та до народження дитини, у цей період спостерігається велика значимість духовної єдності подружжя.
- мінімальна задоволеність шлюбом спостерігається в сім'ях з дітьми до двох років, а також, через 12-18 років подружнього життя, у цей період у результаті розвитку у подружжя виникає потреба в автономії Ю. Альошина [2].

Суб'єктивна задоволеність шлюбом знижується в перехідні періоди життєвого циклу сім'ї та в сім'ях з маленькими дітьми.

1) мотиви вступу в шлюб також відіграють важливу роль на задоволеність шлюбом: в тих шлюбах де основним мотивом одруження була любов набагато вищим є відчуття задоволеності.

2) стать людини також значно впливає на рівень задоволеності шлюбом. У чоловіків спостерігається більша суб'єктивна задоволеність шлюбом ніж у жінок. На це впливає відмінність формування образу

щасливого шлюбу в чоловіків та жінок. Так у чоловіків образ щасливого шлюбу формується через призму психологічних та сексуальних компонентів сімейного життя, а в жінок - вперше через побутову, а потім через сексуальну та психологічну підструктури сім'ї [9].

3) також, на рівень задоволеності шлюбом впливають Соціально- демографічні характеристики, такі, як наявність в сім'ї дітей (особливо різностатевих), запланованість і легкість протікання вагітності, фінансовий статок сім'ї .

4) комплементарність подружжя, тобто здатність чоловіка та дружини до взаємодоповнення викликає максимальну задоволеність шлюбом.

В дослідженнях Г. Андрєєвої була виявлена залежність між задоволеністю шлюбом і задоволеністю результатами роботи. Це ж дослідження показало, що існує певна залежність між задоволеністю шлюбом і розподілом обов'язків між подружжям [5].

Т. Гурко після проведення ряду досліджень, виділяє чотири групи таких факторів задоволеності шлюбними відносинами, як:

1) соціально-демографічні та економічні показники сімейної пари (величина сімейного доходу, вік чоловіка та дружини, наявність та кількість дітей у сім'ї);

2) зовнішня (позасімейна) сфера життєдіяльності сім'ї - робота, взаємини з родичами подружжя та найближчим соціальним оточенням;

3) рольовий розподіл функції подружжя та схожість установок - розподіл господарсько-побутових обов'язків сімейного життя і проведення дозвілля;

4) внутрішні міжособистісні відносини подружжя - моральні якості і емоційні цінності (почуття любові, взаємоповага, вірність спільні погляди та інтереси подружжя) [21].

Після проведених досліджень ученим А. Антоновим були виявлені основні фактори, що призводять до незадоволеності сімейними відносинами

на перших стадіях подружнього життя:

- короткий період дошлюбного знайомства,
- одруження в достатньо молодому віці (до 21 року),
- вплив досвіду батьків, які мали невдалий шлюб,
- дошлюбна вагітність,
- розбіжність уявлень чоловіка і дружини, щодо обов'язків кожного з подружжя,
- відмінності в бажанні мати дітей,
- різниця у вподобаннях організації та проведення вільного часу і в розподілі обов'язків і владних повноважень.

Дані дослідження були проведені серед родин, що проживають в країнах колишнього радянського союзу. Вони показали, що в родинях, які проживають у цих країнах, задоволеність шлюбом жінок є значно меншою ніж у чоловіків, а з роками вона тільки пропадає [4].

Для того щоб здійснити об'єктивне визначення рівня задоволеності шлюбом психологи вдаються до поєднання прямих і непрямих методик дослідження, а для підвищення ефективності в психотерапевтичній роботі використовують глибинні інтерв'ю, задля загальних вибіркового досліджень використовують психологічні тести.

Частіш за все для вимірювання рівня задоволеності шлюбом, психологи користуються вітчизняними методиками, спрямованими на збір інформації для об'єктивного визначення задоволеності. Найпопулярнішими з них є тест розроблений Ю. Альошиною та іншими, а також опитувальник задоволеності шлюбом, автором якого є В. Столін та інші.

Коли, при роботі з клієнтом психолог виявляє низьку задоволеність шлюбом і постає необхідність проведення корекції, то коригуються, або реальна рольова поведінка та комунікація всередині подружжя, або очікування чоловіка чи дружини, особливо якщо вони неадекватно завищені. Важливим фактором ступеня задоволеності шлюбом є стратегії опанувальної поведінки так званої поведінки копінга, використовувани подружжям при

вирішенні сімейних проблем. Взаємодія копінгових моделей, які являють собою систему організації для подолання кризових ситуацій, визначає ефективність вирішення проблем сім'ї [39].

Крім того, існують програми, спрямовані на профілактику незадоволеності шлюбом. Наприклад одна з таких програм, що застосовується при плануванні батьківства, є робота з парами, які входять до груп ризику в період утворення сім'ї. Ця програма була розроблена Ф. Кован і К. Кован [39].

Проаналізувавши різні джерела літератури було виявлено, що проведені дослідження в сфері задоволеності шлюбом в основному торкнулися вивчення окремих сторін шлюбу, зокрема, таких як стабільність і стійкість шлюбу, сумісність подружжя та роль сім'ї в суспільстві. Тільки деякі автори досліджували сімейні відносини з точки зору задоволеності подружжя сімейними відносинами, як якості шлюбу [22].

Аналіз різних визначень та інтерпретацій поняття F задоволеності шлюбом показав, що хоча, серед психологів та науковців немає одностайності, щодо понятійного апарату в задоволеності шлюбними відносинами, все-таки було виявлено, що задоволеність шлюбом залежить від впливу певних факторів.

Одним з факторів, що впливають на задоволеність шлюбом є нездійснення соціально рольових очікувань у шлюбі. Іншим важливим факторам є – не задоволення особистих потреб в емоційній прихильності, індивідуальної статевої любові, потреби у продовженні роду, організації побуту і дозвілля, моральної та емоційної підтримки, тощо. Наступним фактором незадоволеності шлюбними відносинами є – слабкий рівень пізнання подружжям одне одного, саме через це доволі часто рольові очікуваннята особисті бажання не задовольняються.

У дослідження українських учених (Котлова, 2019; Потапчук, 2022; Федоренко, 2015) наголошується, що одним із головних чинників, який

визначає життєдіяльність щасливої сім'ї та її розвитку, є показник в оцінках подружжя – «задоволеність шлюбом».

Натепер до числа особливо важливих наукових проблем належить проблема побудови щасливих, гармонійних та ефективних подружніх стосунків.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ МОЛОДИХ СІМЕЙ

2.1. Методика та методи дослідження задоволеності шлюбом молодих сімей.

Для визначення особливостей задоволеності шлюбними відносинами, було вибрано десять сімейних пар у віці від 21 до 35 років, які знаходяться у шлюбі від одного до 10 років.

Критеріями вибору сімейних пар були наступні показники: вік респондентів до 35 років, для обох партнерів цей шлюб був першим, наявність/відсутність дітей.

Дослідження проводилося упродовж 2022-2023 років на базі платформи google.

Мета дослідження – визначення та оцінка особливостей задоволеності шлюбними відносинами в подружніх парах.

На початку нашого дослідження було висунуто гіпотезу про те, що задоволеність шлюбом молодих сімей пов'язана з ціннісними орієнтаціями подружжя та з характером спілкування, які по-різному проявляються в життєвих ситуаціях.

Основними завданнями нашої емпіричної частини є:

- 1) створити комплекс методів та процедур дослідження, спрямованих на вивчення показників сімейних взаємовідносин; відібрати надійний психодіагностичний інструментарій;
- 2) здійснити емпіричне дослідження означених показників в досліджуваних подружніх парах.
- 3) дослідити особливості задоволеності стосунками в подружніх парах, що розрізняються рівнем взаєморозуміння.

Поставлені завдання визначили хід емпіричної частини роботи, в якій виділено наступні етапи: підготовчий, діагностичний (аналітичний).

На підготовчому етапі дібрано систему методів і процедур отримання даних, що включає бесіди, опитування, тестування.

Таким чином, змістом підготовчого етапу стало аналіз існуючих психодіагностичних методик та відбір, необхідних для діагностики задоволеності шлюбними відносинами.

Як ми вже визначили вище, незадоволеність шлюбом призводить до соціально-психологічних проблем сім'ї, які в свою чергу можна звести до трьох основних груп: дошлюбні (часто є основними детермінантами подружніх проблем), подружні (між чоловіком та дружиною), проблеми взаємин дітей і батьків. Одним з головних напрямів практики сімейного психолога та психотерапевта є діагностика, адже вона дозволяє отримати вичерпні дані, які необхідні для надання кваліфікаційної оцінки стосунків сімейної пари. Що в свою чергу допомагає виявити специфіку взаємовідносин та спілкування подружжя, особистісні риси характеру кожного із сімейної пари, те на скільки вони мають спільні погляди, інтереси та цінності, уподобання способів сімейного відпочину, крім того, діагностичні опитувальники дають змогу виявити морально- психологічні основи сімейних стосунків [4].

У своїй практиці психологи застосовують такі методи соціально-психологічної діагностики, як: спостереження, кількісно-якісний аналіз документів, експеримент, метод соціометрії, методи поперечних і повздовжніх зрізів, опитування та тестування.

Було вирішено розглянути детальніше методи опитування та тестування, як методи, які дають змогу сімейному психологу найкраще здійснювати діагностику задоволеністю подружніми відносинами на всіх стадіях шлюбу.

Методика «Функціонально-рольова узгодженість спрямована на визначення структури рольового розподілу у родині. щоб проаналізувати функціонально-рольову узгодженість використовують наступні три

структури ролей: нормативна (те як має бути) ; бажана (як хотілося б); квазіреальність (як швидше за все складеться).

Психологічна сумісність чи несумісність розглядається на чотирьох рівнях: психологічному, психофізіологічному, соціокультурному, та на соціально-психологічному. Несумісність майбутньої сімейної пари хоча б на одному з цих чотирьох рівнів може спричинити дисгармонію в шлюбних стосунках.

Крім того дана методика використовується ще в цілях раціонального підбору пар для знайомства і потенційного створення сім'ї.

Прогнозування сумісності майбутньої сімейної пари будується також на основі результатів інших опитувальників, які направлені на діагностику динамічних особливостей особи.

Методика «Шкали любові і симпатії» використовується психологами для визначення особливостей емоційного ставлення респондента до шлюбного партнера. Дана методику може використовуватися як індивідуально, так і при груповій терапії.. Перевага цієї методики - у простій обробці і легкості заповнення [45].

Діагностика задоволеності подружніми стосунками здійснюється практичними психологами за допомогою діагностуючих тестів та опитувальників, які дають змогу визначити особливості взаємовідносин і спілкування, особистісні якості кожного шлюбного партнера, переваги щодо сімейного відпочинку, наявність спільних для подружжя інтересів та цінностей, а також дозволяють зрозуміти морально-психологічні основи сімейних стосунків.

Такі показники подружніх відносин, як: очікування і домагання у шлюбі, особливості розподілу сімейних ролей, сумісність шлюбних партнерів досліджуються за допомогою таких методик та опитувальників.

