

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОЇ ГНУЧКОСТІ ТА
ЗАДОВОЛЕННОСТІ ШЛЮБОМ У ПОДРУЖНИХ СТОСУНКАХ**

Виконала: студентка II курсу,
групи 8.0530-2з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Трубач Анастасія Віталіївна
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Лукасевич О.А.
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри
психології Поплавська А.П.

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____» _____ 2021 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Трубач Анастасії Віталіївни

Тема роботи Взаємозв'язок емоційної гнучкості та задоволеності браком у подружніх стосунках

керівник роботи Лукаsevич О.А. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «30» липня 2021 року № 1137-с

2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки проаналізувати теоретичні дослідження задоволеності шлюбом у подружніх стосунках; розкрити поняття сім'ї та шлюбу; визначити чинники задоволеності шлюбом; дослідити емоційну гнучкість як чинник задоволеності шлюбом у подружніх стосунках; емпірично дослідити взаємозв'язок емоційної гнучкості та задоволеності шлюбом у подружніх стосунках.
5. Перелік графічного матеріалу: 13 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Лукаsevич О.А., доцент		
Розділ 1	Лукаsevич О.А., доцент		
Розділ 2	Лукаsevич О.А., доцент		
Розділ 3	Лукаsevич О.А., доцент		
Висновки	Лукаsevич О.А., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2021 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2021 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2021 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2021 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень 2021 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2021 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2021 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2021 р.	Виконано

Студент _____ А.В. Трубач

Керівник роботи _____ О.А. Лукаsevич

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 90 сторінок, 13 малюнків, 123 джерел.

Об'єкт: задоволеність шлюбом.

Предмет: взаємозв'язок емоційної гнучкості та задоволеності шлюбом у подружніх стосунках.

На підставі цього була поставлена мета:

Мета: встановити взаємозв'язок між рівнем емоційної гнучкості та рівнем задоволеності шлюбом.

Гіпотеза:

1. Існує прямий зв'язок між рівнями всіх компонентів емоційної гнучкості та рівнем задоволеності шлюбом: чим вищий рівень всіх компонентів емоційної гнучкості, тим вищий рівень задоволеності шлюбом у подружніх стосунках.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний і порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури); емпіричні (спостереження; бесіда; тестування)

Наукова новизна роботи полягає в тому, що був проведений комплексний аналіз емоційної гнучкості як чинника задоволеності шлюбом у подружніх стосунках та встановлений взаємозв'язок між емоційною гнучкістю і задоволеністю шлюбом у подружніх стосунках.

Отримані результати дослідження можуть застосовуватися психологами-практиками в роботі з сімейними парами для корекції рівня задоволеності шлюбом у подружніх стосунках.

ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ, ЕМОЦІЙНА ГНУЧКІСТЬ, ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ, РЕФЛЕКСІЯ, ПОДРУЖНІ СТОСУНКИ, ЕМПАТІЯ, ЕМОЦІЙНА ЕКСПРЕСІЯ, ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ.

SAMMARY

Master's qualification work: 90 pages, 13 drawings, 123 sources.

The research object: marital satisfaction/

The research subject: relationship between emotional flexibility and marital satisfaction in married couples.

Based on this, the goal was set:

Purpose: to establish the relationship between emotional flexibility and marital satisfaction in married couples

Hypotheses:

1. There is a direct relationship between the levels of all components of emotional flexibility and the level of marital satisfaction.

Research methods: theoretical (theoretical and comparative analysis of psychological and pedagogical literature); empirical (observation; conversation; testing)

The scientific novelty of the work is that a comprehensive analysis of emotional flexibility as a factor of marital satisfaction in marriage was established and the relationship between emotional flexibility and marital satisfaction in marriage was established.

The results of the study can be used by psychologists-practitioners and employees of psychological services in the organization of counseling, psychoprophylactic and psychocorrectional work with adults.

MARITAL SATISFACTION, EMOTIONAL FLEXIBILITY, EMOTIONAL STABILITY, REFLECTION, MARITAL RELATIONS, EMPATHY, EMOTIONAL EXPRESSION, EMOTION REGULATION.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ У ПОДРУЖНИХ СТОСУНКАХ.....	9
1.1. Поняття сім'ї та шлюбу у науковій літературі.....	9
1.2. Психологічна характеристика поняття «задоволеності шлюбом».....	19
1.3. Чинники задоволеності шлюбом.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМОЦІЙНА ГНУЧКІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ У ПОДРУЖНИХ СТОСУНКАХ.....	37
2.1. Подружня сумісність як фактор стабільності та задоволеності шлюбом	37
2.2. Психологічні особливості емоційної гнучкості та її вплив на задоволеність шлюбом у подружніх стосунках.....	43
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОЇ ГНУЧКОСТІ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ У ПОДРУЖНИХ СТОСУНКАХ.....	52
3.1. Методика дослідження взаємоз'язку емоційної гнучкості та задоволеності шлюбом	52
3.2. Результати дослідження та їх інтерпретація	58
3.3. Рекомендації щодо покращення структури взаємодії.....	74
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83

ВСТУП

Актуальність дослідження. Функціонування людини як живої істоти припускає реалізацію різних потреб. Деякі з них можуть бути задоволені самостійно дорослою людиною, деякі – тільки спільно з ким-небудь, а саме при створенні сім'ї. Сім'я – це результат і творець цивілізації. Інститут сім'ї на сьогоднішній день зазнає значних змін, у зв'язку з цим вивчення задоволеності шлюбом буде завжди актуальним.

Активність у вивченні сім'ї та подружніх відносин припадає на період середини 90-х років ХХ століття. Характерну спрямованість інтересу до проблеми подібності та відмінності подружжя у плані особистісних характеристик, а також рольових та ціннісних орієнтацій, фактори подружньої сумісності та їх впливу на стабільність шлюбних відносин досліджували такі вітчизняні та зарубіжні вчені як К. Вітек, А.Н. Волкова, Т.В. Галкіна, А.К. Дмитрієнко, Д. Майєрс, Д.В. Ольшанський. Проблема орієнтації подружжя у сфері сімейних ролей досліджувалась Є.В. Антонюк, В.В. Матіна, Н.М. Обозов, Н.Ф. Федотова, та ін. Наукові дослідження Ю.Є. Альошина, А.М. Волкова, Т. А. Гурко, Т.М. Мішина, які зокрема вказують на необхідність обліку у дослідженні змін, що відбуваються на різних стадіях розвитку та формування сім'ї, її стійкості. Всі ці наукові дослідження об'єднані однією метою: вивчити чинники, що впливають на подружні відносини, значення яких дозволяє виділити рівень задоволеності шлюбом.

Психологи визнають роль особистісних, соціально зумовлених характеристик подружжя в оцінці якості подружніх відносин і загального психологічного клімату сім'ї. Тому психологічні дослідження продовжують аналізувати особливості ціннісних орієнтацій та уявлень про сім'ю та шлюб у людей, які перебувають у сімейних узах, так і готуються до цього (Р.Г. Гурова, В.С. Торохтій, Е.Г. Ейдемільер, В. Юстицькіс, ін.).

За визначенням З. Голода, значення гармонії подружніх стосунків важко переоцінити. Подружжя – це ядро, яке перетворює всю сім'ю на єдине ціле, і якщо функція подружжя порушена, воно веде до незадоволеності цими відносинами, а згодом розводить її членів по орбітах самотності.

У психологічній науці та практиці існує безліч інтерпретацій понять "задоволеність подружніми відносинами". Ю.Є. Альошина позначає задоволеність подружніми відносинами, як характеристику суб'єктивної оцінки кожним із подружжя характеру їх взаємовідносин. При цьому, з точки зору Ю.Є. Альошиної, розглядаються саме динамічні зміни, які ототожнюються з аналогічними процесами у малій групі. Часто вживаними синонімами терміна "задоволеність шлюбом" є "успішність шлюбу", "згуртованість сім'ї", "сумісність подружжя" та інших.

Ми вважаємо, що одним з найважливіших чинників, що впливає на задоволеність шлюбом у подружніх стосунках, є емоційна гнучкість. У зв'язку з тим, що на сьогодні не вивчено взаємозв'язок емоційної гнучкості та задоволеності шлюбом, ми обрали тему дослідження "Взаємозв'язок емоційної гнучкості та задоволеності шлюбом у подружніх стосунках. Об'єкт дослідження: задоволеність шлюбом.

Предмет дослідження: взаємозв'язок емоційної гнучкості та задоволеності шлюбом у подружніх стосунках.

Мета дослідження – встановити взаємозв'язок між рівнем емоційної гнучкості та рівнем задоволеності шлюбом.

В основу дослідження покладено гіпотезу, що існує прямий зв'язок між рівнем розвитку компонентів емоційної гнучкості та рівнем задоволеності шлюбом: чим вищі рівні компонентів емоційної гнучкості, тим вищий рівень задоволеності шлюбом у подружніх стосунках.

Враховуючи мету і гіпотезу дослідження, були сформульовані наступні завдання:

1. розкрити психологічний зміст понять сім'ї та шлюбу;
2. визначити чинники задоволеності шлюбом у подружніх стосунках;

3. дослідити психологічні особливості емоційної гнучкості;
4. встановити взаємозв'язок емоційної гнучкості та задоволеності шлюбом у подружніх стосунках.

Методи дослідження. У роботі застосовувалися теоретичні методи (теоретико-порівняльний аналіз психологічної літератури з досліджуваної проблеми) і емпіричні (психологічне тестування, анкетування). Окрім цього були застосовані методи описової та дискретивної статистики, кореляційного аналізу, графічний метод.

Як діагностичний інструментарій для вирішення експериментальних завдань використано: діагностику рівня емпатичних здібностей (Тест Бойко), опитувальник рефлексивності (Карпов), тест Кеттелла Форма А, шкали С (емоційна стабільність), Q3 (самоконтроль), F (експресивність), "Рівень задоволеності шлюбом" (Тест Альшиної).

Наукова новизна роботи полягає в тому, що був проведений комплексний аналіз емоційної гнучкості як чинника задоволеності шлюбом у подружніх стосунках та був встановлений взаємозв'язок між емоційною гнучкістю та задоволеністю шлюбом у подружніх стосунках.

Отримані в результаті дослідження дані можуть бути застосовані психологами-практиками в роботі з сімейними парами для корекції рівня задоволеності шлюбом у подружніх стосунках.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечувалася: теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних положень, використанням комплексу надійних і валідних психодіагностичних процедур, створенням адекватних умов діагностування, використанням кількісного і якісного аналізу емпіричних даних, репрезентативністю складу експериментальної групи, використанням методів математичної статистики.

РОЗДІЛ 1

АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ У ПОДРУЖНИХ СТОСУНКАХ

1.1. Поняття сім'ї та шлюбу у науковій літературі

Визначень сім'ї у науковій літературі досить багато. У психології сім'я окреслюється як мала (первинна) група, що складається з осіб, пов'язаних між собою двома типами відносин: подружжя і спорідненість, що забезпечує особистості емоційну стабільність, психологічну і фізичну безпеку і особистісне зростання [13].