Проективний тест «Сімейна соціограма» Е. Ейдемільера застосовується для проведення діагностики особливостей комунікацій в сім'ї.

Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі» А. Волкова

допомагає виявити уявлення шлюбних партнерів про ступінь важливості тих чи інших ролей в подружньому житті, а ще дана методика допомагає виявити уявлення щодо оптимального розподілу ролей між шлюбними партнерами [15].

Методика «Розподіл ролей в сім'ї», автори Ю. Альошина, Л. Гозман, Е.Дубовська, допомагає з'ясувати на скільки реалізовані певні ролі у подружжі і ступінь задоволеності чоловіком і дружиною в їх реалізації. Зазвичай до таких ролей відносять ролі: господині та господаря будинку, відповідального за матеріальне забезпечення сім'ї, відповідального за процес виховання дітей, відповідального за сімейне дозвілля та розваги, сексуального партнера [4].

Методика «Сімейно-обумовлений стан» (Е. Ейдемільлер, В. Юстицкис) допомагає виявити найбільш типовий стан особи всередині сім'ї, серед типових станів зазвичай виокремлюють такі, як задовільний чи незадовільний, нервово-психічне напруження, а також сімейну тривожність.

Як нам вже відомо, особливості спілкування та взаємодії в подружжі безпосередньо залежать від тої психологічної та емоційної атмосфери, яку члени подружжя відчували у батьківській сім'ї.

Така методика, як «Сімейна соціограма» Е. Ейдемільлера дає змогу визначити особливості взаємовідносин з різними членами сім'ї і навіть виявити внутрішнє не усвідомлене ставлення респондента до інших членів його родини. Ця методика передбачає зображення сімейних зав'язків з різними членами родини у вигляді графічної схеми [27]. Також при дослідженні задоволеності подружніми відносинами важливу роль відіграє визначення рівню особистісної сумісності

Особистісна сумісність, як психологічний рівень подружньої сумісності досягається сімейною парою шляхом вироблення оптимальних способів спілкування, сприйняття спонтанних проявів партнера та адекватне реагування на них, а також передбачає автоматичний розподіл психологічного навантаження.

Для встановлення рівня особистісної сумісності а також для ознайомлення подружньої пари з особливостями характеру партнерів використовують результати індивідуально-психологічного дослідження А. Волкової, Т. Трапезнікової. А також результати цього дослідження використовуються психологами при проведенні корекційної роботи, яка спрямована на покращення стосунків та взаєморозуміння шлюбних партнерів.

Особистісна сумісність визначається шляхом використання таких методик, як визначення типу темпераменту Г. Айзенк, тест «ММРІ» Мінесотський багатоаспектний особистісний опитувальник, Дж. Мак-Кінмен, С. Хатеуей, методика малюнкової фрустрації С. Розенцвейг, «16 особистісних чинників» Р. Кеттелла, кольоровий тест М. Люшер та інші.

Методи дослідження сімейних, інтересів і цінностей та проведення дозвілля. Відомо, що схожість поглядів шлюбних партнерів, а також їх цінностей, потреб та інтересів є являється важливим чинником сумісності між шлюбними партнерами, а також стабільності самого шлюбу. Спільність ціннісних орієнтації, життєвих цілей, мотивації, соціальної поведінки, інтересів, потреб, а також спільність поглядів на проведення сімейного дозвілля визначає рівень духовної спільності партнерів.

Використання практичними психологами опитувальника «Вимірювання установок в сімейній парі» (Ю. Альошина, Л. Гозман) допомагає їм визначити ставлення партнерів щодо десяти сфер життя, які мають найбільше значення для шлюбних відносин:

- 1) відношення до людей взагалі,
- 2) переважний вибір між задоволенням та почуттям обов'язку,
- 3) ставлення до дітей,
- 4) перевага вибору між спільною або роздільною діяльністю, автономність подружжя або залежність подружжя один від одного;
- 5) ставлення до розлучення,
- 6) погляди стосовно романтичних проявів кохання,

- 7) визначення ступеня важливості статевих стосунків в сімейному житті;
- 8) перевага між патріархальним та егалітарним строем сім'ї;
- 9) відношення до матеріальної сфери [3].

За допомогою опитувальника «Інтереси - дозвілля» Т. Трапезнікова психологи мають змогу визначити рівень спільності інтересів подружньої пари, а також те на скільки співпадають їх бажання, щодо проведення дозвілля.

Самоактуалізаторський тест «САТ» (Ю. Альошина, Л. Гозман, Е. Дубовська), допомагає при визначенні ціннісних орієнтацій особистості, гнучкості поведінки, самоповаги та самоприйняття. Даний тест може застосовуватися як при індивідуальних, так і при в групових дослідженнях, а також інколи для проведення корекційної роботи з клієнтами.

Дослідження морально-психологічних основ подружжя. Морально-психологічні чинники сімейних стосунків безпосередньо впливають на психологічний клімат сім'ї. У свою чергу, в подружніх парах з негативним психологічним кліматом сім'ї спостерігається постійні зіткнення інтересів, бажань та намірів шлюбних партнерів сфери, що призводить до тривалих і сильних негативних емоцій і породжує велику не задоволеність шлюбними відносинами. Досліджуючи морально-психологічні чинники сімейних стосунків, психологи застосовують тести та опитувальники, які діагностують сімейні конфлікти, задоволеність шлюбними відносинами, а також стабільність шлюбу.

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом В. Столін., Г. Бутенко, Т. Романова застосовується для експрес-оцінювання рівня задоволеності-незадоволеності, а також узгодження-неузгодженості задоволеності шлюбом в певному подружжі. Даний тест опитувальник застосовують як індивідуально в консультативній практиці, так і в процесі дослідження соціальної групи [28].

Використовуючи методику «Характер взаємодії подружжя в

конфліктних ситуаціях» (Ю. Альошина, Л. Гозман). Опитувальник «Конструктивно-деструктивна сім'я» (КДС) (Е. Ейдемільер, В. Юстицькіс) допомагає психологу чи психотерапевту діагностувати певні деструктивні відхилення подружжя від конструктивної норми.

Діагностика спілкування в сім'ї. Спілкування між шлюбними партнерами має великий вплив на сімейне благополуччя включає дуже важливу функцію - допомагає людині забезпечити особистий комфорт собі та своїм близьким. Довірливе спілкування у подружжі носить психотерапевтичний характер, чим у свою чергу задовольняє одну із найважливіших ролей у подружжі.

Діагностичне дослідження спілкування подружжя проводиться за допомогою методики Ю. Альошиної, Л. Гозмана, Е. Дубовської. Автори цієї методики запропонували модель параметрів сімейної взаємодії, яка містить у собі систему усіх чинників які безпосередньо впливають на задоволеність чи не задоволеність шлюбом, а також на його міцність.

На думку авторів цієї методики формування задоволеності шлюбними відносинами залежить від восьми наступних аспектів:

- 1) ступінь самоактуалізації та самореалізації кожного з подружніх партнерів;
- 2) рівень схожості поглядів партнерів та спільності установок і загальних очікувань, щодо подружнього життя;
- 3) точність невербальної комунікації між шлюбними партнерами безпосередньо впливає – взаєморозуміння в подружжі;
- 4) наявність сімейних традицій, символів та спільних спогадів, які є тільки в дані сім'ї;
- 5) регулярність та частота міжособистісної взаємодії партнерів прямо пропорційно впливає на стабільність шлюбу та теплоту взаємовідносин у подружжі;
- 6) доброзичливе та відкрите міжособистісне спілкування подружжя забезпечує єдність сприйняття подружніх ролей;

- 7) високий рівень взаєморозуміння між шлюбними партнерами;
- 8) співпереживання та взаємна емпатія між членами подружжя.

Нажаль, не всі з вищевказаних параметрів можуть виявлені за допомогою опитувальника, зокрема точність невербальної комунікації та співпереживання [2].

Але все-таки дана методика допомагає найбільш глибоко проаналізувати процес внутрішньо-сімейного спілкування.

Зазвичай, в дослідженнях задоволеності шлюбними відносинами психологи користуються тестами та опитувальниками, але для комплексного дослідження необхідно додатково використовувати такі методи, як бесіда і інтерв'ю. Саме використання цих методів дає змогу більш детально дослідити соціально - економічну та демографічну ситуацію в сім'ї, а також з'ясувати характеристики мікрооточення в родині.

Адже на ступінь задоволеності шлюбними відносинами мають великий вплив такі чинники, як: житлові умови, матеріальний статок родини, шлюбний вік, вік кожного із подружніх партнерів і різниця у віці, наявність освіти, працевлаштованість, кількість і вік дітей.

Також тільки при використанні методів бесіди та інтерв'ю можна визначити уклад і спосіб життя подружньої пари, яку стадію подружнього життя зараз переживають партнери і відповідно – виявити ті складнощі які характерні для цієї .

Після комплексного дослідження дошлюбного і шлюбного періодів подружньої пари психолог складає психограму подружжя А. Волкова, Т. Трапезнікова, яка розкриває такі напрямки: 1) конфліктні зони сімейної пари, хто з подружжя є потенційним ініціатором конфлікту в кожній із зон; 2) ступінь особистої сумісності; 3) загальний рівень взаєморозуміння та погодження в різних сферах подружнього життя; 4) загальний прогноз розвитку стосунків подружжя; 5) рекомендації щодо форм і змісту корекційної роботи з подружжям і кожним членом окремо [16].

При роботі з сімейною психограмою використовується порівняльний

аналіз результатів, які були отримані в процесі комплексного дослідження стосунків сімейної пари.

Психологи дійшли висновку, що допомога подружньому партнеру в забезпеченні особистого комфорту для себе й своїх близьких є невід'ємною функцією для забезпечення взаєморозуміння у стосунках подружньої пари.

А визначними рисами подружніх стосунків в благополучних сім'ях є відкритість, конструктивність, інтимність, високий рівень взаємної симпатії, довіра між партнерами, гнучкість партнерів при розподілі ролей в родині, моральність та емоційна підтримка.

Методика «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Д. Олсон, Дж.Портнер і І.Лаві), адаптація Е. Ейдеміллера. Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3) являє собою один з найбільш відомих стандартизованих опитувальників, призначених для оцінки сімейної структури. Авторами даного опитувальника є Д. Олсон, Дж. Портнер і І. Лаві. Метод був адаптований в 1986 році М. Перре (Ейдеміллер Е., Микільська І., 2003).

В основі створення методики лежить «циркулярна модель» («кругова модель») Д. Олсона з розробленим для оцінки двох основних параметрів структури сім'ї, представлених графічно в «циркулярній моделі», сімейної згуртованості і сімейної адаптації.

Сімейна згуртованість - це ступінь емоційного зв'язку між членами сім'ї: при максимальній виразності зв'язку з цим вони емоційно взаємозалежні, при мінімальній - автономні і віддистанційовані один від одного. Для діагностики сімейної згуртованості використовуються наступні показники: «емоційний зв'язок», «сімейні кордони», «прийняття рішень», «час», «друзі», «інтереси і відпочинок».

Сімейна адаптація - характеристика того, наскільки гнучко або, навпаки, ригідна здатність сімейної системи пристосовуватися, змінюватися за впливом на неї стресорів. Для діагностики адаптації використовуються наступні параметри: «лідерство», «контроль», «дисципліна», «правила і ролі

в родині». У «циркулярної моделі» розрізняють чотири рівні сімейної згуртованості - від екстремально низької до екстремально високої. Вони отримали наступні назви: роз'єднаний, розділений, пов'язаний і зчеплений. аналогічно діагностують чотири рівні сімейної адаптації: ригідний, структурований, гнучкий і хаотичний.

Автори даного опитувальника виділяють помірні (збалансовані) і крайні (екстремальні) рівні сімейної згуртованості і адаптації і вважають, що саме збалансовані рівні - показник успішності функціонування системи.

За допомогою комбінування чотирьох рівнів згуртованості і чотирьох рівнів адаптації можливо визначити 16 типів сімейних систем, 4 з яких є помірними з обох рівнів і називаються збалансованими, 4 - екстремальними, або незбалансованими, так як мають крайні показники за обома рівнями. Вісім інших типів є середніми (середньо збалансовані), так як один з параметрів відноситься до екстремальних, а інший - до збалансованих рівнів.

Опитувальник сконструйований таким чином, що дозволяє проаналізувати, як члени сім'ї в даний час сприймають свою сім'ю і якою б вони хотіли її бачити.

Розбіжність між сприйняттям і ідеалом визначає ступінь задоволеності існуючою сімейною системою. «Ідеал» дає інформацію про направлення та ступеня змін в сімейному функціонуванні, які хотів би здійснити кожен з взяли участь в дослідженні. Чим більше розходження між ідеалом і сприйняттям, тим більше незадоволення існуючою сімейною системою.

Перед тим як почати роботу з цією методикою, необхідно створити атмосферу довіри між дослідником і учасниками опитування. Кожен отримує бланк з текстом тверджень, потім перевіряється, як учасники зрозуміли інструкцію, даються необхідні пояснення, уточнюючі питання. Якщо опитувальник заповнюють одночасно кілька членів сім'ї, то спостереження за їх взаємодією дасть психотерапевта додаткову інформацію про комунікації в даній системі, можливість відстежити патерни поведінки. У цьому випадку

від пояснювальних відповідей краще відмовитися, залишивши рішення за членами сім'ї. У роботі в групі всі пояснення даються до початку заповнення опитувальника.

Для діагностики сімейної згуртованості використовуються такі показники:

- емоційний зв'язок,
- сімейні кордони
- прийняття рішень
- час
- друзі
- інтереси та відпочинок

Рівень сімейної адаптації – характеристика того, наскільки гнучко або, навпаки, ригідно здатна сімейна система пристосовуватися, змінюватися під впливом на неї стресорів. Для діагностики адаптації застосовуються такі параметри:

- лідерство
- контроль
- дисципліна
- правила й обов'язки в сім'ї

Опитувальник сконструйований таким чином, що дозволяє проаналізувати, як члени сім'ї сприймають свою сім'ю і якою вони хотіли б її бачити.

В нашому дослідженні використано методики, за допомогою яких вимірювалися рівні задоволеності шлюбом, любові та симпатії один до одного, повагу в шлюбі (розуміння, емоційна привабливість, авторитетність). Проективна методика «Емоції, які живуть в моєму тілі», та напів структуроване інтерв'ю з учасниками програми (для якісного дослідження (одразу після закінчення проведеної програми)).

Діагностика за допомогою методики опитувальника РЕА (розуміння, емоційна прив'язаність, авторитетність), автор методики А. Н. Волкова. (Додаток А)

Опитувальник призначений для оцінки ступеня розуміння, емоційної привабливості та поваги партнерів у шлюбі.

Опитувальник складається з 45 тверджень, які стосуються взаємовідносин між партнерами в шлюбі. У текст опитувальника закладено три шкали, відображені в назві самої методики: розуміння, емоційне тяжіння і авторитетність (повагу). Кожна шкала включає по 15 запитань-тверджень [35].

Методика - опитувальник «Любові та симпатії» (З. Рубін, модифікація виконана Л. Гозманом і Ю. Є. Альшиною). Мета методики з'ясувати, що переважає у взаєминах: любов або симпатія.

Спочатку шкали любові і симпатії З. Рубіна представляли собою 2 набори тверджень, в кожен з яких входило 13 пунктів, потім з часом вдосконалюючи методику, кількість тверджень було зменшено до 9. Зокрема, важливими для вимірювання є компоненти шкали любові: прив'язаність, турбота і ступінь інтимності відносин.

Шкала симпатії реєструє: ступінь поваги, ступінь захоплення і ступінь сприйманого подібності об'єкта оцінки з респондентом [35].

Методика «Задоволеності шлюбом». Призначення методики експрес-діагностика ступеня задоволеності/не-задоволеності шлюбом у кожного з подружжя, а також подібність або розбіжностей отриманих оцінок. Автори даної методики – В. Столін, Т. Романова та Г. Бутенко.

В основі опитувальника знаходяться уявлення про задоволеність шлюбом як на досить стійкому емоційному стані, в яке входить, перш за все, почуття, узагальнені емоції, генералізовані переживання, раціональну оцінку успішності шлюбу за тим або іншим параметром, яке може проявлятися як безпосередньо в емоціях, які виникають в різних ситуаціях, так і в різноманітних думках, оцінках порівняннях.

Пропонований опитувальник може бути використаний всюди, де необхідна експрес-діагностика задоволеності шлюбом: при проведенні наукового дослідження в області психології сім'ї, при психопрофілактичних обстеженнях, при роботі з розлученими в рагах та судах, а також в сфері сімейного консультування і психотерапії. Опитувальник задоволеності шлюбом можна з успіхом застосовувати для діагностики кризового подружньої підсистеми на будь-якому етапі життєвого циклу сім'ї [35].

2.2. Результати дослідження задоволеності шлюбом та подружніми стосунками молодих сімей

Дослідження було проведене у два етапи. Перший етап – визначення рівня довірливості спілкування за допомогою проведення опитувальника «Спілкування в сім'ї» Ю. Альошина, Л. Гозман, Є. Дубовська. На другому етапі ми використовував таку методику: «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД). Розроблена А. Волкової, вона входить в комплексну програму практичної роботи з подружньою парою.

Дослідження особливостей задоволеності подружніми відносинами у обраних сімейних парах проводилися за допомогою опитувальника «Спілкування в сім'ї» Ю. Альошина, Л. Гозман, Є. Дубовська та методики «Рольові очікування й домагання в шлюбі», яка допомагає виявити уявлення подружжя про значимість у сімейному житті тих або інших ролей, а також про бажаний розподіл їх між чоловіком і дружиною.

Першим був проведений опитувальник «Спілкування в сім'ї» Ю. Альошина, Л. Гозман, Є. Дубовська, з метою дослідження характерних ознак спілкування між членами подружньої пари. Опитувальник представлений у вигляді тесту та містить у собі 48 запитань, за допомогою яких досліджується шість наступних параметрів:

1. Тотожність поглядів на сімейне життя. За допомогою цього параметру визначається рівень схожості загальних очікувань і установок;

спільність поглядів щодо стосунків та взаємодії з оточуючими людьми.

2. Наявність загальних символів. Цей параметр допомагає виявити рівень сприятливої атмосфери міжособистісних стосунків в залежності від кількості загальних для чоловіка і дружини символів, що виявляються в різній формі (сімейні традиції, ласкаві прізвиська та ін.).

3. Відкритість спілкування. Показники цього параметру допомагають зрозуміти на скільки подружжя може проявляти щирість у міжособистісному спілкуванні, довіряти один одному особисті таємниці, ставиться до них без осуду і неприйняття. Що, у свою чергу, показує рівень саморозкриття подружжя в процесі спілкування з подружнім партнером.

4. Взаєморозуміння. Параметр дослідження, який спрямований на виявлення рівня прийняття думки тавчнків шлюбного партнера, а також на виникнення необхідності пояснень і виправдань своїх дій і вчинків, якщо вони не повністю відповідають точці зору партнера.

5. Психотерапевтичність спілкування. Даний параметр спрямований на виявлення ступеня міжособистісного спілкування подружжя і його здатності до створення комфортної і інтимної атмосфери в сім'ї.

6. Легкість спілкування у подружжі. Цей параметр направлений на виявлення здатності чоловіка та дружини налагоджувати міжособистісні стосунки, а також виявлення тих чи інших складнощів, що виникають під час взаємодії між подружжям, а також визначення ступеню легкості та свободи при взаємодії подружньої пари.

На рис. 2.2.1. зображено, виявлений серед респондентів, рівень показників особливостей спілкування у сім'ї.

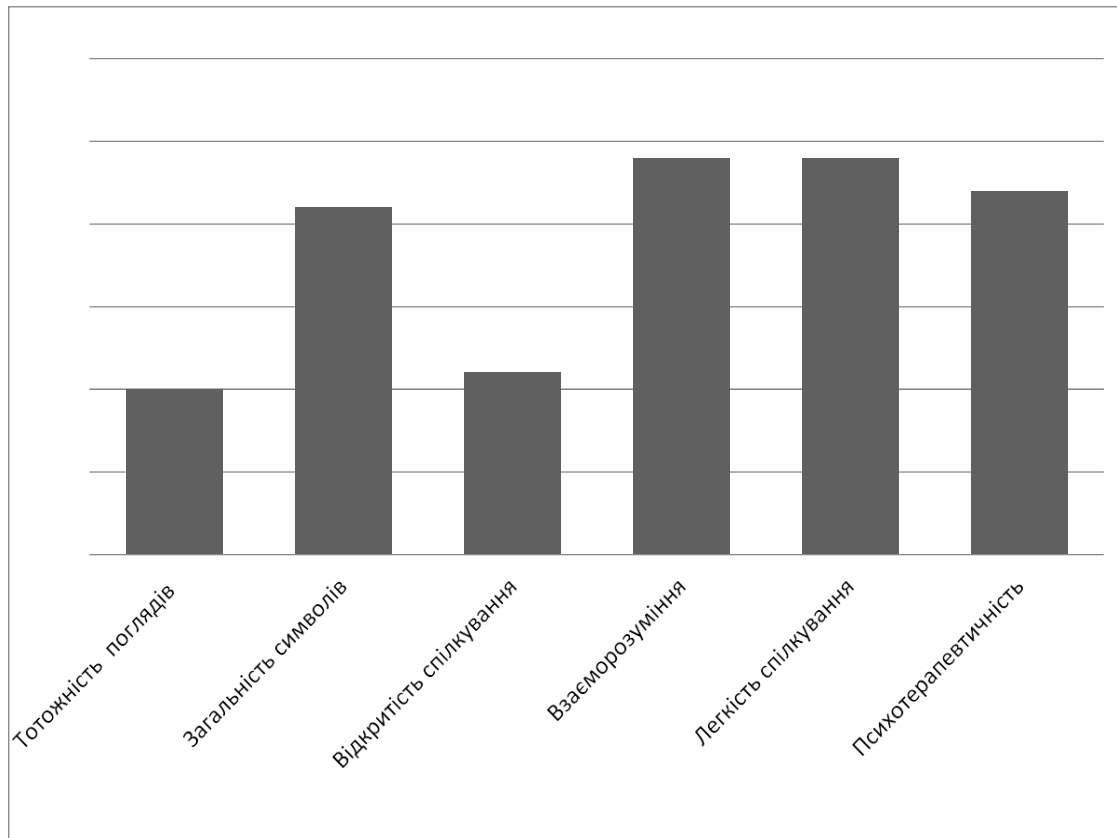


Рис.2.2.1. опитувальник «Спілкування в сім'ї» (Ю. Альошина, Л. Гозман, Є. Дубовська)

Показники «Відкритість спілкування» та «Взаєморозуміння» розділені на додаткові показники:

А) як опитуваний оцінює себе за цією ознакою.