Сім'я – найважливіший з феноменів, що супроводжує людину протягом усього його життя. Значимість її впливу на особистість, її складність, багатогранність і проблематичність обумовлюють велику кількість різних підходів до вивчення сім'ї, а також визначень, що зустрічаються в науковій літературі. Предметом вивчення стає сім'я як соціальний інститут, мала група і система взаємин.

А.І. Антонов стверджує, що сім'ю створює співвідношення батьки-діти, а шлюб виявляється легітимним визнанням тих відносин між чоловіком і жінкою, тих форм співжиття або сексуального партнерства, які супроводжуються народженням дітей. Він звертає увагу на просторову локалізацію сім'ї – житло, будинок, власність – і економічну основу сім'ї – загальносімейну діяльність батьків і дітей, що виходить за вузькі горизонти побуту і споживання [13].

А.І. Антонов визначає сім'ю як засновану на єдиній загальносімейній діяльності спільність людей, пов'язаних узами шлюбу-батьківства-споріднення, які тим самим здійснюють відтворення населення і наступність сімейних поколінь, а також соціалізацію дітей і підтримку існування членів сім'ї. "Ядерною" структурою в цьому соціологічному варіанті виступає

нуклеарная сім'я, представлена у триєдності відносин подружжя-батьківства-споріднення. Випадання одного з цих ланок, за Антоновим, характеризує фрагментарність сімейних груп. Для того, щоб отримати цілісне уявлення про сім'ю, необхідно враховувати взаємини, які в ній складаються по типу: чоловік - дружина, чоловік - діти; дружина - діти; діти - батьки; діти - діти. Ці структурні характеристики сім'ї, маючи відносну незалежність, представляють її соціально-психологічну єдність. Отже, можуть бути різні варіанти сім'ї, але повноцінною сім'єю є така, яка має в наявності всі типи взаємовідносин. [13, 24].

Між поняттями "шлюб" і "сім'я" існує тісний взаємозв'язок. Однак, у суті цих понять є й чимало особливого, специфічного. Так, вчені переконливо довели, що шлюб і сім'я виникли в різні історичні періоди. А.Г. Харчев визначає шлюб "як історично мінливу соціальну форму відносин між жінкою та чоловіком, за посередництвом якої суспільство впорядковує і санкціонує їх статеве життя і встановлює їхні подружні та батьківські права і обов'язки", а сім'ю "як інституційовану спільність, що складається на основі шлюбу, який в свою чергу породжує правову та моральну відповідальність подружжя за здоров'я дітей та їх виховання" [102].

У визначенні А.Г. Харчева ключовими моментами для поняття сутності шлюбу є уявлення про мінливість форм шлюбу, його соціальної репрезентації, і ролі суспільства в його упорядкуванні і санкціонуванні, правовому регулюванні. Причому останнє забезпечується як прямими методами, так і непрямими (опосередкованими) [57, 66].

Так, у різних суспільствах встановлюється певний вік для вступу в шлюб, регулюються процедури оформлення шлюбу (наприклад, період з моменту подачі заяви до його офіційного оформлення, види і форми шлюбних свідоцтв) та його розірвання. Статеве санкціонування шлюбних відносин також добре відомо. Наочним прикладом цього є обмеження можливостей репродуктивної поведінки в Китаї, чисельність якого перевищує 1 мільярд осіб. В інших суспільствах, навпаки, вишуковуються

всілякі способи стимулювання дітонародження. Вплив державної політики здійснюється через податки на бездітність, видачу допомог сім'ям, які мають дітей, організацію продажу дитячих та сімейних товарів (мережа американських магазинів "Сімейний долар", що торгують за більш доступними цінами), надання особливої медичної допомоги вагітним жінкам, немовлятам, прийняття програм, сприяють соціальної та матеріальної підтримки сім'ям.

На думку А.Г. Харчева, родина являє собою більш складну систему відносин, ніж шлюб, оскільки вона, як правило, об'єднує не тільки подружжя, але і їхніх дітей, а також інших родичів або просто близьких подружжю і необхідних їм людей [101].

Згідно загальноприйнятим визначенням, "Сім'я - це осередок (мала соціальна група) суспільства, найважливіша форма організації особистого побуту, заснована на подружньому союзі і родинних зв'язках, тобто на багатосторонніх відносинах між чоловіком і дружиною, батьками і дітьми, братами і сестрами та іншими родичами, котрі живуть разом і ведуть спільне господарство" [57, 66].

Слідуючи за цим визначенням, можна зробити висновок, що сім'я – це складне багатоаспектне утворення, в якому наявні 4 характеристики:

1. сім'я – осередок (мала соціальна група) суспільства;
2. сім'я – найважливіша форма організації особистого побуту;
3. сім'я – подружній союз;
4. сім'я – багатосторонні відносини подружжя з родичами: батьками, братами і сестрами, дідусями і бабусями і т. д., котрі живуть разом і провідними спільне господарство.

На наш погляд, сім'я – це системно-функціональне об'єднання емоційно-близьких і значущих людей на основі шлюбу, спорідненості та батьківства.

Життя сім'ї детерміноване умовами розвитку конкретного суспільства. Ці умови визначають функції сім'ї та узагальнені в юридичних і моральних

нормах, що, в свою чергу, позначається на сімейних позиціях і ролях і заломлюється в особливостях взаємин у сім'ї.

У термінах загальної теорії систем, розробленої Людвігом ван Берталанфі: "Сім'я не є проста сума членів цієї родини, це – насамперед певна мережа взаємовідносин між усіма членами родини. Для того, щоб зрозуміти стан сім'ї, необхідно щось більше, ніж простий аналіз стану кожного окремого члена сім'ї. Для цього необхідно проаналізувати всю сімейну систему як ціле" [70].

За визначенням В.В. Століна, сім'я – це "відкрита система, підвладна зовнішнім впливам», і, за його твердженням, вона «повинна враховувати у своїй будові всю сукупність різних впливів і домагатися деякого внутрішньої рівноваги" [87].

Якщо спиратися на два самих загальних підходи до сім'ї, тобто розглядати її як соціальний інститут і малу групу, можна помітити, що уявлення про сім'ю все більш відходять від безумовно визнаних функцій, заданих суспільством, і все більше наближаються до образу сім'ї як малої групи, в якій функції, ролі і цінності залежать від складових її особистостей. Виходячи з цього, у визначенні сім'ї можна відштовхуватися від тих потреб, які реалізує сім'я. Специфічні особливості, притаманні кожній сім'ї, відображаються, насамперед, в основних сферах її життєдіяльності, що перебувають під постійним впливом різних факторів соціуму. У свою чергу, вони проявляються у відносинах між членами сім'ї. По-своєму позначаються вони і на ефективності професійної діяльності кожного з них. У сім'ї формуються і розвиваються шлюбно-сімейні відносини як відображення різноманітних міжособистісних контактів, всієї системи цінностей і очікувань соціально-психологічного аспекту.

Ця точка зору на сім'ю виражена А.І. Захаровим: "У соціальній психології існує поняття "первинна група". Зв'язки в цій групі будуються на безпосередніх контактах, на емоційному залученні її членів у справи групи, що забезпечує високу ступінь ототожнення і злиття її учасників. Такою

первинною групою є сім'я – єдина група, яка збільшується і розростається не завдяки «прийому» нових членів ззовні, а завдяки народженню дітей" [43].

Малою групою в соціальній психології називається спільність людей, які об'єднані сформованою у спільній діяльності сукупністю міжособистісних відносин, які проявляються в любові і прихильності. Мала група є не лише провідником, який коригує вплив суспільства на індивіда, але і тієї ареною, де здійснюється віддача особистості суспільству, де особистість реалізує засвоєні соціальні ідеали. Мала група, зокрема сім'я, – це не просто будь-які контакти між людьми, але контакти, в яких реалізуються певні соціальні зв'язки, і які опосередковані спільною діяльністю цих людей.

Сім'я як мала соціальна група має ряд психологічних особливостей, характерних тільки для неї:

- наявність не однієї, а низки загальносімейних цілей, які можуть змінюватися в процесі розвитку сім'ї;
- часткове розходження в інтересах і установах членів сім'ї;
- наявність подружньої пари, взаємини в якій значною мірою визначають характер взаємодії в сім'ї;
- включеність у неї представників різних поколінь і набагато більший термін близького знайомства між її членами, ніж в інших групах;
- сім'я не пов'язана спільною діяльністю в тому сенсі як спільна діяльність інших груп;
- багатосторонність і значимість сімейних відносин та їх взаємозв'язок;
- особлива відкритість, вразливість членів сім'ї.

Крім психологічних особливостей, сім'ї також притаманні певні соціально-психологічні процеси. Одним з таких процесів є спілкування, тому що саме в ньому розкриваються, реалізуються сімейні та міжособистісні відносини. Спілкування є реалізацією всієї системи внутрішньосімейних відносин людини.

Внутрішньосімейне спілкування характеризується за допомогою виділення трьох взаємопов'язаних сторін: комунікативної, інтерактивної і перцептивної.

Комунікативна сторона спілкування полягає в обміні інформацією між членами сім'ї. Інтерактивна сторона полягає в організації взаємодії між членами сім'ї, тобто в обміні не тільки знаннями, але й діями. Перцептивна сторона означає процес сприйняття один одного партнерами по спілкуванню і встановлення на цій основі взаєморозуміння. У реальному житті сім'ї кожна з цих сторін не існує ізольовано від двох інших.

Інший аспект соціально-психологічних процесів, притаманних сім'ї, представлений такими явищами як феномен групового тиску або "конформізм", групова згуртованість, психологічна сумісність.

Феномен «конформізму» властивий не стільки процесу формування сім'ї, скільки "підключенню" до неї нового члена. Наприклад, коли в "звичайну" сім'ю вливається абсолютно нова людина в результаті утворення молодшої сім'ї. Однак щодо сім'ї доцільно говорити про конформність, маючи на увазі суто психологічну характеристику позиції індивіда стосовно позиції всіх інших членів сім'ї, прийняття або відкидання ним певного стандарту чи думки, що властиві родині, міру його "підпорядкування" внутрішньосімейного тиску.

Сімейна підпорядкованість – психологічна характеристика єдності і взаємопов'язаності індивідів в сім'ї. Ця динамічна характеристика процесу розвитку внутрішньосімейних зв'язків виявляється на трьох рівнях:

- поверхневий або міжособистісний рівень (відбиває емоційну привабливість членів сім'ї, психологічну сумісність);
- рівень відношення членів сім'ї до її функцій, цілей і перспектив (він представляє ціннісно-орієнтаційну єдність сім'ї);
- рівень виявлення сутності згуртованості сім'ї (показує стійкість сім'ї до деструктивних, руйнуючих її впливів).

Найважливішими критеріями оцінки рівня згуртованості сім'ї є:

- ступінь єдності діяльності (узгодженість, співпраця, творче єднання);
- морально-психологічна єдність (відповідність особистих і сімейних устремлінь, збіг поглядів, схожість норм і цінностей);
- рівень розвитку особистісних якостей подружжя (контактність, стресостійкість);
- зміст соціально-психологічного клімату (переважаючі настрої, ступінь поступливості один одному, довіри і доброзичливості, наявність уваги і турботи один про одного).