Б) як опитуваний оцінює свого шлюбного партнера за цією ознакою.

Усі підрахунки кількості балів, що збиралися по додатковим показникам, проводилися окремо.

Проаналізувавши зібрані дані результатів дослідження, можна зробити висновок про благополуччя та міцність шлюбних відносин у даних молодих сім'ях, що видно з високого рівня показників.

Найвищу загальну кількість балів набрали опитувані пари подружжя виявили за параметром «Взаєморозуміння», а саме: за додатковим параметром – як опитувальний оцінює свого шлюбного партнера. Середній бал за цим додатковим показником 19,5.

Результати особливостей спілкування, з якими виникли труднощі у досліджуваних, подружжях показано на рисунку 2.2.2

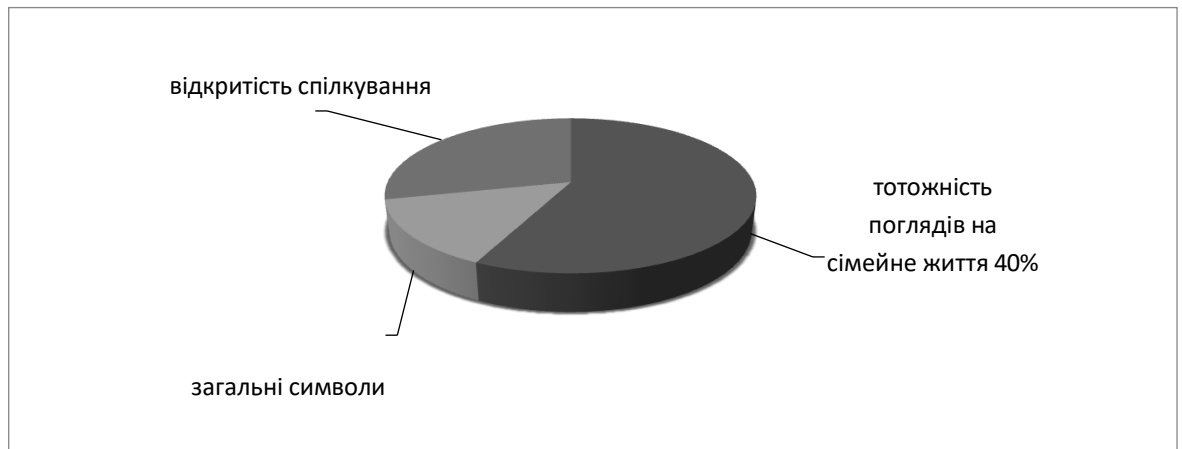


Рис. 2.2.2. Результати опитувальника «Спілкування в сім'ї»

(Ю. Альошина, Л. Гозман, Є. Дубовська) за 3-ма показниками:

- відкритість спілкування
- тотожність поглядів
- загальні символи

Результати проведеної методики виявили, що виникнення суперечок між сімейними парами спостерігається через низький рівень тотожності поглядів на сімейне життя у подружніх парах 1, 4, 8,10.

Було виявлено складнощі з приводу відкритості спілкування, а саме: з додаткового параметру – «як опитувальний оцінює свого шлюбного партнера» серед 30% сімей, зокрема у парах 1,2 та 7.

Недостатня кількість спільних символів була виявлена у 10 % відсотках молодих подружніх пар.

Наступна методика, яку я використала у своєму дослідженні, це

Методика «Рольові очікування й домагання в шлюбі», яка допомагає виявити уявлення подружжя про значимість у сімейному житті тих або інших ролей, а також про бажаний розподіл їх між чоловіком і дружиною («РОД» А. Волкова).

Методика «Рольові очікування і домагання в шлюбі» (А. Волкова)

допомагає виявити уявлення шлюбних партнерів про ступінь важливості тих чи інших цінностей в подружньому житті, а ще дана методика допомагає виявити уявлення щодо оптимального розподілу ролей між шлюбними партнерами.

Актуальність саме цієї методики для мого дослідження проявляється в тому що, задоволеність шлюбними відносинами подружніх парах, а також сімейне благополуччя, загалом, залежить безпосередньо від рівня тотожності поглядів обох подружніх партнерів на сімейні цінності та уклад подружнього життя, а також від узгодженості в розподілу обов'язків в різних сферах подружнього життя.

Від схожості рольових очікувань і домагань між шлюбними партнерами безпосередньо залежить злагодженість рольової поведінки молодої сім'ї. А від ступеню особистої готовності до виконання сімейних ролей кожним із подружжя залежить сприятливість рольової взаємодії.

Методика «Рольові очікування та домагання у шлюбі» направлена на визначення таких очікувань, як:

- Очікування подружжя щодо таких важливих сімейних сфер, як: особистісна спільність подружжя, господарська - побутова сфера, зовнішня привабливості партнера, проявів емоційної і моральної підтримки партнера, сексуальні відносини, батьківські обов'язки, професійні інтереси партнера. Показники цих сфер становлять шкалу сімейних цінностей, яка зображує основні сімейні функції.

- Очікування чоловіка та дружини, щодо бажаного розподілу подружніх ролей які повинно виконувати при реалізації сімейних обов'язків.

Цей показник вимірюється шкалою рольових очікувань і домагань.

Ця методика представлена у вигляді опитувальника, який містить два варіанти тесту: для чоловіків і для жінок по тридцять шість тверджень.

Для отримання об'єктивної інформації у результаті проведення цієї методики необхідна участь обох членів подружжя.

Щоб отримати об'єктивну та достовірну інформацію за результатами

цього методологічного інструментарію, необхідно провести аналіз у три етапи.

1. Аналіз особистих показників шкали сімейних цінностей, рольових очікувань і рольових домагань подружжя.

2. Порівняльний аналіз очікувань кожного з подружньої пари, щодо сімейних цінностей та розподілу рольових обов'язків.

3. Узгодженість сімейних цінностей можна виявити за допомогою різниці балів, які були набрані чоловіком та дружиною за показниками шкали сімейних цінностей. Узгодженість очікувань подружньої пари стосовно найважливіших сфер сімейного життя прямо пропорційна різниці отриманих чоловіком та дружиною балів за результатами тестів. Критичним показником конфліктності в конкретній парі є різниця в більш ніж 3 бали.

4. Визначення рівня рольового співвідношення подружжя в п'яти сферах сімейного життя. Рольове співвідношення чоловіка та дружини залежить від відповідності орієнтації одного з партнерів на особисте виконання певної функції установкам іншого партнера на активну роль шлюбного партнера в сім'ї.

ПСЦ – порівняльний аналіз очікувань стосовно сімейних цінностей,

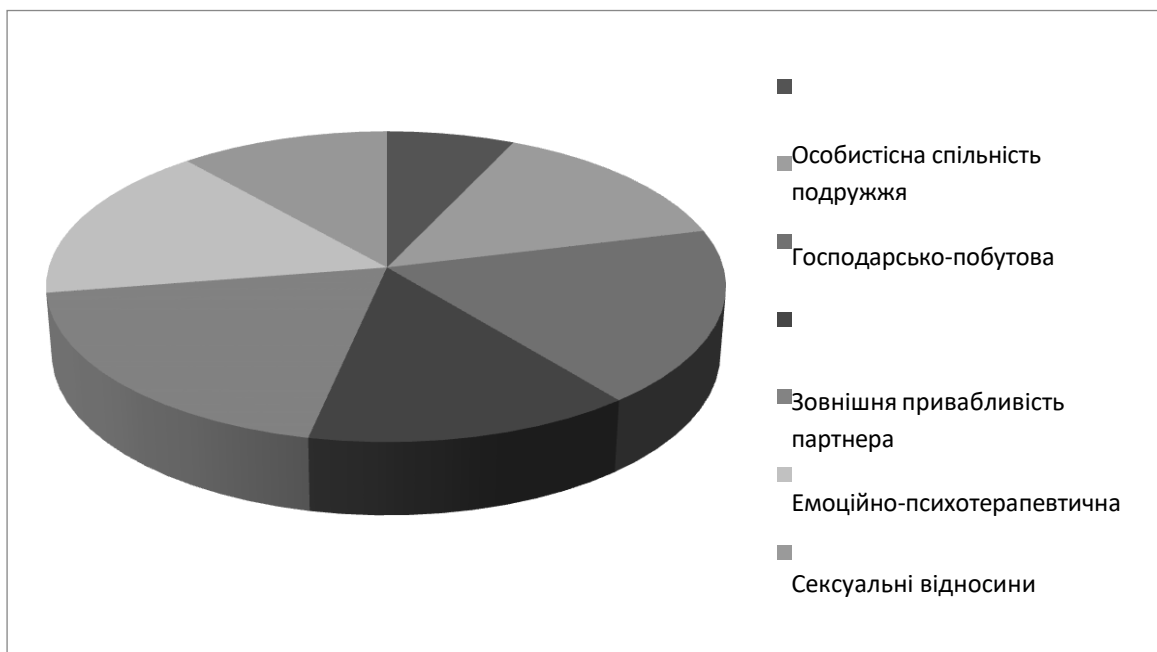
ШСЦ- шкала сімейних цінностей, яка показує очікування партнерів подружньої пари, щодо ієрархії досліджуваних цінностей у сімейному житті.

Проаналізувавши дані, нами було виявлено, що всі опитувані подружні пари мають високий рівень узгодженості очікувань стосовно сімейних, відповідно показнику ПСЦ, мінімальне значення якого становить - 0,9 балів за шкалою сексуальних стосунків, а максимальне значення - 2,05 за шкалою особистісна спільність подружжя.

На рис. 2.2.3. показано рівень узгодженості серед досліджуваних цінностей сімейного життя, який було виявлено серед опитуваних подружніх пар.

Рис. 2.2.3. Порівняльний аналіз очікувань подружніх партнерів

сімейних цінностей



У більшості молодих сімей (9 пар) відмінності в очікуваннях на досліджувані сфери сімейних цінностей, за середніми показниками знаходяться в межах допустимої норми (3 бали).

У 10% молодих сімей - одна пара за №3 - виявила відмінності в очікуваннях на деякі сфери життєдіяльності сім'ї, які за середніми показниками перевищують допустиме значення, що може свідчити про наявність конфліктів між подружжям, зокрема, у сферах соціальної спільності подружжя та професійних інтересів партнерів.

Для молодого подружжя є найбільш значущою сфера соціальної активності, господарсько-побутова сфера, сфера особистісної ідентифікації. Подружжя прагнуть до проявів турботи, душевного тепла, уваги по відношенню один до одного. Наявність спільних інтересів, життєвий цілей, уявлень і установок також має високе значення для молодих сімей. Співвідношення рольової поведінки чоловіка і дружини залежить від відповідності рольових очікувань рольовим домаганням подружжя.

Допустима норма в розбіжностях установок подружжя на досліджувані сфери життєдіяльності сім'ї дорівнює трьом балам, в 90% подружніх пар різниця не перевищує дане значення.

У парі № 3 різниця дорівнює 3,5 балів. Це може бути пов'язано з тим, що подружжя прагнуть до більшої реалізації себе в соціальній активності, всупереч очікуванням партнерів. Це може привести до виникнення емоційної напруженості, виникнення конфліктів

Результати проведених у нашій роботі методик дозволяють отримати вичерпні дані, які необхідні для надання кваліфікаційної оцінки стосунків сімейної пари. Психологічна діагностика в свою чергу допомагає виявити специфіку взаємовідносин та спілкування подружжя, особистісні риси характеру кожного із сімейної пари, те на скільки вони мають спільні погляди, інтереси та цінності, уподобання способів сімейного відпочину, крім того, діагностичні опитувальники дають змогу виявити морально-психологічні основи сімейних стосунків. Досліджуючи морально-психологічні чинники сімейних стосунків, психологи застосовують тести та опитувальники, які діагностують сімейні конфлікти, задоволеність шлюбними відносинами, а також стабільність шлюбу.

Провівши емпіричне дослідження, направлене на виявлення особливостей спілкування та відповідності очікувань стосовно рольового розподілу і ієрархії сімейних цінностей у подружжі, було виявлено, що:

- для молодого подружжя є найбільш значущою, зокрема, сфера соціальної активності, господарсько-побутова сфера, сфера особистісної ідентифікації.

- подружжя прагнуть до проявів турботи, душевного тепла, уваги по відношенню один до одного.

- наявність спільних інтересів, життєвий цілей, уявлень і установок, сімейних традицій та символів також має високе значення для молодих сімей. Співвідношення рольової поведінки чоловіка і дружини залежить від відповідності рольових очікувань рольовим домаганням подружжя.

Проведені дослідження показників задоволеності шлюбними відносинами виявили, що корекція взаємовідносин потрібна невеликій

кількості з досліджуваних сімей. В рамках нашої теми магістерської роботи було розроблено приблизну програму корекційної роботи з підвищення рівня задоволеності шлюбними. До програми увійшли методики консультативної бесіди, метод арт-терапії, психодрама і тілесна терапія.

2.3. Програма гармонізації спілкування в молодих сім'ях.

Одним з напрямків практичної діяльності психолога є консультаційна робота з подружжям, щодо проблем та конфліктних ситуацій, які виникли у сімейному житті. Психолог-консультант повинен, в обов'язковому порядку, створити атмосферу доброзичливих та довірливих відносин з клієнтами. Він зобов'язаний зберігати таємницю клієнта, поважати його особистість, ставитися з повагою до всіх його проблем, повністю виключати суб'єктивні оціночні висловлювання та не застосовувати прямого виховного тиску [26].

У науково-методичній літературі рекомендується наступна схема індивідуальної роботи психолога-консультанта з подружньою парою:

1. Визначити мотиви збереження шлюбу кожного з подружжя.
2. Створити можливість для кожного члена сім'ї висловити своє ставлення до складної сімейної ситуації.
3. Виробити позитивну терапевтичну установку подружжя стосовно свого партнера.
4. З'ясувати основні характеристики подружніх відносин і дізнатися історію подружжя.
5. Сформувати уявлення про позитивні і негативні риси характеру кожного члена подружжя.
6. Визначити рівень емпатії та співпереживання подружньої пари стосовно свого партнеру
7. Зібрати інформацію про фактори, що спричиняють конфліктні ситуації подружніх відносинах.
8. Визначити модель взаємин і способів взаємодії подружжя.
9. Проінформувати подружжя, стосовно необхідності зосередження

всієї своєї уваги на даному моменті і майбутньому їхніх стосунків, в процесі консультування.



Рис. 2.3.1. Показники опитувальника «РЕА»

За результатами даних опитування «РЕА» ми можемо спостерігати за змінами, які відбулись до та після проведення психокорекційних тренінгових занять для подружніх пар, які проходили додатково індивідуальну та сімейну психотерапію. А саме знизилась претензії одне до одного, та покращилось прийняття та порозуміння.



Рис. 2.3.2. Показники опитувальника «РЕА» після психокорекції

За результатами даних опитування даного тесту «РЕА» ми можемо спостерігати за змінами, які відбулись до та після проведення реабілітаційної програми, які відбулись саме у тих учасників, які проходили додатково індивідуальну. А саме більше з'явилося розуміння та емоційної прив'язаності за рахунок переусвідомлення та зміни минулого травматичного досвіду

За результатами даних опитування ми можемо спостерігати за змінами, а саме: за шкалою любові – це прив'язаність, емоційну та інтимну близькість; за шкалою симпатії – про повагу та захоплення від партнера окремих зовнішніх та внутрішніх якостей.

За даними порівняльних показників подружніх пар, які проходили, та які не проходили сімейну психотерапію. Ми можемо бачити значні зміни в тих парах, які додатково проходили індивідуальні та сімейні психотерапію разом з груповою терапією.

За результатами даних проведених тестів-опитувальників, було виявлено, що стосунки покращились та відбулись значні зміни саме у тих учасників групи, які проходили індивідуальні та групові психотерапевтичні сесії.

У інших учасників групи відбулись незначні зміни (або залишились на тому ж рівні) за показниками тестів.

Для вирішення сімейних дисгармоній у консультативній роботі можна скористатися п'ятикроковою моделлю вирішення конфліктів, розробленою німецьким психотерапевтом Н. Пезешкіаном. За допомогою цієї моделі можна сформувати у подружжя здатність до ефективної переробки конфлікту із наступним формуванням умінь їх вирішення у реальних життєвих ситуаціях, а саме: оволодіння навичками надання підтримки партнеру, переоцінки подій та прийняття відповідальності за власні дії.

М. Пезешкіан розробив п'яти крокову стратегію вирішення конфлікту:

- 1) дистанціювання, 2) інвентаризація, 3) ситуаційне підбадьорення, 4)

вербалізація, 5) розширення системи цілей [2]. Кожен крок має свою спрямованість.

Адаптуємо схему роботи з вирішення подружніх дисгармоній на базі п'яти крокової стратегії подолання конфлікту.

Крок 1. *Дистанціювання* – дозволити подружжю «відійти» від ситуації і подивитися на неї з боку, зайняти позицію спостерігача.

В такому випадку знижується емоційний градус та з'являється перспектива і ширший погляд на проблему. Тобто, слід зняти гостроту конфлікту та дистанціюватися на емоційному і когнітивному рівнях. Технічно – відбувається побудова конфліктної ситуації з поглядом на неї з дистанції.

Крок 2. *Інвентаризація* – на цій стадії проводиться аналіз конфлікту за схемою, а саме: робота із цінностями цілей та часово-просторовими відстанями до них.

Завдяки цьому ситуація упорядковується і стає чіткішою. На цьому етапі цінним є баланс емоційного і когнітивного аспектів аналізу, а також структурування їх життєвого простору, перетворення його із хаосу у диференційовану структуру. Технічно – пропонується стати на місце кожного в ситуації конфлікту, вжитися у роль і описати себе, почуття, які вона викликає тощо, тобто обмінятися ролями.

Крок 3. *Ситуаційне підбадьорення* – мета цієї стадії у з'ясуванні того, що поєднує учасників конфлікту; які позитивні якості, наявні у подружжя, могли стати фундаментом менш конфліктних відносин. Технічно – ефективно працює уявне переміщення у майбутнє, в якому обрана ціль досягнута. Це може бути перестрибування, або повільний шлях, якщо такі ресурси є. Психотехніка – «подорож у майбутнє».

Крок 4. *Вербалізація* – обговорення шляхів вирішення проблеми із врахуванням результатів виконаною роботи на попередніх етапах. Після пошуку ресурсів повертаємо подружжя у теперішнє, і йдемо повільно до

майбутнього, зупиняючись на кожному кроці, пропонуючи описати свої почуття, фізичні відчуття, бажання і т.д.

Може виникнути бар'єр, і не один – тоді хтось з подружжя зустрічається із страхами, заборонами, чужими впливами тощо. Кожен бар'єр має бути пройдений «чисто», тобто, не може бути відставлений, обійдений або ін. Необхідна конфронтація, зустріч лицем-до-лиця, обмін ролями, аналіз, до тих пір, поки «перешкода» сама не відступить/розчиниться або ж не інтегрується із клієнтом.

Крок 5. *Розширення системи цілей.* На цьому щаблі подружжя потрібно вивести за межі конфлікту та запропонувати їм подумати над тим, що вони робитимуть, якщо конфлікту не буде.

Цей крок дає можливість відповісти на це питання, і відповіді ці – додаткові ресурси для подружжя. Саме у майбутньому, подружжя накреслює і розширює образ майбутнього. Тому важливо повернутися у теперішнє, і ще раз подивитися на ситуацію, поспілкуватися із собою – майбутнім, і розширити образ ближнього майбутнього, адже життя – це не лише дисгармонії, які стали елементом конфлікту і з якими вони працюють, життя має багато граней, і є необхідність про це обговорити з подружжям.

Отже, наведена схема роботи не вкладається у одну сесію, як правило – це мінімум 2-3 зустрічі, після яких подружжя досягнувши бажаного результату, завершує роботу, або продовжує роботу із глибшими конфліктами. У кожному разі, робота із мотиваційним конфліктом є гарним початком роботи, головне – це дозволяє подружжю переконатися у ефективності відвідин психолога, що важливо у наших соціокультурних умовах.

На нашу думку, розвиток чинників задоволеності шлюбом партнером в ході проходження психологічного консультування молодії сім'ї є актуальною.

Саме набуття знань партнерської взаємодії у сім'ї, побудови її на партнерській основі, задоволеності шлюбними стосунками набуває

актуальності, оскільки сучасні умови життя та кризових явищ створюють нові випробування, з якими багато пар не можуть впоратися, що призводить до конфліктів, відчуженості у сім'ях, зростання загального рівня психологічного напруження.

Дослідження того, які саме детермінанти впливають на особистісну задоволеність партнером у шлюбі є однією із ключових передумов до вирішення вищезазначених проблем

Особистісні чинники задоволеності партнером у шлюбі дозволить удосконалити систему психологічної підтримки та допомоги подружжю у побудові здорових гармонійних стосунків у сучасних умовах.

На формування індивідуальної задоволеності партнером у шлюбних взаєминах впливають різні чинники, наприклад, В. Бойко виділяє об'єктивні фактори, що впливають на взаємин подружжя ззовні, та суб'єктивні, що передбачають внутрішньо особистісні якості партнерів, у тому числі їх настанови, погляди та принципи стосовно сім'ї [1].