Традиційно "ядром" сім'ї вважають подружню пару з додаванням до "ядра" дітей, родичів, батьків подружжя.

В даний час окремі прості, або нуклеарні, сім'ї – переважна форма серед усіх сімей.

"Нуклеарна" – від слова "нуклеа" – ядро, тобто головна частина, основа. Цим підкреслюється, що нуклеарная родина являє собою подружню пару, яка живе окремо (без батьків і родичів) з дітьми або без дітей. Основна форма нуклеарною сім'ї – малодітна нуклеарная сім'я. На відміну від багатопокілнських сімей, вона більш проста, демократична, мобільна, вільна від регламентуючого впливу старших поколінь і, таким чином, більш пристосована до сучасних умов життя.

Сім'я – це і простір життєдіяльності, у якому задовольняються специфічні потреби людей, пов'язаних кровними і спорідненими зв'язками [15].

Отже, правомірність різноманіття трактувань поняття «сім'я» обумовлена різними підходами до вивчення сімейних відносин.

У вітчизняних та зарубіжних дослідженнях можна виділити два основні напрямки вивчення сім'ї: соціологічний та психологічний. Тривалий час соціологічний напрямок був провідним, що зумовлює велику кількість праць відповідної спрямованості, спрямованих на дослідження різних сторін сім'ї як соціального інституту, певних типів сім'ї чи конкретної проблеми, що виникла в ній.

Вітчизняні та зарубіжні психологічні дослідження сім'ї мають порівняно недавню історію. Починаючи з середини 50-х років психологія сім'ї стала інтенсивно розвиватися, з'явилися теорії, які дають пояснення функціонуванню сім'ї як системи, мотивам одруження, а також розкривають особливості подружніх відносин, описують причини, за якими виникають сімейні конфлікти та розлучення.

З 80-х років активний розвиток отримала сімейна психотерапія (Ю.А. Альошина, Гозман Л.Я, Дубовська Є.М. [5; 61], Е.Г. Ейдеміллер [37] та ін.). Для психології, як вітчизняної, так і зарубіжної, характерні два провідні підходи до розуміння сім'ї.

Перший підхід розглядає сім'ю як групу індивідів, які мають як спільні, так і різні інтереси, а сімейний контекст представляється як середовище, у якому особистість соціалізується і розвивається. Даний підхід отримав розвиток на початковому етапі становлення сімейної психології і найбільш повно позначився на біхевіоральних та психоаналітичних концепціях.

Другий психологічний підхід розглядає сім'ю як цілісну систему, яка зводиться до сумарної сукупності її членів. Такий підхід зародився у зарубіжних дослідженнях (С. Мінухін [62], М. Боуен [91], В. Сатир [80; 81], А.В. Черніков [108], А.Я. Варга [22; 23]).

Відповідно, на сьогодні провідним уявленням про сім'ю є уявлення як про систему, що включає певні функції, завдання, структуру, цикли життєдіяльності.

Отже, сім'я – це соціальна система, що об'єднує групу людей та їх взаємовідносини, тобто це сукупність елементів та їх властивостей, зв'язки та відносини між якими динамічні.

Поруч із поняттям "сім'я" у психологічній літературі використовується поняття "шлюб". Так, даючи визначення сім'ї, Т.М. Трапезнікова вважає основою сім'ї шлюбні відносини [95]. На наш погляд, ці поняття мають відмінності, і їх варто розводити. Для цього слід проаналізувати поняття «шлюб».

У соціально-психологічному контексті шлюб можна розглядати як санкціоновану та регульовану суспільством форму відносин між чоловіком та жінкою, яка визначає їхні права та обов'язки щодо один одного та дітей. Суспільство регулює сімейні відносини через шлюб як соціальну форму відносин між чоловіком та дружиною, інакше шлюб – це визнання, закріплення та регулювання відносин між чоловіком і жінкою для найбільш повного задоволення їх матеріальних, духовних, емоційних та сексуальних потреб. Чим повніше задовольняються потреби одне одного, тим більше відчувається задоволеність шлюбом [6].

Тим не менш, становлення сім'ї – це не тільки здійснення ідеальних уявлень про шлюб, які є у майбутнього подружжя, але це і спільне життя двох людей, що включає переговори, досягнення угод, компроміси, подолання важких ситуацій і вирішення конфліктних, які присутні в будь-якій сім'ї.

Існування сімейних зв'язків ґрунтується на сукупності чотирьох основних факторів – біологічних, психологічних, соціальних та економічних. З біологічної точки зору загальні для чоловіка та жінки потреби у коханні, їхні прагнення продовження роду та тривалий період залежності дитини від батьків визначають сімейні узи. З психологічної та соціальної точок зору між членами сім'ї виникає взаємозалежність, яка задовольняє їхні емоційні потреби.

Тобто єдність сім'ї ґрунтується на загальних потребах та їх задоволенні, як у фізичному, так і психологічному аспектах. А. Менегетті розглядає шлюб як випробування вищого ладу, що вимагає дуже серйозної підготовки [60]. На його погляд, шлюб є духовним союзом чоловіка і жінки, які вирішили взяти участь у продовженні свого роду. На думку К. Вітакер, шлюб є постійною психотерапією двох цілісних особистостей, процес зміни, в якому людина може віддати деякі свої особисті права, привілеї та здібності в обмін на можливість належати парі, сильнішій, ніж подружжя поодинці, парі, що дає кожному силу, необхідну для боротьби з соціальними та культурними

структурами, що їх оточують [25]. Згідно М. Боуену, потреба в емоційній близькості, автономії, способи міжособистісної взаємодії задаються батьківською сім'єю і відтворюються в наступних поколіннях [95]. Згідно з К. Роджерсом, шлюб розглядається як процес партнерства, процес вибудовування відносин, створення умов для особистісного зростання подружжя та дітей [77].

Шлюб – це незвичайні відносини: потенційно тривалі та інтенсивні, що містять у собі можливість безперервного зростання та розвитку. Найкращі шлюби об'єднують партнерів, здатних до справжнього прийняття одне одного [19].

На думку Е. Еріксона, готовність людини до сімейного життя визначається тоді, коли вона усвідомлює, що готова до інтимності, яка передбачає поєднання двох людей без побоювань певної втрати в собі. При встановленні інтимних стосунків у людини з'являється можливість виявляти про когось турботу, брати участь у чийомусь житті, брати відповідальність за когось, що створює умови безпеки та захищеності. Процес створення власної сім'ї – це не просто інстинктивне прагнення різностатевих істот назустріч один одному. Він є складним соціально-психологічним процесом, в основі якого, на думку Е. Еріксона, лежить досить сформована духовна зрілість, що спонукає людину до пошуку психологічної близькості та прагнення уникнути ізоляції та самотності [20].

Сучасний шлюб можливий лише в тому випадку, якщо існує гарантія досягнення щастя. На думку А. Гуггенбюль-Крейга у шлюбі головна роль відводиться не просто чоловіку та жінці, які люблять один одного та виховують дітей, а двом людям, які намагаються спільно знайти своє щастя [10].

Отже, сучасна сім'я є важливою соціальною інституцією, що формує особистість, і основним соціальним інститутом психологічної підтримки, який забезпечує найбільш оптимальну подружню взаємодію, певний

узгоджений образ життя, морально-ціннісних установок і стосунків у всіх сферах життєдіяльності.

1.2. Характеристика поняття "задоволеність шлюбом" в сучасній психології

Проблема якості шлюбу є однією з найважливіших тем дослідження сім'ї. У літературі з сімейних проблем існує деяка розмитість в термінології, зокрема, у визначенні стійкості шлюбу. У роботах, присвячених цій проблематиці, можна зустріти такі поняття як стійкість, стабільність, задоволеність шлюбом, подружня сумісність, якість шлюбу, соціально-психологічний клімат сім'ї, успішність шлюбно-сімейних відносин тощо.

Стабільність і задоволеність шлюбом – пов'язані поняття, проте їх слід розрізняти, причому визначення відмінностей між ними обумовлено поділом підходів до вивчення якості шлюбу на соціологічний і психологічний.

У руслі соціологічного підходу достатнім показником успішності подружніх відносин є сам факт збереження шлюбу, тобто відсутність розлучення. Ця характеристика отримала назву стабільності шлюбу і широко використовується в різних демографічних, соціологічних та інших дослідженнях. "Стабільність" – найважливіше фундаментальне поняття. У спеціальній літературі під поняттям "стабільність" зазвичай розуміють "міцність", сталий режим, на противагу конфліктності, критичній ситуації в сім'ї, яка завершується розлученням [3]. Ця характеристика має багато переваг – тут практично відсутня проблема виміру: досить знати, розведене подружжя чи ні, завдяки чому в дослідженні може бути проаналізована вибірка респондентів фактично будь-якої величини й т. і. Але є і свої недоліки, найістотніший з яких полягає в тому, що факт збереження шлюбу практично нічого не говорить про те, як подружжя оцінюють свої взаємини, наскільки вони щасливі у шлюбі, а для цілей психологічного дослідження,

тим більше для психологічної корекції, важливо саме це [61]. Крім того, юридична схоронність шлюбу зовсім не означає, що подружжя дійсно живуть один з одним і ведуть спільне господарство.

Т.Г. Поспелова і Т.М. Трапезникова виділяють об'єктивні і суб'єктивні чинники, що впливають на дестабілізацію сім'ї [72].

До об'єктивних факторів автори відносять наступні:

- 1) загальна дестабілізація всієї соціально-економічної системи, в якій знаходиться сім'я;
- 2) державні структури, які, очікуючи від сім'ї виконання її основних функцій, не створюють мінімальних умов для її виживання;
- 3) рівень сімейного бюджету, що не відповідає рівню прожиткового мінімуму;
- 4) проблеми поліпшення житлових умов;
- 5) безробіття (особливо для жінок).

Суб'єктивні чинники стабільності сім'ї, на думку Т.Г. Поспелова і Т.М. Трапезникової, такі:

- 1) сім'я як психологічна спільнота знаходиться в процесі формування нової моделі міжособистісної взаємодії подружжя, батьків і дітей, причому найбільша трансформація відбулася у свідомості жінки;
- 2) потреби та інтереси, моделі рольової поведінки чоловіка і жінки в сім'ї зблизилися, придбали «усереднений» стиль.

Дослідження, які проводив С.І. Голод, переконливо показали, що, на відміну від широко розповсюдженої точки зору про те, що сексуальна дисгармонія є головною причиною конфліктів і розлучень подружжя, провідною адаптаційною віссю шлюбу є пошук сімейних цінностей і потреб, тобто духовне єднання подружжя [30].

Т.Г. Поспелова і Т.М. Трапезникова (1996) [72], справедливо вказують на те, що «стійкість сімейних відносин певною мірою залежить від ступеня готовності молодих людей до сімейного життя». При цьому «готовність до шлюбу розуміється як система соціально-психологічних установок

особистості, що визначає емоційно-позитивне ставлення до сімейного способу життя, цінностей подружжя».