На кожному етапі життєвого циклу сім'ї вирішальними є різні детермінанти, що пов'язано зі змінами функцій сім'ї, її складу, цілей партнерів тощо. На нашу думку, певні психологічні чинники задоволеності партнером є актуальними на кожному етапі існування шлюбу і саме на них можна впливати у процесі психологічного консультування задля покращення задоволеності партнером і якості шлюбу зокрема.

До таких чинників можна віднести: самооцінку, рівень суб'єктивного контролю, емоційний інтелект, тип реакції на стрес, поведінкові патерни у конфлікті, рівень розвитку комунікативних навичок [3].

На нашу думку, основним напрямом роботи у процесі консультування із метою розвитку зазначених вище чинників задоволеності партнером у шлюбі є надання партнерам допомоги у розвитку самосвідомості стосовно їхніх особистісних особливостей, індивідуального вкладу у шлюб та процес комунікації, що відбувається у його межах.

Із зростанням самосвідомості партнерів щодо їх поведінкових патернів, особливостей реагування і захисних механізмів, зростатиме і якість їх міжособистісної комунікації, ступінь реалізації власних потреб у стосунках і, відповідно, рівень задоволеності партнером у шлюбі.

Підсумовуючи вищесказане, зазначимо що особистісні психологічні детермінанти партнерів у шлюбі відіграють важливу роль у їх прийнятті і задоволеності один одним, якість комунікації та впливають на гармонійність шлюбних відносин.

З моменту вступу у шлюбні відносини починається етап, протягом якого перед молодим подружжям постає ряд завдань, пов'язаних з адаптацією до сімейного життя і прийняттям нових ролей. Часто проблеми цього етапу можуть бути наслідком того, що подружжя не відокремилося від батьківських сімей.

Особлива важливість даного етапу життєвого циклу сім'ї пов'язана з тим, що саме в цей момент закладаються основи майбутнього сімейного життя. Не вирішені на даному етапі завдання будуть ускладнювати перебіг подальших криз. Тому надання психологічної допомоги молодим сім'ям представляє особливу важливість.

Сімейну кризу молодого подружжя можна діагностувати на основі аналізу бесіди з подружньою парою. Маркерами першої нормативної кризи виступають:

- неприйняття нових ролей (чоловіка і дружини) і пов'язаних з ними зобов'язань;
- низький рівень незалежності від батьківської сім'ї хоча б одного з подружжя, що викликає почуття ревності у іншого;
- практично повна відсутність контактів з батьківськими сім'ями, також свідчить у більшості випадків про складнощі процесу відділення від батьків;
- зростання напруги в парі, яка обумовлена відсутністю власного психологічного простору у подружніх партнерів, що виявляється в періодичному зростанні конфліктів між подружжям та у взаємних

претензіях і почутті втоми один від одного; почуття незадоволеності шлюбними відносинами, що спричинена несправданих або нереалістичних очікуваннях; - сексуальна дезадаптація подружжя [31].

Основні напрямки психологічної допомоги молодій сім'ї визначаються завдяки вивченню психологічних особливостей конкретної сімейної пари, яка прийшла на прийом до психолога.

Найчастішими причинами звернення молодого подружжя за психологічною консультацією є труднощі у виробленні сімейних норм і правил, встановленні кордонів сім'ї, розподілі сімейних ролей і обов'язків, сексуальній дисгармонії.

У роботі з молодою подружньою парою виникає необхідність застосування ряду соціальних і психосоціальних технологій.

Поняття «психосоціальна технологія» зазвичай використовується в наступних основних значеннях:

1) сукупність методів, способів, прийомів організації діяльності фахівця з метою впливу на процеси соціальної адаптації, профілактики, реабілітації і т. ін.;

2) діяльність щодо цілеспрямованої корекції поведінки суб'єктів психосоціальної допомоги; оптимізація розвитку і функціонування клієнтів в умовах, що змінилися скрутних життєвих обставинах.

До завдань психокорекційних технологій відносяться:

- консультативний процес, який включає в себе вибір точок-ідентифікаторів, за якими можна відслідковувати адаптаційний процес;
- характеристика діагностики цього процесу, спостереження за змінами та оцінювання цих змін;
- осмислення етапності точок перетину, розбіжності, розгалуження конкретних дій;
- визначення радикальних методі ефективної психосоціальної допомоги людині, що знаходиться у важкій життєвій ситуації.

Технологіями психосоціальної роботи виступають різні види тренінгу

комунікативних умінь, ділові ігри, ігротерапевтичні методи по корекції емоційно-вольових і комунікативних відносин, соціодрама і психодрама, в процесі яких відбувається рефлексія і колективне відпрацювання соціальних ролей і емоційних станів [39].

Комунікативний тренінг, як засіб психологічного впливу, направлений на розвиток розуміння, соціальних установок, умінь і досвіду в області міжособистісного спілкування. Під час комунікативного тренінгу відбувається формування комунікативних навичок, пов'язаних з оволодінням процесами взаємозв'язку, вираження своїх потреб, взаєморозуміння, налагодження взаємин. Крім того, він допомагає: покращити навички встановлення довірчих відносин із шлюбним партнером через мовні практики, змінити сприйняття партнера, подолати страх і труднощі розмов на інтимні теми, відстоювання своїх інтересів в розмові з партнером та інші.

Ігротерапія (ігрова терапія) - це практичний метод психологічної корекції емоційних і поведінкових розладів з використанням гри. Незалежно від віку людини, усі мають потребу в грі і здатність включатися в неї. Ігрова терапія, як психотерапевтичний метод робить сильний вплив на розвиток особистості. У сучасній психокорекції дорослих гра використовується в груповій психотерапії і соціально-психологічному тренінгу у вигляді спеціальних вправ, завдань на невербальні комунікації, розігрування різних ситуацій і ін. Гра сприяє покращенню стосунків між учасниками групи, підвищує самооцінку, знімає напруженість, тривогу, страх перед оточуючими, дозволяє перевірити себе в різних ситуаціях спілкування, знімаючи небезпеку соціально значимих наслідків.

До рольових ігор можна віднести також психодраму та соціограму.

Соціодрама, відрізняється від психодрами, у змістовному плані, тобто вона не обмежується проблемами окремої людини або конкретної групи. Вона звернена до проблем, породжених певним соціумом, певною культурою, які характерні для великої кількості людей. Соціодрама спрямована на розкриття колективних рольових конфліктів, відносин між

різними групами людей, уявлень, досвіду, переживання, зумовлені різними соціокультурними особливостями і проблемами.

При більш глибоких психологічних сімейних та індивідуальних проблемах фахівцями використовується метод сімейних розстановок, який призначений для роботи з системними сімейними травмами. Даний метод проводиться фахівцями, що мають спеціальну підготовку в рамках даного підходу.

Найголовнішим чинником усіх проблем, як пояснює Б. Хеллінгер, є бажання забути і виключити учасників сімейної травми з сімейної системи, як потерпілих, так і винуватців. Саме таке виключення викликає проблеми у наступних поколінь. Суть методу полягає в тому, що заявлена клієнтом проблема, під керівництвом терапевта-розстановника розставляються в просторі за допомогою заступників, і клієнт може не тільки побачити корінь своєї проблеми з боку, але і спробувати знайти її рішення в процесі розстановки, усвідомити щось і, по можливості, змінити [46].

Психосоціальний супровід, як психотерапевтичний метод, який допомагає суб'єкту в прийнятті рішення в складних ситуаціях життєвого вибору.

Процес супроводу спрямований на надання допомоги в становленні молодій сім'ї як розвиненої соціально-психологічної групи, активізацію внутрішнього потенціалу членів молодій сім'ї і забезпечення соціального загартовування через комплекс соціальних проб.

У процесі взаємодії з молодією сім'єю психолог не повинен визначати остаточні результати роботи, так як вони безпосередньо залежать від особливостей молодого подружжя, від індивідуальності кожного з шлюбних партнерів і ступеня їх готовності до самостійного вирішення проблем. Спеціаліст повинен запропонувати різні шляхи та варіанти подолання кризової ситуації, а подружжя самостійно обирає один з них.

Психосоціальний супровід передбачає занурення психолога в проблеми подружжя, але з дотриманням певної дистанції для того, щоб подружжя

мало змогу самотійно вирішити проблеми.

Отже, молода сім'я в перші місяці або роки свого становлення тільки звикає до ролей і обов'язків, що виникають у подружній парі. Міжособистісна взаємодія молодого подружжя, особливо, якщо вона здійснюється вже поза межами батьківських сімей, є основою для формування принципово нового способу життя і створення гармонійних відносин у подружжі.

У цей період відносини молодят дуже вразливі, адже конфлікти та суперечки, що виникають у цей час, вирішуються інтуїтивно і часто під впливом батьківського або іншого чужого соціального досвіду, а тому не завжди є ефективними при їх вирішенні [18].

Психосоціальні та психологічні технології, які виконуються за допомогою фахівців, покликані допомогти молодим людям вирішувати посталі перед молодим подружжям проблеми і конфлікти найбільш оптимальним і комфортним для них шляхом.

Але успіх подолання цих проблем залежить тільки від бажання та мотивації самих шлюбних партнерів. Ґрунтуючись на узагальненнях теоретичного аналізу і на результатах, отриманих у ході дослідження задоволеності шлюбними відносинами, варто зазначити, що на сьогодні значна частина молодих сімей не здатна вирішувати конфліктні проблеми сімейного життя конструктивно.

Такі психологічні чинники, як неузгодженість сімейних цінностей та очікувань стосовно розподілу ролей, брак досвіду спільного прийняття рішень, небажання поступатися один одному та брати на себе відповідальність зумовлюють таку складну ситуацію. Тому багато молодих подружніх пар потребують кваліфікованої допомоги.

Загалом, з метою вирішення та попередження виникнення конфліктів психологи-консультанти часто використовують рекомендації, які мають психологічну основу.

Дані рекомендації, включають основні вимоги до комунікації між

шлюбними партнерами, а також спрямовані на оптимізацію подружніх взаємин у молодій сім'ї:

1. Не з'ясовуйте сімейні стосунки перед сторонніми.
2. Не дозволяйте нікому ображати свого подружнього партнера, захищайте його добре ім'я.
3. Оберегайте гідність один одного і не розповідайте про сімейні конфлікти.
4. Захищайте думку та інтереси партнера під час суперечок з друзями, родичами.
5. Аналізуйте помилки і недоліки під час діалогу з партнером - наодинці, критика партнера допускається тільки у спокійній формі, даючи можливість кожному висловитися до кінця.
6. Не соромтесь показувати на людях свою повагу і кохання до партнера, але дотримуйтеся міри.
7. Умійте забувати погане, якщо партнер визнав свою провину і попросив вибачення.
8. Не слід нікого допускати до з'ясування стосунків у сім'ї.
9. Навчіться відчувати настрій та почуття втоми один одного, щоб своєчасно «розряджати» негативні емоції.
10. Навчіться спокійно відноситися до стосунків партнера з друзями та родичами. Потоваришуйте з друзями вашого партнера, щоб друзі були спільними.
11. Проявляйте інтерес до справ партнера.
12. Навчіться пристосовуватись до стилю життя один до одного, поважайте звички, працю та бажання партнера.
13. При вирішенні задач партнера вирішуйте разом з партнером, а не замість нього.
14. Завжди будьте готові надати психологічну допомогу своєму партнеру, заспокоїти зняти з нього психічне напруження, прийти на допомогу.

15. Підтримуйте життєрадісну атмосферу в сім'ї. Знаходьте джерела щастя і задоволення у всьому.

16. Беріть на себе відповідальність, як за особисте життя так і за подружжє.

17. Вмійте розуміти і передбачати бажання і потреби один одного.

18. Розмовляйте більше. Інформуйте партнера, щодо свої бажань та думок з різних ситуацій.

19. Радьтесь з партнером про спільні справи. Свої пропозиції висловлюйте лише у порядку обговорення.

20. Тактовно висловлюйте свої незадоволення та претензії.

21. Поважайте звички партнера, рахуйтеся з його думкою та пам'ятайте, що у шлюбі ніхто нікому нічим не зобов'язаний.

22. Прагніть викликати ентузіазм у свого партнера. Частіше говоріть про його достоїнства. Підкреслюйте партнеру постійно його значущість, робіть це щиро.

23. Не придушуйте волю партнера, не намагайтеся переробити його у відповідності зі своїми очікуваннями.

24. Не уникайте труднощів. Спільне подолання складних ситуацій – чудова можливість взаємопізнання.

25. Щедро даруйте один одному знаки уваги і поваги.

26. Намагайтеся просити, а не вимагати. Пам'ятайте, що поряд з вами людина, що має рівні права з вами.

27. Не маніпулюйте партнером у своїх інтересах, а активно взаємодійте.

28. Постійно вивчайте свого партнера, намагайтеся дізнатися, про його інтереси і вподобання.

29. Навчіться слухати і чути один одного.

30. Не принижуйте честь і гідність свого партнера особливо, коли критикуєте його [26].

З метою підвищення рівня культури конструктивної поведінки у

конфліктних ситуаціях, молодій подружній парі спеціалісти дають такі поради:

1. Щоб обговорити суперечливі питання, виберіть необхідний час.
2. Визначте справжню причину конфлікту: знайдіть причини для невдоволення, уважно вислухайте та підготуйте основні твердження.
3. Виріши чого ти хочеш досягти своїм скандалом?
4. Під час суперечки потрібно говорити лише про конкретні конфліктні проблеми.
5. Не дозволяйте собі нагадувати про невдачу партнера.
6. При суперечці говоріть щиро, вимогливо, і принципово. Також старайтеся не втрачати рівноваги, не підвищувати тон і не ображайте партнера.
7. Не використовуйте засоби, які можуть завдати душевного болю партнеру.
8. У будь-якому конфлікті найкраще шукати помилок не у своєму партнері, а в собі.
9. Ніколи не виказуйте претензії іронічним голосом, бо це образливо.
10. У конфліктній ситуації намагайтеся почути та зрозуміти свого партнера, поважайте його право на власну думку.
11. Не проявляйте агресію.
12. Будьте готові визнати свої помилки та переступити через своє самолюбство.
13. Після того, як конфліктна ситуація буде вичерпаною, змініть тему і всіма можливими засобами покажіть партнеру, що конфліктна ситуація забута.

Останні рекомендації, які дають спеціалісти молодому подружжю з приводу конфліктних ситуацій, це рекомендації, щодо способів виходу з конфлікту:

1. Зменшіть ступінь або заперечте можливу провину партнера: а) визнайте певну раціональність його вчинків;

- б) проявіть емпатію до його стану;
 - в) виправдайте його дії впливом обставин;
 - г) виразіть впевненість, щодо відсутності поганих намірів партнера;
 - д) дайте зрозуміти партнеру, що його поведінка некоректна.
2. Якщо ситуація не поліпшилася, подумайте, чи немає вашої провини у виникненні конфліктної поведінки. Якщо приводу ви не давали, то, можливо, що причина такої поведінки партнера не у вас, а й у зовнішніх обставинах, які несуть негативний вплив на нього
3. Спробуйте подолати причину конфлікту:
- а) приберіть випадковий привід для конфлікту чи поясніть неможливість зробити це;
 - б) визнайте свою часткову провину;
 - в) пом'якшіть свою провину логічністю, обґрунтованістю своїх вчинків;
 - г) попросіть пробачення.
4. Якщо вищенаведені поради не допомогли подолати конфлікт, необхідно здійснити конструктивну критику конфліктної поведінки партнера. Для цього потрібно тактовно висловити думку, про дії партнера які:
- а) необґрунтовані або зовсім необґрунтовані;
 - б) спричиняють незручності вам чи оточуючим; в) спричиняють виникнення негативних емоцій.
5. Вискажіть обґрунтовані враження стосовно дій партнера і способів ваших взаємин.
6. Знизьте важливість шкоди, нанесеної партнером:
- а) висловіть думку, що все це через непорозуміння; б) покажіть, шляхи виправлення.
7. Покажіть, що ви шкодуєте через:
- а) обставини; б) поведінку партнера; в) необхідність вести подібну розмову.
8. Дайте можливість партнерові висловити свою думку [4].

При проведенні корекційних занять із молодими сім'ями щодо корекції сімейних стосунків, психолог спочатку на основі проведеного психодіагностичних даних емпіричного дослідження уточнює сутність проблеми. Для цього збирає усі необхідні дані про кожного члена сім'ї.

На основі цих результатів підбирає індивідуальні психокорекційні вправи психолог будує план корекційної роботи щодо корекції конфліктної поведінки подружжя, членів сім'ї для приведення у відповідність завищених очікувань стосовно сімейних сфер життя та інші, метою яких є мотивація та бажання подружжя зберегти сім'ю.

Усі сімейні проблеми та конфліктні ситуації у молодому подружжі виникають тільки через брак досвіду, не готовність брати на себе обов'язки і сімейні ролі, а також через недостатню сепарацію від батьківських сімей подружжя. Для уникнення конфліктних ситуацій спеціалісти надають молодому подружжю рекомендації, які містять психологічне підґрунтя. Пропозиції, що включають основні вимоги до подружнього спілкування та конструктивного вирішення конфліктів, є найкращими способами узгодження шлюбних стосунків у молодій сім'ї на початковому періоду адаптації подружжя.

Отже, аналізуючи вище викладений матеріал слід зазначити, що для уникнення конфліктних ситуацій спеціалісти надають молодому подружжю рекомендації, які містять психологічне підґрунтя. Пропозиції, що включають основні вимоги до подружнього спілкування та конструктивного вирішення конфліктів, є найкращими способами узгодження шлюбних стосунків у молодій подружній парі.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження та отриманих результатів, було зроблено наступні висновки:

1. Здійснений аналіз психологічної літератури з проблеми дослідження задоволеності шлюбом молодих сімей дозволяє узагальнити різноманітні підходи сучасних науковців до тлумачення сутності поняття «задоволеність шлюбом». Зокрема, серед психологів та науковців немає єдиного визначення та одностайності думки. У нашій роботі задоволеність шлюбними відносинами розглядається як суб'єктивна оцінка кожного з подружжя про стабільність шлюбу в залежності від рівня задоволення особистих потреб та очікувань від шлюбу.

Було виявлено, що рівень задоволеності шлюбом залежить від впливу певних чинників та, зокрема, таких: мотиви вступу до шлюбу, період молодості сім'ї, єдність у бажанні мати дітей, їх наявність та кількість, стать подружжя, комплементарність подружжя, співпадіння очікувань партнерів один від одного щодо сімейно-рольової узгодженості, вплив історичної батьківської сім'ї на кожного з подружжя. Також, звертається увага, що задоволеність шлюбними відносинами відіграє ключову роль в забезпеченні сімейного благополуччя.

2. Загалом, задоволеність шлюбом можна розглядати в трьох аспектах: 1) як показник задоволеності окремими сферами подружнього життя; 2) як інтегральний показник якості шлюбної взаємодії у кожній сфері життєдіяльності сім'ї; 3) як суб'єктивне сприйняття подружжям ефективності функціонування сім'ї, що залежить від рівня задоволення індивідуальних потреб партнерів. Було з'ясовано, що подружжя періоду молодості сім'ї має певні стадії, зокрема: - до батьківську (без дітей); стадію репродуктивного батьківства; - стадію виховання дітей. Кожна молода сім'я на протязі цього періоду має постійно адаптуватися до нових змін і до завдань (наприклад, народження дітей, тимчасове безробіття, навчання: виконання нових ролей,

видів робіт, функцій; прагнення знаходити вихід зі складних ситуацій, сімейних криз та розвиватися/змінюватися.

3. За результатами дослідження було виявлено, що найвищий рівень задоволеності шлюбом мали молоді сім'ї без дітей (які тільки починають подружнє життя) та які прожили разом більше 4-х років; високий та середній рівень зі стажем після 7 років спільного життя. Проведене дослідження показало, що співпадіння цінностей є важливим чинником сімейних стосунків і безпосередньо впливають на благополуччя сім'ї. У більшості молодих сімей (8 пар) відмінності в очікуваннях досліджуваних сфер сімейних цінностей за середніми показниками знаходяться в межах допустимої норми (3 бали).

У 20% молодих сімей – дві пари (за №3) - виявили відмінності в очікуваннях на окремі сфери життєдіяльності сім'ї (розбіжність у питаннях виховання дітей, стосунки з родичами та друзями), які за середніми показниками перевищують допустиме значення, що може свідчити про наявність конфліктів між подружжям, зокрема, у сферах соціальної активності та професійних інтересів партнерів. Дослідження акцентували увагу на двох чинниках, які впливають на задоволеність шлюбом – реакції на конфліктні ситуації та ціннісні орієнтації подружжя. У чоловіків переважаючими цінностями є шкали: «особистісна ідентифікація з партнером», «емоційно-психотерапевтична» та «соціальна активність». У жінок на першому місці - «особистісна ідентифікація з партнером», «господарсько-побутова», «соціальна активність» та «емоційно-психотерапевтична». Для більшості жінок періоду 1-2 роки молоді сім'ї важливою є зовнішня привабливість та слідування зразкам сучасної моди. Спільними ціннісними орієнтаціями для подружжя молодих сімей є особистісна ідентифікація з партнером та емоційно-психотерапевтична, пари цінують і прагнуть до того, щоб у їхніх стосунках були емоційна підтримка та схожість поглядів, думок, переконань із партнером. Подружжя молодих сімей прагнуть до проявів турботи, душевного тепла, уваги по відношенню

один до одного; наявність спільних інтересів, життєвих цілей, уявлень і установок також має високе значення. Співвідношення рольової поведінки чоловіка і дружини залежить від відповідності рольових очікувань рольовим домаганням подружжя. У більшості подружжя допустима норма в розбіжностях установок на досліджувані сфери життєдіяльності сім'ї дорівнює трьом балам, в 80% подружніх пар різниця не перевищує дане значення. У 2-х парах (20 %) різниця дорівнює 3,5 балів, що може бути показником прагнення подружжя до більшої самореалізації та «соціальної активності», всупереч очікуванням партнерів. Це може привести до виникнення емоційної напруженості, подружніх конфліктів

У свою чергу, в подружніх парах з негативним психологічним кліматом сім'ї спостерігаються постійні зіткнення інтересів, бажань та намірів шлюбних партнерів позбавити сфери інтересів, що призводить до тривалих і сильних негативних емоцій і породжує велику незадоволеність шлюбними відносинами. Найбільш конфліктними сферами у пар, які у шлюбі 1 – 5 років, виявилися «порушення рольових очікувань» (29%) та «прояв домінування одним із партнерів» (22%).