У психологічному дослідженні основний акцент ставиться на вивченні саме задоволеності шлюбом. Більшість фахівців задоволеність шлюбом визначають як внутрішню суб'єктивну оцінку, відношення подружжя до власного шлюбу. На думку С. І. Голоду, "задоволеність шлюбом складається як результат адекватної реалізації уявлення (образу) про сім'ю, сформованого у свідомості людини під впливом зустрічей з різними подіями, складовими її досвіду (дійсний або символічний) в даній сфері діяльності" [30].

Стабільність сім'ї та задоволеність шлюбом мають багато спільного, але разом з тим не є визначальними – високостабільні шлюби не завжди характеризуються високим рівнем задоволеності шлюбом [89].

Вивченням характеристик, що впливають на задоволеність шлюбом, займалися багато дослідників. Ю.Є. Альшиною наводяться дані американських психологів про те, що задоволеність шлюбом залежить від стажу сімейного життя: крива цієї залежності має U-подібну форму – на початку, протягом перших двох десятиліть існування сім'ї, задоволеність шлюбом поступово знижується, досягаючи свого мінімального значення в парах зі стажем сімейного життя від 12 до 18 років, а потім зростає, але вже більш різко [4].

У дослідженні, проведеному під керівництвом Н.Г. Юркевич, була виявлена залежність між задоволеністю шлюбом і задоволеністю роботою. У вибірці жінок, які оцінюють свої шлюби як щасливі, 44% вважали, що робота їх цілком влаштовує, і лише 14% – що робота їх не влаштовує абсолютно або скоріше не влаштовує, ніж влаштовує. В іншому дослідженні вибірка складала 67 осіб (чоловіків і жінок) з середньою освітою від 26 до 40 років, отримані значущі статистичні взаємозв'язки між задоволеністю сімейним життям і задоволеністю роботою, самопочуттям, а також з задоволеністю життям в цілому (Іванова В.І., 2005) [115; 116; 117].

Дослідження Н.Г. Юркевич показало, що існує певна залежність між задоволеністю шлюбом і поділом домашньої праці. У випадках, коли домашні обов'язки цілком або більшою мірою виконує жінка, тільки 59% шлюбів респонденти оцінюють як щасливі і задовільні; в шлюбах, де чоловік допомагає дружині, цей показник досягає 88%, а коли обоє несуть однакове навантаження – 94% (Юркевич Н.Г. [115]). Подібні дані отримані і у вже згадуваному дослідженні А.В. Кононової [116]. Цікаво, що результати дослідження Н.Г. Юркевич, проведеного тридцять років тому, виявилися дуже близькі до більш нових навіть у деталях: у разі, коли домашні обов'язки в основному є долею жінки, задоволені шлюбом приблизно 60% жінок (від 59% до 69%); якщо чоловік допомагає дружині (у нових дослідженнях – велика частина функцій виконувалася спільно), задоволеність шлюбом понад 80% (82-88%) [117].

Існують дані про взаємозв'язок між задоволеністю шлюбом і мотивами вступу в шлюб: в щасливих шлюбах основним мотивом заміжжя у 75% жінок і одруження у 63% чоловіків було кохання, у 14% жінок і 18% чоловіків – симпатія; одним з мотивів вступу в шлюб зазначалося також прагнення позбутися самотності (Мацковская М.С., Харчев А.Г.) [102]. Результати досліджень А.Г. Харчева, Н. Г. Юркевич та інших показали, що між мотивацією вступу в шлюб і задоволеністю шлюбом існує залежність: чим більш моральні мотиви спонукали подружжя до вступу в шлюб, тим частіше ці шлюби виявлялися щасливими.

Н.Н. Обозов наводить дані про співвідношення між мотивами вступу в шлюб і задоволеністю шлюбом [67].

Згідно з даними Н.Н. Обозова, найбільш сприятливий мотив вступу в шлюб – любов (лише 6% невдалих шлюбів), найменш сприятливі – бажання поліпшити своє матеріальне становище і легковажність (майже 73% невдалих шлюбів) [67].

Співвідношення мотивів вступу в шлюб і ступеня задоволеності шлюбом детально аналізувалося С.І. Голодом [30]. Автор виділяв такі мотиви

вступу в шлюб: любов, спільність поглядів та інтересів, почуття самотності, почуття жалю, ймовірність швидкого народження дитини, випадковість, матеріальна забезпеченість майбутнього чоловіка, наявність житла. Найбільша задоволеність шлюбом виявлена автором у осіб, що вступили в шлюб по спільності поглядів – у цій групі всього 13,2% незадоволених шлюбом і 40,4% максимально задоволених. Трохи менш успішно складається подружнє життя у тих, хто вступив у шлюб по любові, –20,3% незадоволених шлюбом і 37,9% максимально задоволених. Решта мотиви виявилися досить невдалими – від 6 до 11% максимально задоволених браком.

При цьому найбільший згубний для шлюбу мотив, поданий С.І. Голодом, – матеріальний розрахунок (100% невдалих подружніх союзів). Трохи більш успішним виявився мотив "випадковість" (80% незадоволених) і "наявність житла" (75% незадоволених при 25% задоволених). Почуття співчуття виявилось мотивом, що призводить до 56,2% невдалих шлюбних союзів і лише до 6,3% максимально задоволених. Почуття самотності породжує більш вдалі шлюби – 40% незадоволених і 11,7% максимально задоволених. Вірогідність швидкого народження дитини як мотив укладення шлюбу призводить до того, що невдалих шлюбів виявляється не так багато (17,5%), але й максимально задоволених подружжя мало (11,9 %), між тим 70% задоволені шлюбом.

С.І. Голод на основі результатів своїх досліджень дійшов висновку, що "пошук духовно близького партнера в період залицяння – більш надійна основа благополуччя майбутнього шлюбу, ніж любовна пристрасть" [30, 32)].

Задоволеність шлюбом деякі дослідники пов'язують також з терміном предшлюбного залицяння (негативно впливає термін знайомства менше 6 місяців і більше трьох років).

Цікавим є дослідження формування соціально-психологічного клімату сімей (СПК) робітників-металургів [36]. Під соціально-психологічним кліматом сім'ї автор розуміє узагальнену інтегративну характеристику, яка

відображає ступінь задоволеності подружжя основними аспектами життєдіяльності сім'ї, загальним тоном і стилем відносин. Виявилось, що найбільших відмінностей благополучні і неблагополучні сім'ї досягають за наступними показниками: задоволеність психологічною атмосферою в сім'ї, задоволеність спілкуванням, наявність психологічної підтримки подружжя.

Отже, психологічні фактори шлюбу вносять найбільший внесок у структуру напруженості у нещасливих сім'ях.

Істотні відмінності між благополучними і неблагополучними сім'ями виявлені також по задоволеності сексуальними стосунками і дозволям.

У дослідженні була виявлена наступна тенденція: з підвищенням подружнього стажу зростає результативність психологічної підтримки подружжя, проте вже у літніх подружжях ефективність психологічної підтримки дещо знижується. Частково цей феномен можна пояснити зростанням психологічної адаптованості в зрілих шлюбах. Разом з тим, з віком нарастають проблеми і психологічного, і сексуального порядку, у літніх людей найнижча задоволеність психологічною атмосферою і спілкуванням у сім'ї.

У ході дослідження, проведеного О.А. Добриніною, встановлено, що жінки більш критичні в оцінці СПК, ніж чоловіки. Головне для стабільного шлюбу, за оцінками жінок, – справедливий розподіл побутового навантаження між подружжям, повноцінний відпочинок в сім'ї, сексуальна гармонія, взаєморозуміння з дітьми, задоволеність психологічною атмосферою, спілкуванням, дружня прихильність і турбота [36].

У чоловічому ідеалі найважливіший елемент стабільного шлюбу – спільність інтересів, але з дітоцентриським відтінком. Цей показник співвідноситься насамперед із заохоченням індивідуальних прагнень, а також – з комфортною психологічною атмосферою і добре організованим дозволям, і в третю чергу – з сексуальною гармонією.

Отже, образ щасливого шлюбу у чоловіків формується переважно крізь призму психологічних, сексуальних компонентів подружжя, у жінок – через побутову, рекреативну, сексуальну та психологічну підструктуру шлюбу.

Нові дослідження показали, що задоволеність подружжя корелює між собою: більшій задоволеності в шлюбі відповідає більша задоволеність дружини, і навпаки. При низькій задоволеності шлюбом чоловіка його дружина також не задоволена шлюбом (Андрєєва Т.В., Товстова А.В.[12]).

Існують і деякі гендерні відмінності в тих факторах, які впливають на задоволеність шлюбом. Задоволеність шлюбом жінок статистично значимо пов'язана з такою особистісною рисою як інтроверсія. Дружини з більш вираженою інтроверсією більш задоволені шлюбом, ніж екстравертовані. У чоловіків такої лінійної залежності не виявлено. Зате у них задоволеність шлюбом пов'язана з мотивацією шлюбу подружжя: якщо мотивом вступу в шлюб у жінки була любов, статистично більш імовірно, що чоловік буде задоволений шлюбом. Більш задоволені шлюбом нетривожні чоловіки, навпаки, високий нейротизм у жінок статистично частіше збігається з оцінкою власного шлюбу як благополучного. До того ж жінки-інтроверти з високим нейротизмом (яких можна віднести до меланхоликів) достовірно частіше виявляються задоволеними шлюбом, ніж жінки з іншими темпераментними особливостями (Андрєєва Т.В., Толстова А.В., 2001) [12].. Дослідження сімей військовослужбовців показало, що задоволеність шлюбом вище у тих чоловіків-офіцерів, які більш схильні до співпраці та компромісу при виникненні конфліктних ситуацій [12]..

Спроба вивчення впливу особистісних рис і ціннісних орієнтацій на задоволеність шлюбом чоловіків на прикладі охоронців нічних клубів не виявила значущих лінійних кореляцій. Задоволеність чоловіків, за нашими даними, пов'язана лише з такою цінністю, як ефективність у справах: чим більш значуща для чоловіка ця цінність, тим він більш задоволений шлюбом. Такий показник як оцінка чоловіками "спокою в домі", пов'язаний достовірно з однією з особистісних рис – соціабельністю чоловіків: більш самодостатні

вказують на відсутність спокою в будинку, а більш конформні (соціабельність) відчують себе більш комфортно (Андрєєва Т.В., Шматченко Ю.А., 2003) [9].

Задоволеність шлюбом у жінок взаємопов'язана зі ступенем інтернальності чоловіків – чим вище показники інтернальності чоловіків, тим більше задоволеність шлюбом у його дружини. Відповідно, екстернальність чоловіків пов'язана з меншою задоволеністю шлюбом у жінок [74] А.А. Реан пов'язує інтернальність з відповідальністю, зрілістю особистості (Реан А.А., 1994, 2001) [76]..

Отже, можна зробити висновок, що шлюб з більш відповідальними, зрілими чоловіками виявляється суб'єктивно більш сприятливим для жінок.

Це підтверджує і значуща кореляція задоволеності шлюбом жінок з наявністю роботи у їхніх чоловіків. У той же час подібних кореляцій у факторах задоволеності чоловіків не спостерігалося. Тому можна зробити висновок, що чоловічу задоволеність шлюбом детермінують дещо інші особливості дружин (наприклад, вищезгадана любов дружини, яка може проявлятися в теплоті відносин до чоловіка).

Задоволеність шлюбом чоловіків (на вибірці робітників та інженерів) статистично достовірно пов'язана з таким фактором як дохід сім'ї. У цьому, можливо, позначається традиційно притаманна їм роль годувальника (Андрєєва Т.В., Толстова А.В., 2001) [12].. На дану закономірність вказував Г. Навайтис: у чоловіків з ригідно закріпленою установкою на матеріальне забезпечення сім'ї при невдачах фінансового або професійного характеру проявляється не тільки негативна оцінка стосунків у сім'ї, а й зниження задоволеності інтимними стосунками з дружиною за принципом "невдаха не може мати успішні сексуальні відносини" [64].

Інше дослідження, в якому молоді подружні пари розглядалися в загальній вибірці (без поділу за статевою ознакою), показало, що до зниження задоволеності шлюбом наводять такі прояви акцентуацій характеру: педантичність, підвищена акуратність; часта зміна настрою,

властива циклотимії; зайва загостреність уваги на деяких факторах подієвого характеру.

Навпаки, соціальний інтелект благотворно діє на задоволеність шлюбом (Бузина О.В., Новосельцева Є. Н., 2002) [21].

У різний час багато авторів підкреслювали важливість зрілості особистості для успішності побудови шлюбу і сім'ї (Адлер А.; Сисенко В.А., 1981, 1985, 1989; Андрєєва Т.В., 1999; Харитонов А.Н., Тимченко Г.Н., 2002). За даними досліджень А.Н. Харитонова і Г.Н. Тимченко значного числа сімей (459), більшість опитаних визнавали як свою неготовність до шлюбу (85%), так і наявність постійних конфліктів у сім'ї (62%) [98].

Задоволеність шлюбом пов'язується із задоволенням потреб подружжя в сімейно-шлюбних відносинах, таких, як потреба в спілкуванні, у відкритості, домашній підтримці та інших (Харлі У. [99]; Андрєєва Т.В., Піпченко Т.Ю. [8])

Таким чином, з наведених даних вимальовується вельми строката картина. Доведено, що задоволеність шлюбом пов'язана зі стажем сімейного життя, з мотивами вступу в шлюб, з розподілом обов'язків між подружжям, задоволеністю роботою, ціннісними орієнтаціями подружжя тощо. Звичайно, всі ці змінні не рівнозначні, і в кожній окремій сім'ї кожен з перерахованих чинників має різну вагу.

Однією зі спроб систематизувати отримані в різних дослідженнях чинники задоволеності шлюбом можна назвати виділені Т.А. Гурко 4 групи таких факторів [32].

1. Соціально-демографічні та економічні характеристики сім'ї. Сюди входять такі показники, як величина сукупного сімейного доходу, вік подружжя, число дітей у сім'ї.

2. Характеристики зовнішньосімейної сфери життєдіяльності подружжя – професійна сфера, взаємини подружжя з найближчим соціальним оточенням.

3. Установки і поведінку подружжя в основних сферах сімейної життєдіяльності – розподіл господарсько-побутових обов'язків і збіг установок у цій сфері сімейного життя, організація дозвілля.

4. Характеристики подружніх відносин – емоційно-упішні цінності (почуття любові та поваги до партнера, спільні погляди та інтереси, подружня вірність тощо).

Наведений вище аналіз підтверджує наше припущення про те, що існує деяка розмитість у визначенні поняття "задоволеність шлюбом". Так, у роботах, присвячених дослідженню сім'ї, можна зустріти таку термінологію як стабільність шлюбу, стійкість шлюбу, якість шлюбу, сумісність подружжя та інші.

Слід зазначити, що багато вчених не завжди розрізняють поняття "задоволеність шлюбом" та "стабільність шлюбу" у зв'язку з тим, що в їхній характеристиці багато спільного. Однак було б помилково вважати, що у стабільному шлюбі подружжя завжди задоволене своїми подружніми стосунками.

Науковці Т.В. Андреева, В.А. Сисенко, Н.Г., Юркевич стверджують, що дані феномени є різними рівнями відносин між подружжям. У першому рівні розглядається стійкість шлюбу, другий – характеризує адаптацію подружжя до сімейного життя, а третій – розкриває його успішність. Ю.Е. Альошина, наприклад, характеризує задоволеність шлюбом як суб'єктивну оцінку кожним із подружжя характеру їхніх взаємин. При цьому виділено синоніми цього поняття, зокрема успішність шлюбу, згуртованість сім'ї, сумісність подружжя та інші [4].

Своєю чергою С.І. Голод зазначає, що задоволеність шлюбом формується в результаті адекватної реалізації уявлень про сім'ю, що склалися у свідомості подружжя внаслідок різних подій у цій сфері діяльності. [30]. Задоволеність шлюбом, з погляду М.М. Наріцина, містить задоволеність інтимними відносинами, виконання сімейних ролей та обов'язків поряд із мірою згоди щодо основних сімейних проблем [54].

Говорячи про задоволеність шлюбом, не можна не відзначити, що існує і поняття «незадоволеність подружніми взаємини». Вивченням даної проблеми займалися Е.Г. Ейдемільер і В. Юстіцкіс [38, 39] та інші вчені, які показують, що характер травматизуючого впливу незадоволеності значною мірою залежить від ступеня усвідомленості даного стану. Виділено два види - це усвідомлена незадоволеність і незадоволеність, що погано усвідомлюється.

Щодо стабільності шлюбу, можна сказати, що у соціології це поняття означає показник успішності подружніх відносин, а саме – відсутність розлучення. Під стабільністю зазвичай розуміють міцність сім'ї, тобто юридичну безпеку шлюбно-сімейних відносин. Виявлено й певні чинники, що зумовлюють стабільність шлюбу. Серед провідних відзначені: соціально-економічні та особистісні характеристики подружжя (Т.Г. Поспелова, Т.М. Трапезнікова) [95]. Проте відомо, що подружжя, яке зовні зберегло свій шлюб, може жити разом до кінця своїх днів, при цьому ненавидячи одне одного і відчуваючи себе глибоко нещасним.

Задоволеність шлюбом багато в чому залежить від психологічної готовності до подружніх взаємин, мотивації подружжя під час шлюбу, і навіть від провідних внутрішніх та зовнішніх чинників.

1.3. Чинники задоволеності шлюбом

Шлюб слугує для гармонізації різноманітних потреб чоловіка та жінки в умовах тісного і тривалого контакту. Вчені вважають, що шлюбний потенціал складається із матеріального, фізичного, духовного, сексуального і психологічного чинників. Для формування стабільних шлюбних стосунків вирішального значення набуває не лише наявність у подружжя тих чи інших позитивних якостей по кожному з факторів, але й ступінь відповідності цих якостей очікуванням [61].

Матеріальний чинник визначається внеском партнера до матеріального рівня сім'ї і відповідністю цього внеску очікуванням і вимогам іншої сторони. Відповідність зазвичай є високою при задоволенні великих вимог, але тієї ж відповідності можна досягти, якщо внесок невеликий, але й вимоги невисокі. Зрозуміло, що матеріальний чинник значно залежить від важливості для кожного з партнерів матеріальної сторони шлюбу. Ці якості закладаються ще в дитинстві. Дитина, що звикла до благополуччя та достатку в батьківській родині, в подальшому прагнучиме отримати належний рівень забезпеченості та комфорту і в своїй сім'ї. Практична оцінка матеріального чинника здійснюється співвідношенням прибутків і майнового стану партнерів із врахуванням взаємних претензій і докорів у цьому плані. В цьому зв'язку соціальна допомога молодим сім'ям є важливою і необхідною, оскільки самостійно швидко заробити кошти на придбання необхідних матеріальних благ майже неможливо. Опитування "Настрої, цінності та орієнтації української молоді: червень 2007 року" виявило, що серед видів допомоги молодій сім'ї виділили допомогу на отримання чи будівлю житла 76 % респондентів, а 57 % – надання кредитів для придбання речей тривалого користування [67].

Фізичний чинник часто має неусвідомлений характер: незалежно від статевої належності одна людина може викликати в іншій симпатію чи антипатію. Сприйняття людей одне одним суто індивідуальне і визначається зовнішнім виглядом, голосом, манерою поведінки, мовою, мімікою, жестикуляцією, одягом, запахом. Фізичний чинник зазвичай має вирішальне значення на початку спілкування між людьми і носить винятково стійкий характер, довго зберігаючи своє позитивне чи негативне забарвлення. В процесі спілкування можливі лише незначні корекції: посилення симпатії, більша терпимість чи, навпаки, загострене сприйняття негативного відтінку.

Ознакою подружньої сумісності буде схожість темпоритмічної активності, індивідуальна психомоторика. Висока психомоторна сумісність допомагає досягти оптимальної спрацьованості пари. Проте така висока

сумісність скоріше виняток, ніж правило. Нижча спрацьованість у тієї пари, де індивідуальні показники контрастні: в одного партнера – високі, в іншого – низькі. Їхні спроби практичної взаємодії будуть переважно асинхронними і не співпадатимуть. Прикладом цього може бути спільна діяльність холерика і меланхоліка. Перший постійно поспішатиме, а другий – відставатиме. Сприйняття одним одного теж буде неадекватним, оскільки меланхолік весь час дорікатиме: "Куди ти поспішаєш?", а холерик роздратовано підганятиме меланхоліка.

Контраст психомоторики породжує постійну неузгодженість взаємодії і викликає відчуття якоїсь несумісності, що постійно нервує подружжя і викликає незадоволення одне одним. Найнижча спрацьованість у пари, де обидва мають низькі показники психомоторної активності. В них усе падає з рук, спільна діяльність відбувається мляво, вони навіть заважають одне одному, бо як слід не можуть розподілити обов'язки, проте суб'єктивна задоволеність їх одне одним вища, ніж у контрастної пари [61].

Духовний чинник визначається співвідношенням інтелектуально-культурних запитів партнерів, а на практиці здійснюється співвідношенням освітніх індексів, колом культурних інтересів, дозвіллям (спільні відвідування театрів, кіно, музеїв, читання, перегляд телепрограм), а також врахуванням взаємних претензій у цьому плані. Вираженість цього чинника досить мінлива протягом життя.

До духовної сумісності можна включити і соціальну: сумісність світоглядів, ідеалів, ціннісних орієнтацій, життєвих планів, спільність суспільно-політичних і трудових спрямувань людей. Слід зазначити, що справжнє кохання, а, отже, духовна єдність, а відтак і щасливий шлюб неможливі між людьми, які по-різному дивляться на світ, мають неоднакові життєві цілі і плани, життєву спрямованість. Якщо психологічні і фізіологічні сторони можна гармонізувати як при їх тотожності у партнерів, так і при їх протилежності, то соціальна сумісність вимагає повного збігу поглядів [44, 88-89].

Слід мати на увазі, що неспівпадання за змістом основних цінностей у сім'ях відбувається не так часто. Частіше сумісність (або несумісність) проявляється в оцінці цінностей, у їх ієрархії: що є головним, що другорядним у житті сім'ї? При незбігові оцінки цінностей суперечності між членами родини можуть виникати з незначних причин, зовнішньо нейтральних. Ними можуть бути переглянутий кінофільм, прочитана книга, навіть і суперечка між знайомими чи сусідами тощо.