4. Проведені дослідження показників задоволеності шлюбом виявили, що корекція взаємовідносин та спілкування подружжя молодих сімей потрібна усього двом парам з низьким рівнем задоволеності шлюбом, з якими психолог провів консультування та окремі корекційні вправи з розробленої програми для підвищення рівня задоволеності шлюбними стосунками. Проведення повторної психодіагностики показали результати зростання рівня задоволеності шлюбом, та свідчать про ефективність проведення занять. Вміння молодої сім'ї уникати конфліктного спілкування є актуальним завданням психологічного сімейного консультування та психокорекції. Саме сімейні конфлікти породжують психотравматичне середовище для всіх членів сім'ї, яке призводить до деформації особистості, незадоволення сім'єю та сімейної дисгармонії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєнко Т. Ф. Готовність батьків до виховання дитини. *Педагогіка і психологія*. 2002. № 4. С. 37–42.
2. Алексеєнко Т. Ф. Виховання Потенціалу сім'ї в сучасних умовах: тематичність державна Доповідь про становище сімей в Україні за підсумками 2001 року. К. : Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2002. 144 с.
3. Васильченко О. М. Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2016. Вип. 24. С. 221–228.
4. Васьківська С.В. Технологія консультативної взаємодії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 6. С. 1-21.
5. Вишемирський В.С. Вплив соціально-економічних характеристик сім'ї на показники рольової взаємодії та сімейного благополуччя подружжя : мат-ли наук.-практичної конференції *Актуальні проблеми практичної психології*. Херсон, ПП, 2006 р. 351 с. С.253-256.
6. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 20–25
7. Волошок О. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки, 2019. № 3. С. 122–128. URL : <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/477>*
8. Гончар Л.В. Теоретико-методичні засади формування гуманних батьківсько-дитячих взаємин : дис. ... док. пед.. наук : 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Київ, 2018. 510 с.
9. Гурко Т. А. Теоретичні підходи до вивчення трансформації інституту сім'ї *Соціологічне журнал*. 2020. №1. С. 31-54.
10. Дворецька Г. В. Соціологія: Навч. посібник. Вид. 2-ге, перероб. доп. К. : КНЕУ, 2002. 472 с.
11. Джелалі В.О. Психологія вирішенню конфліктів: Навчальний посібник.

- Харків-Київ: Р. І. Ф., 2006. 320 с.
12. Дьяков С.І. Техніка застосування репертуарних решіток Дж. Келлі у дослідженні суб'єктності особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №3. С. 39-47.
 13. Довженко Т. О. Формування авторитету батьків як вихователів. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 11. С. 27–30.
 14. Ейдемільер Е.Г., Юстицкис В.Е. Психологія і психотерапія сім'ї. - 4-е вид. Харків, 2008. 672 с.
 15. Єгорова О.В. Феномен задоволеності шлюбом: основні напрямки досліджень *Науковий електронний журнал «Психологічні дослідження»*, 2009.
 16. Казмірук А. Психологічні чинники задоволеності партнером у шлюбі. *Освіта і наука - 2022. : Зб. наук. пр. студентів за результатами звіт.-наук. конф.*, м. Київ. 2022.
 17. Клапішевська С.А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 17. С. 114-120.
 18. Котова-Олійник С. В., Остапчук О. Л. Відповідальне батьківство як новітня світова тенденція. *Тато-школа: як створити та забезпечити стале функціонування* : метод. посіб. Вінниця : ФОРМ Данилюк В. Г., 2009. С. 4–8. 2019. URL : <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-3-17> (дата звернення: 22.04.2023).
 19. Котлова Л.О., Саух І.Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. Випуск 1. С. 223–228.
 20. Зацепін В. І. Сім'я. Соціально-психологічні та етичні проблеми: довідник / Л. М. Бучинська, І. Н. Гавриленко та ін. К., 1989. 261 с.
 21. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. *Вісник Національної академії Державної*

- прикордонної служби України. 2012. С. 1 - 12.*
22. Іванова О. Л., Пінчук І. Я., Хаустова О. О. та інші. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту. *Підтримка реформи соціального сектору в Україні* /за ред. О. Л. Іванової. URL : <http://zn-upszn.at.ua/DOK/methodic.pdf>.
 23. Кісарчук З.Г., Єрмусевич О.І. Психологічна допомога сім'ї. Книга 1. Навчальний посібник (у 3 книгах). К. : Главник, 2006. 128 с.
 24. Козловська Е. В. Тренінгові технології формуванні психологічної готовності молоді сім'ї до самогармонізації *Соціальна робота і сучасність: теорія та практика* : VI міжнар. наук.-практ. конф., 20–21 трав. 2010 р. : тези доповіді. К., 2010. С. 121–122.
 25. Кравець В.П. Психологія сімейного життя: [навч. посіб.]. Тернопіль, 1995. 696 с.
 26. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
 27. Максимова Н.Ю. Сімейне консультування : навч. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2015. 304 с.
 28. Мороз Р.А. Моделі шлюбно-сімейних відносин. *Психологічна газета*. 2014. № 1. С. 8–11.
 29. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
 30. Лобан. Н.А. Конфліктологія. Мінськ. : Вид-во МГУ, 2008. Левицький В.Н. Психологія сімейних отношеній.Рекомендації і тести. К., 1991. 67 с.
 31. Овчарова Р.В. Психологічний супровід батьківства. М. : Изд-во Інституту Психотерапії, 2003. 319 с.
 32. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.. К.: Академвидав, 2005. 446 с. 27.
 33. Посвістак О.А. Психологія сім'ї в контексті синергетичного підходу.

34. Потапчук Є., Павелко А. Теоретичний аналіз кризи емоційної байдужості подружжя як психологічної проблеми. *Науковий журнал «Психологічні травелогі», 2023, № 2.С. 91 -102.*
35. Пезешкіан Н. Тренінг сімейних стосунків. 33 і одна форма партнерства / Носсарт Пезешкіан ; [пер. с нем.]. 3-е вид. К. : Інститут позитивної психотерапії, 2009.288с.
36. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
37. Психологія сім'ї: навчальний посібник/За заг. ред.: В.М.Поліщука. Суми: Університетська книга, 2008. 238 с.
38. Райгородский, Д. Я. Психологія сім'ї (Серія «Психологія сімейних відносин»): навчальний посібник Психологічні науки. Харків 2007. 752 с.
39. Роджерс, К. Шлюб і його альтернативи. Позитивна психологія сімейних відносин ; пер. з англ. Е. Г. Разановой. К., 2006. 320 с. (Сучасна психологія).
40. Самоґаєва Є.О. Особливості взаємин батьків з підлітками у сучасних сім'ях. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип.21. С.647-658. URL :http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Pspl_2013_21_59.pdf
41. Седих К.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. К.: Академ. видав, 2015. 192с.
42. Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: Навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів. К.: Веселка, 1998. 214 с.
43. Сімейний кодекс України / Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2002. № 21-22. С.135.
44. Семьонкіна І. А. Подружжя дезадаптація при порушенні функцій сім'ї та її психологічна корекція: автореф. дис... канд. психолог. наук. Київ, 2001. 16 с.
45. Трухін І.О. Соціальна психологія спілкування : Навчальний посібник. К. :

- НПУ ім. Драгоманова, 2003. 244 с.
46. Федоренко Р.П. Вплив сексуального профілю партнерів на благополуччя шлюбно-сімейних взаємин. *Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія»*. 2012. Т. 17. Вип. 8. С. 433-438.
 47. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.
 48. Хавула Р.М. Психологічні особливості подружньої сумісності. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2012. Вип. 3. С. 258-267. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/argnd_2012_3_33 (дата звернення: 28.12.2018).
 49. Хлопоніна Н. Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування. *Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С. Д., Кісарчук З. Г. К.: Міленіум, 2003. Вип.2. С. 132-137.*
 50. Хлопоніна Н. Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування. Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / Ін-т соц. та політ. психології АПН України. К., 2007. 16 с.
 51. Целуйко В. Психологічні проблеми сучасної сім'ї. Вид. Факторія, 2008. 496 с.
 52. Цьомик Х.Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. *Габітус. Соціальна психологія. Юридична психологія*. Випуск 24. Т. 2. 2021. С. 177–183. URL : http://habitus.od.ua/journals/2021/24-2021/part_2/34.pdf
 53. Цимбал К. Д. Еволюція поглядів на цінності у західних науках про суспільство. *Нова парадигма*. 2009. Випуск 84. С. 174-185.
 54. Шевчук Ю.С. Подружня сумісність сучасних сімейних пар: теоретичний аспект. *Психологія: реальність і перспективи*. 2013. Вип. 1. С. 128-131. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2013_1_48 (дата звернення: 28.12.2018).
 55. Шпилевська А. А. Статеворольова диференціація як фактор

- задоволеності подружжя шлюбом. *Вісник Дніпровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2014. Т. 22. Вип. 20. С. 97-107. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2014_22_20_15 (дата звернення: 28.12.2018).
56. Burr iR. Klein S R Reexamining Family Sures. New Theory and Research London 1994.
 57. McCubbin II. J., Patterson J. K. Family Transitions: Adaptation to stress. *Stress and Family*. Vol. 1: Coping with normative Transitions. N.Y., 1983.-P. 5-25.
 58. Kamp Dush C.M., Taylor M.G., Kroeger R.A. Mar- ital Happiness and Psychological Well-Being. *Across the Life Course AAPS J*. 2004. Vol. 6. P. 234-270.
 59. Greeff A.P. Characteristics of families that function well. *Journal of Family*. 2000. Issue 21(8). P. 948-962.
 60. Normal and abnormal personality traits are asso- ciated with marital satisfaction for both men and women: An Actor-Partner Interdependence Model analysis / C.B. Stroud, C.E. Durbin, S.D. Saigal, L.M. Knobloch-Fedders. *Journal of Research in Personality*. 2010. Vol. 44(4). P. 466-477.
 61. Proulx C.M., Helms H.M., Buehler C. Marital qual- ity and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*. 2007. Vol. 69.
 62. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., & Griffin S. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985. №49, С.71-75.
 63. Pavot W. G., Diener E., Colvin C. R., & Sandvik E. Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 1991. №57, P.149-161.
 64. Pavot W., & Diener E. Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 1993. №5, P. 164-172.