Іншим випадком прояву соціальної сумісності (чи несумісності) є різний ступінь збігу поглядів на способи досягнення тих чи інших цілей, які способи вважати прийнятними, гідними, які – ні. Причинами виникнення соціальної несумісності часто є різниця в освіті, віці, загальному культурному рівні подружжя.

Наступний рівень сумісності – інтелектуальний. Він передбачає єдність пізнавальних інтересів, близький рівень освіти, стиль мислення. І тут важливі не стільки рівень ерудованості кожного з партнерів, скільки вміння правильно зрозуміти одне одного. Процес взаєморозуміння передбачає подолання змістових бар'єрів, оскільки трапляються такі ситуації, коли одну подію люди сприймають по-різному. Постійне взаємонепопозуміння, нездатність та небажання збагнути духовну сутність одне одного призводять до повного інтелектуального і комунікативного відчуження, що в подальшому породжує конфліктні ситуації. Духовно та інтелектуально розвинена людина прагне насамперед до розумової близькості, вона скоріше пробачить партнерові недбалість у господарстві, ніж повне інтелектуальне відчуження та духовну обмеженість.

Сексуальний чинник визначається відповідністю реальної сексуальної поведінки кожного з партнерів очікуванням іншого. Сексуальні запити партнерів можуть дуже відрізнятись. Це залежить від особливостей виховання в батьківській родині, від життєвих установок, діапазону прийнятності, а також від ряду біологічних характеристик: вік, темперамент, стан здоров'я [44, 103].

На нашу думку, важливо врахувати природну різницю між моделями жіночої та чоловічої сексуальності як в якісному плані, так і в віковому ракурсі.

Говорячи про сексуальну сумісність, треба згадати і про фізичну, бо саме вони найтісніше пов'язані між собою. Тобто, сексуальна сумісність – це відповідність потреб в інтимному спілкуванні одного шлюбного партнера можливостям і потребам іншого. В останній час набула популярності теорія “пробного шлюбу”. Зазвичай її прихильниками є молоді люди, які вважають, що до того, як брати шлюб, обов'язково треба перевірити сексуальну сумісність. Але слабким місцем такої теорії є те, що під час закоханості, тобто на перших етапах інтимних взаємин, фізіологічна несумісність майже не проявляється. Вона стає проблемою після кількох років спільного проживання, коли минула перша емоційна закоханість, відбулося звикання партнерів одне до одного.

Вчені довели, що більшість випадків сексуальної несумісності молодят залежить не від фізіологічних чинників, а від рівня їх вихованості та особливостей характеру [30, 52].

За матеріалами дослідження “Настрої, цінності та орієнтації української молоді: червень 2007 року” 51 % опитаних поставились позитивно до “пробного шлюбу”, 26 % висловилися за можливість такого співжиття, але не для себе особисто. Ще 18 % поставилися негативно [67].

Психологічна сумісність – це сумісність темпераментів, характерів, емоційно-вольових особливостей людей. Наприклад: екстраверт постійно прагне до спілкування, обміну думками, нових знайомств, але цього зовсім не розуміє інтроверт, який прагне усамітнення і почувається незручно в новому товаристві.

Психологічна сумісність шлюбних партнерів ґрунтується на взаємному позитивному психологічному сприйнятті якостей характеру, темпераменту, розуму, звичок та потреб. Вона теж істотно залежить від взаємної поваги,

симпатії, дружби, кохання, від єдності поглядів і уявлень; обов'язково психологічна сумісність включає в себе здатність до психологічної адаптації.

Якщо говоримо про взаєморозуміння в повсякденному житті, то мало тотожно відчувати, треба, щоб співпадали способи вираження цих почуттів. Так, людина, яка звикла зовні стримувати свої емоції в кризовій ситуації, може мати вигляд жорсткої для свого емоційно розкутого партнера і вже це може стати причиною конфлікту [30, 58].

Важливою рисою є здатність своєю реакцією продовжувати реакцію партнера, відчуваючи її та розвиваючи. Саме невміння відчутти і відреагувати на емоційний стан партнера є однією з найпоширеніших проблем у шлюбі.

Отже, можна зазначити, що в шлюбі кожен з подружжя може виступати як психотравмуючий фактор. Особливо яскраво це проявляється, якщо один з подружжя стає на заваді у задоволенні потреб, інтересів та намірів іншого. Виходить, що наміри і бажання одного блокуються незгодою та протидією іншого. У такій ситуації подружжя стає вже не союзниками і партнерами, а суперниками, і такий стиль суперництва вкрай негативно впливає на психологічний клімат.

Велике значення у збереженні позитивного психологічного клімату відіграє психологічна установка. Песимісти і оптимісти по-різному сприймають періоди, за яких превалюють позитивні і негативні емоції.

Наступним, дуже впливовим на почуття людей чинником, а відтак і на психологічний клімат в родині, є сезонні цикли. Навесні і влітку переважають світлі і теплі романтичні почуття і настрої і, відповідно, набагато легше створювати в родині доброзичливий настрій. Але взимку і восени зазвичай недоліки стають рельєфнішими і помітнішими. У цей час набагато складніше стримувати свої негативні, песимістичні настрої.

Ще одним важливим чинником співіснування в шлюбі є сприйняття партнерами часу. Приблизно тричі на день настає зміна настрою та фізичних сил. І часто у членів подружжя вона не синхронізується. Вміння

„підлаштуватися” одне до одного, не зашкоджуючи іншому, теж визначає сприятливість мікроклімату в родині.

Отже, сім'я – це соціальна система, що об'єднує групу людей та їх взаємовідносини, тобто це сукупність елементів та їх властивостей, зв'язки та відносини між якими динамічні. На сьогодні провідним уявленням про сім'ю є уявлення як про систему, що включає певні функції, завдання, структуру, цикли життєдіяльності.

Шлюб – це незвичайні відносини: потенційно тривалі та інтенсивні, що містять у собі можливість безперервного зростання та розвитку. Найкращі шлюби об'єднують партнерів, здатних до справжнього прийняття одне одного.

Задоволеність шлюбом пов'язана зі стажем сімейного життя, з мотивами вступу в шлюб, з розподілом обов'язків між подружжям, задоволеністю роботою, ціннісними орієнтаціями подружжя тощо. Звичайно, всі ці змінні не рівнозначні, і в кожній окремій сім'ї кожен з перерахованих чинників має різну вагу.

Поведене нами дослідження генезису задоволеності шлюбом в подружній парі, їх впливу, на поведінку і психологічний стан кожної особистості, формування психологічного клімату сім'ї, а також розгляд чинників, що впливають на динамічні зміни сімейної системи має як теоретичне, так і практичне значення.

Теоретична значимість розглянутих питань визначається тим, що їх аналіз надає можливість уточнити сутність і характеристики внутрішньосімейних взаємин, чинників, що впливають на стабільність сімейної системи та психологічну стабільність всіх її членів, а отже і задоволеність шлюбом.

Розуміння цих питань в практиці роботи педагогів, сімейних психологів, соціологів та інших фахівців з сфери сімейного супроводу дозволить оптимізувати роботу з психодіагностики, психокорекції, психотерапії та соціально-психологічної просвіти з питань створення гармонійної, міцної подружньої пари, яка буде основою для саморозвитку та самовдосконалення всіх членів родини.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ ГНУЧКОСТІ ЯК ПОКАЗНИКА ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ

2.1. Подружня сумісність як фактор стабільності та задоволеності шлюбом

Сім'я – це результат і творець цивілізації. Вона займає важливе місце в людському суспільстві. Протягом усієї історії подружня сумісність була запорукою стабільності в державі.

Широке коло питань, пов'язаних з проблемами сім'ї, формування шлюбно-сімейних стосунків та розгляд подружньої сумісності досліджували значне коло науковців.

За твердженням Антонова А.І., сім'я – найважливіше джерело соціального і економічного розвитку суспільства. Вона породжує головний суспільний скарб – людину. Через неї відбувається зміна поколінь людей, у ній здійснюється виховання, первинна соціалізація людини, досягнення нею громадянської зрілості. Вона слугує ефективним засобом для відновлення, підтримки духовних і фізичних сил людини, включення її в суспільне життя [13, 53]. В.І. Постовий визначає молоду сім'ю як „фазу або період у житті людини, яка характеризується відчутною зміною умов, духовного спілкування щонайменше двох людей, незалежно від їхнього віку, поєднання їхньої економічної взаємодії, що позначається на створенні матеріальної бази сім'ї, активному дітонародженні та освоєнні виховної функції” [13, 81].

Гармонійна сім'я створюється не за один день, а будується поступово. Багато душевних сил вкладається при підготовці до шлюбу і після його укладання. Виникають житлово-побутові, матеріальні, економічні труднощі, які можна подолати лише за умови міцних подружніх стосунків, підтримки, допомоги з боку держави. Сьогодні державою створено багато служб, які

допомагають молодим сім'ям, підтримують їх у скрутний час. Проте кількість розлучень не зменшується, а навпаки збільшується. Чому?

Відносини між людьми в системі психологічного знання розуміються як, по-перше, певна система взаємодії, контактів, зв'язків, по-друге, оцінка суб'єктом самих цих взаємодій і контактів, а також самих партнерів, які беруть участь. Ці аспекти – об'єктивний і оцінний – представляють два аспекти реальності сімейного життя. Для сім'ї частота контактів, їх зміст визначається тим, як члени сім'ї ставляться один до одного, тобто емоційний компонент міжособистісних відносин суб'єктивно і об'єктивно визначає стан і розвиток взаємодії.

Створення міцних відносин, що ґрунтуються на довірі, повазі один до одного, повинно виховуватися не на початку сімейного життя, а ще у батьківській сім'ї. Мова йде про виховання культури дошлюбних та подружніх взаємовідносин паралельно з вихованням старшого покоління – батьків молодих сімей. Для того, щоб побудувати будинок, потрібно все ретельно підготувати: купити частину землі, спроектувати будинок і лише потім закласти фундамент. Це ж саме стосується і створення щасливого шлюбу.

Часто люди говорять „Я хочу одружитися”, проте не замислюються над труднощами, з якими доведеться зіткнутися. Статистика свідчить, що майже п'ятдесят відсотків молодих сімей, які одружилися за останні п'ять років, розпалися. Аналіз причин цього явища досить складний, але одним з аспектів є сімейні конфлікти. Вони пов'язані з неправильним розумінням сутності шлюбу та сім'ї, з відсутністю кохання, з проблемами виховання та нездатністю зрозуміти дітей, збагатити їхній духовний світ. Від того, наскільки молоді люди будуть сумісні, вступаючи в шлюб, залежить згуртованість сім'ї. При цьому сумісність однієї людини з іншою означає схожість ціннісних орієнтацій, інтересів, поглядів на життя. Чоловік і дружина повинні розуміти один одного, йти на поступки.

Подружня сумісність багатопланова. Виділяють такі види подружньої сумісності: соціальну, психологічну, сексуальну, сімейно-побутову.

Соціальна сумісність – особливий погляд людини на світ, ціннісні орієнтації. Вона полягає в розумінні сенсу життя, суспільній активності, відносинах до себе і до інших людей. Дуже важко витримати таку несумісність у шлюбі протягом усього життя.

Психологічна сумісність полягає у взаємодії характерів, темпераментів, особистісно-вольових якостей подружньої пари. Саме від неї залежить емоційний настрій у сім'ї.

Гармонійність, відповідність потреб у інтимному спілкуванні обох сторін подружжя забезпечує сексуальна сумісність, яка формується на знаннях з анатомії і фізіології людини, на культурі і техніці статевого спілкування.

Сімейно-побутова сумісність означає єдність поглядів на стиль життя, на призначення сім'ї, на сімейні ролі. Якщо партнери будуть мати схожі погляди на побутові питання, то у сім'ї завжди буде панувати комфорт і затишок .

Різні види сумісності взаємопов'язані і доповнюють один одного. Тому у сімейних відносинах потрібно враховувати кожен аспект, щоб не порушувати злагоди, яка так важко здобувається.

Високий рівень подружньої сумісності значно збільшує вірогідність подружньої гармонії, але вирішальною все ж таки є загальна культура партнерів, яка полягає у толерантності, вмінні не розпускатися, контролювати і стримувати негативні емоції, у розумінні того, що добрі стосунки, а не порядок, затишок і смачна їжа є головною цінністю сімейного життя. При наявності такої культури подружня несумісність мало помічається і не псує подружніх стосунків, тоді, коли у неврівноважених, нестриманих, агресивних та грубих партнерів вона викликає постійні конфлікти. Вчені радять, вступаючи до шлюбу, пам'ятати, що це не дружній

союз, який можна розірвати, коли того забажаєш. Це велика відповідальність і прив'язаність обох партнерів.

Розрив у сім'ї погано впливає на саме подружжя, їхніх дітей. Більшість розлучень відбувається у молодих сім'ях тому, що молоді люди легко можуть зруйнувати тільки-но створене сімейне вогнище, вважаючи, що всі „серйозні” стосунки ще попереду. Вони найчастіше не готові до обмеження особистої свободи, не готові принести у жертву щось заради іншої людини, навіть коханої. Молодята з легкістю погоджуються на розлучення, не думаючи про те, що саме їхня сім'я могла бути тією сім'єю, у якій вони, за умови терпіння і розуміння, були б щасливі і могли б реалізувати свої можливості. Для створення щасливої сім'ї, сповненої любові і турботи, радощів і затишку, слід пам'ятати, що сімейне життя – це праця розуму і серця, рук і нервів. Тому необхідно при створенні сім'ї серйозно віднестися до свої прав і обов'язків.

Отже, лише у сім'ях, де є співпадання темпераментів, характерів, інтелекту, функціонально-рольових очікувань, ціннісно-орієнтаційної єдності, особистісна і соціальна зрілість подружжя можна говорити про подружню сумісність та стабільні шлюбно-сімейні відносини.

У роботах, присвячених вивченню цієї проблеми, виділяється ряд чинників, що впливають на ступінь задоволеності шлюбом. До них належать соціально-економічні чинники, рівень освіти, оцінка здоров'я, стать, вік подружжя та ін.

У багатьох дослідженнях сім'ї розглядається питання мотивації вступу у шлюб (Юркевич Н.Н., Красовський А.С. [117], Андрєєва Т.В., Толстова Л.В [12]). Авторами було виявлено, що єдність кохання та спільності поглядів особливо важливі для задоволеності шлюбом. Доведений зв'язок між задоволеністю шлюбом, стажем сімейного життя, стадією життєвого циклу сім'ї (Альошина Д.Е. [4] Білоус Е.В. [15], Харчев А.Г [100; 102]).

Суб'єктивне задоволення шлюбом знижується в перехідні періоди життєвого циклу сім'ї. Великий вплив на сприйняття подружжям один одного

та своїх відносин надає народження першої дитини в сім'ї та досягнення останнім з дітей віку самостійності. Зміни задоволеності шлюбом залежно від стажу шлюбу мають складний та неоднозначний характер. Як ми зазначали вище, за даними дослідження Х. Фелдман, Г. Спанієл та інших, встановлено, що крива залежності між задоволеністю шлюбом та стажем сімейного життя має U-подібну форму: на початкових стадіях подружжя задоволеність досить висока, на середніх – різко падає, а на стадії 18 – 20 років знову зростає [13].

Чинником задоволеності шлюбом можна вважати і професійну діяльність подружжя: задоволеність роботою, успіхи на роботі, є засобом самореалізації людини та фінансового благополуччя сім'ї (Юркевич Н.Г. [116], Навайтис Г. [64], Крайг Г.[52]). При цьому автори звертають увагу на варіативність впливу роботи на сімейні стосунки та специфіку цих зв'язків у чоловіків і жінок. Характер професійної діяльності жінки, що забезпечує для неї «незалежну» від сім'ї сферу самовираження та дружнього спілкування, підвищує рівень задоволеності шлюбом у подружжя.

Дуальність сімейних відносин обумовлена статевим диморфізмом, з одного боку, і подвійністю цілей шлюбу – продовженням роду і дружнім спільним сімейним життям, з іншого.

Унікальність шлюбу і сім'ї криється в їх емоційному і кровно-родинному потенціалі. Подружні узи, які розуміються як найбільш важливі і тісні з усіх можливих відносин, визначають весь спосіб існування, який означає визначене мистецтво бути разом.

Шлюб як психологічне ставлення, згідно з К.Юнгом, має ряд особливостей [120]:

1. мета і зміст шлюбу виступають як усвідомлення несвідомих мотивів і впливів;
2. неминучість створення щасливого шлюбу через перетворення несвідомих мотивів у усвідомлювані;
3. неможливість встановлення психологічних стосунків у шлюбі тільки в другій половині життя;

4. погляд на конфліктну атмосферу як неодмінна передумова усвідомлення.

Важливим предиктором ступеня задоволеності шлюбом є відповідність чоловіка образу батька та досвіду взаємин у батьківській сім'ї, реалізація цінностей, засвоєних у батьківській сім'ї та ступінь близькості цінностей батьківських сімей та молоді сім'ї (Клюєва Н.В.[50], 2012).

Відповідність рольових очікувань партнерів рольової поведінки, сумісності виконання подружжям своїх ролей, а також узгодженість рольової поведінки, сімейних функцій, інтересів, цінностей, установок, поглядів, уявлень та потреб подружжя також впливають на задоволеність шлюбом (Сермягина О.С. [83] Клюєва Н.В. [50]). Ю.С. Теміргалієва вивчала вплив узгодженості уявлень подружжя про сімейне щастя на задоволеність шлюбом. За результатами її досліджень, для партнерів, незадоволених шлюбом, характерно пов'язувати щастя як феномен, що залежить від деяких зовнішніх причин з відсутністю негативних явищ. Для осіб, задоволених шлюбом, детермінанти сімейного щастя лежать глибше і пов'язані з відносинами, що будуються на взаєморозумінні, взаємоповазі, підтримці один одного [106].

Отже, на взаємини в сім'ї впливають зовнішні і внутрішні чинники. До зовнішніх чинників відносять сукупність матеріальних і духовних умов, що існують в даному суспільстві. Це і визначає міжособистісні відносини в суспільстві, трудовому колективі, в сім'ї. Дії та прояви внутрішніх факторів спостерігаються на рівні міжособистісних відносин через реалізацію (або навпаки) взаємних очікувань, їх внутрішньої задоволеності процесом взаємин. До внутрішніх факторів, що сприяють успішній діяльності сім'ї, відносяться: індивідуальні психологічні особливості сімейних партнерів, а саме інтелектуальні, характерологічні та соціально-психологічні особливості подружжя.

Особливу значимість у розвитку сімейних відносин набувають життєві стратегії сімейних партнерів: внутрішній контроль – зовнішній контроль;

егоїзм - соціоцентризм (альтруїзм); орієнтація на суспільні норми – на себе; прийняття протиріч – їх неприйняття; почуття власної гідності – невіра в себе.

Встановлено, що з психологічною задоволеністю подружжя у шлюбі пов'язана подібність характерів, особистісні та внутрішньоподружні відносини, особливості міжособистісного сприйняття партнера. Задоволеність шлюбом є емоційно-оціночним ставленням подружжя до сім'ї і пов'язується з реалізацією в сімейно-шлюбних відносинах потреб у коханні, спілкуванні, відкритості, домашній підтримці, турботі; можливості саморозкриття, взаєморозуміння, узгодженості установок у міжособистісних взаємодіях, узгодженості у питаннях моральної та емоційної підтримки, наявності ступінь розвиненості поваги до почуттів іншої людини, зокрема емоційної гнучкості.

2.2. Психологічні особливості емоційної гнучкості та її вплив на задоволеність шлюбом у подружніх стосунках

Емоційні відносини доволі ґрунтовно вивчені Л.Я. Гозманом А.А. Кроніком, Е.А. Кроник [29]. Дослідники вирішували завдання щодо вивчення закономірностей виникнення, розвитку, стабілізації та розпаду емоційних і значущих відносин в парі або "подієвій" групі.

Проблема вивчення емоційної гнучкості у психології є досить молодим явищем як у зарубіжних, так і у вітчизняних дослідженнях. Опис та розкриття його сутності представлено в невеликій кількості робіт (Л. М. Мітіна, Є. С. Асмаковець [63]; Є. М. Семеновата [82] та ін).

У зарубіжній психологічній літературі вперше було опубліковано таке визначення емоційної гнучкості: "це оптимальне (гармонійне) поєднання емоційної експресивності та емоційної стійкості" [82]; "це інтегральна характеристика особистості, цілісне структурне утворення, що являє собою

таке поєднання певних особистісних якостей, яке сприяє позитивному емоційному та психічному стану особистості; оптимізує спілкування» [6]; "з одного боку, здатність "оживляти" справжні емоції, виявляти багатство емоційних переживань (швидко та різноманітне емоційне реагування) і адекватно зовні висловлювати їх (емоційна експресивність, виразність), з іншого боку, це здатність особистості правильно розуміти, щиро приймати переживання інших людей, виявляти до них теплоту та участь, тобто емпатійні якості особистості" [10].

Спираючись на теоретичний та експериментальний аналіз феномена, що вивчається, під "емоційною гнучкістю" ми розумітимемо інтегральну характеристику особистості, що виявляється у здатності легко, швидко, гнучко, адекватно емоційно реагувати на різні впливи зовнішнього середовища, що виражається в здатності адекватно зовні експресивно, виразно пред'являти свої емоції, мати емпатійні та рефлексивні вміння.

Питання про структурно-функціональні характеристики феномена емоційної гнучкості заслуговує на особливу увагу. Згідно з дослідженнями Л.М. Мітіної та Є. С. Асмаковець, структура емоційної гнучкості складається з трьох взаємодоповнюючих підструктур: емоційної стійкості, емоційної стабільності та емоційної експресивності, які у свою чергу є певним поєднанням або комбінацією значущих особистісних якостей, суттєвих для успішної взаємодії з людьми. [63]. На думку авторів, емоційна стійкість характеризується здатністю керувати своїми емоціями, настроєм, виявляється у вмінні знайти адекватне пояснення ситуації та реалістичне вербальне та невербальне вираження. Емоційна стабільність включає комбінацію наступних особистісних якостей: задоволеність життям, відсутність схильності до переживання гніву, відсутність схильності до переживання страху, парціальну емоційну стійкість [4]. Емоційна експресивність виникає тоді, коли виразність, закладена у рухах, жестах, ході, у міміці, у мові, її інтонаціях, дозволяє передати не тільки особливості характеру особистості,

але і його спосіб думок, його ставлення до різних соціальних цінностей, його ставлення до інших людей і, звісно переживання, що володіють ним [4].

Емоційна експресивність включає наступні параметри: схильність до переживання радості, сенситивність себе (рефлексія своїх внутрішніх станів), спонтанність проявів своїх станів, почуттів (рис. 2.1.)

Є. М. Семенова розглядає емоційну гнучкість як один із компонентів емоційної культури особистості. У структурі досліджуваного нами феномена Є. М. Семенова виділяє три компоненти: емоційну експресію, емпатію та емоційну чуйність (чутливість). Під емоційною чуйністю Є. М. Семенова розуміє здатність відобразити почуття, прийняти його, не розчиняючи повністю почуття іншого у своїх почуттях [82].

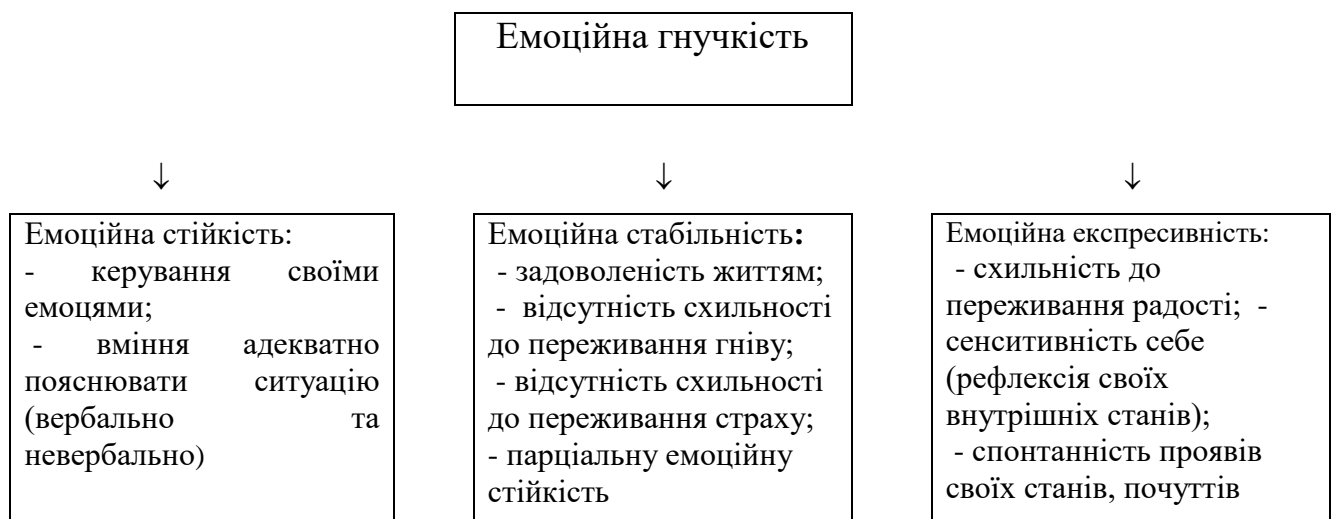


Рис. 2.1. Складові емоційної гнучкості

У структурі емоційної гнучкості ми виділяємо такі структурні компоненти: емоційну стійкість, позитивну емоційну експресію, емпатію та рефлексію, які взаємопов'язані, взаємообумовлені та взаємодоповнюють один одного.

Під емоційної стійкістю ми розуміємо інтегральну характеристику особистості, що виявляється у навичках усвідомленої саморегуляції та самоконтролю, у здатності керувати своїми емоціями (навички

самоврядування), настроєм, у вмінні знайти адекватне пояснення та дію у ситуації.

Емоційна стійкість включає такі складові: усвідомлена саморегуляція, самоконтроль, навички емоційного самоврядування. У своєму дослідженні щодо процесу саморегуляції ми спираємося на роботи Є. М. Семенової, яка визначає даний процес як "управління своїм психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на себе за допомогою слів, розумових образів, управління м'язовим тонусом, диханням" [82]. Внаслідок саморегуляції можуть виникнути три основні ефекти: ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості); ефект відновлення (послаблення проявів стомлення); ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності) [82].

Сфера усвідомленої саморегуляції тісно пов'язана із самоконтролем. Навички свідомого емоційного самоврядування, тобто здатність перемикатися з однієї емоції на іншу, організація та планування (розробка відповідного плану дій при зіткненні з проблемою або подразником), а також здатність дистанціюватися від афекту (уміння відокремлювати емоційну реакцію на проблему від інтелектуальних зусиль вирішення проблеми) – це ключові навички, необхідні для того, щоб ефективно справлятися з роздратуванням, гнучко мислити і вирішувати проблеми, що виникають.

Під позитивною емоційною експресією, за Л.М. Мітіною [63], ми розуміємо виразність, закладену у рухах, жестах, ході, в міміці, у мові, її інтонаціях, що дозволяє передати не тільки особливості характеру особистості, але і його спосіб думок, його ставлення до різних соціальних цінностей, його ставлення до інших людей і, звичайно, переживання, що володіють ним.

Ще однією складовою моделі емоційної гнучкості спеціаліста соціономічної професії в нашій роботі є емпатія, яку ми розглядаємо як форму раціонально-емоційно-інтуїтивного відображення іншої людини, здатність особистості проникати (без втрати свого особистого "Я"),

передбачати емоційний стан іншого, що дозволяє подолати психологічний захист іншого та збагнути причини, наслідки самовиявлень – властивостей, станів, реакцій – з метою прогнозування та адекватного впливу на його поведінку.

Ми вважаємо, що необхідно включити до структури емоційної гнучкості такий компонент як рефлексія, оскільки саме наявність рефлексивних умінь і навичок дозволяє особистості творчо мислити, спонукати іншого до такого роду діяльності. Відсутність цієї якості в особистості (або відсутність здатності до рефлексії) проявляється у нездатності аналізувати ситуацію та ставити цілі. Виділення показників рівневості розвитку емоційної гнучкості є показником розвиненості даного феномену.

Аналіз робіт Е. С. Асмаковець [14] дозволяє умовно розділити розвиток емоційної гнучкості особистості на такі рівні: низький, середній, високий. Наявність в особистості наступних навичок та прийомів характеризує прояви високого рівня емоційної гнучкості: розвинені навички, прийоми вербального та невербального прояву почуттів та цілеспрямоване їх застосування у спілкуванні з іншими, вміння емоційно насичувати міжособистісне спілкування; володіння навичками та прийомами, спрямованими на формування психологічної захищеності та безпеки; володіння навичками та прийомами позитивного емоційного впливу у взаємовідносинах з іншими.

Відсутність чи несформованість наступних умінь та навичок характеризує низький рівень розвитку емоційної гнучкості: невміння адекватно емоційно реагувати; соціальна дезадаптованість; схильність до емоційних негативних реакцій різні життєві ситуації, що несуть у собі загрозу для «Я» особистості (самооцінки, рівня домагань, ставлення себе і т. п.), стабільна схильність реагувати на соціальні ситуації підвищенням тривоги і занепокоєння; високий рівень особистісної тривожності (переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, тривога,

депресія); емоційна нестійкість (нездатність керувати своїми емоціями та настроєм); переважання негативних емоцій (страху, гніву, злості); незадоволеність своїм життям; низький рівень самовідносини; наявність синдрому емоційного вигорання [6].

Середній рівень розвитку емоційної гнучкості характеризується наявністю чи відсутністю тих чи інших компонентів високого та низького рівнів.

Аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що емоційна гнучкість досить неоднозначне поняття. Дослідники розглядають її як комбінацію особистісно значущих якостей, що забезпечують продуктивну міжособистісну взаємодію.

Особистість повинна мати емоційну гнучкість, до складу якої входить: емоційна стійкість, емоційна експресія, емпатія та рефлексія. Функціональна складова емоційної гнучкості та рівнева вираженість дозволяють говорити про те, що модель феномена, що вивчається, має процесуальну і динамічну характеристику, та її безумовно можна та важливо розвивати у собі для покращення взаєностосунків з іншими людьми.

Проблема задоволеності шлюбом зумовлена тим, що психологічний клімат сім'ї не є чимось незмінним, даним раз і назавжди. Його створюють члени кожної сім'ї, і від їхніх зусиль залежить, яким він буде – сприятливим чи несприятливим. Низька культура міжособистісного спілкування в сім'ї призводить до фрустрації значних потреб особистості в оцінці та самооцінці, у визнанні, в емоційній розрядці та емоційному контакті, у увазі, співпереживанні тощо, що знижує задоволеність сімейними відносинами та призводить до дестабілізації. Це відбувається, в першу чергу, через невідповідність подружжя до шлюбу, обумовлену нестачею взаєморозуміння, недостатньою поінформованістю один про одного та різними поглядами та стереотипами поведінки подружжя [4]. Емоційні особливості спілкування, пов'язані не тільки з його позитивними факторами, а й з конфліктністю в молодих сім'ях, потребують глибокого аналізу з боку

психології, оскільки дана наука здатна виявити психологічні особливості спілкування подружжя, давши їм наукове обґрунтування, а також пояснити фактори, що впливають на задоволеність шлюбом [6]. Вирішенню емоційних проблем могла б сприяти цілеспрямована робота з розвитку емоційної компетентності, тієї здатності, яку ми називаємо емоційною гнучкістю.

Оскільки одним з головних мотивів одруження, як правило, є задоволення потреби в емоційній прихильності, а також моральній та емоційній підтримці, можна припустити, що емоційна гнучкість подружжя є одним із факторів задоволеності шлюбом. Розуміння своїх емоцій та почуттів, вміння регулювати свою емоційну сферу, а також здатність розпізнавати та керувати чужими емоціями відіграють важливу роль у подружніх стосунках.

Розглянемо вплив компонентів емоційної гнучкості на задоволеність шлюбом у подружніх стосунках. Нагадаємо, що у структурі емоційної гнучкості ми виділили наступні структурні компоненти: емпатію та рефлексію, емоційну стійкість, позитивну емоційну експресію.

У роботах Л.А. Петровської, Г.М. Андрєєвої[8; 9; 10; 11; 12], Е.Г. Ейдемільер [37; 38; 39] виділяються умови ефективного міжособистісного спілкування в сім'ї, які сприяють нормальному розвитку відносин між подружжям (відкритість комунікації, інтенсивне обговорення для значущих членів сім'ї проблем, узгодженість уявлень про сімейний уклад, спільність сімейних цінностей).

На думку дослідників, обов'язковим має бути прояв кохання, взаємної емпатії та підтримки, поваги, що особливо важливо у кризових періодах, у разі виникнення стресових та проблемних ситуацій. На наш погляд, сьогодні, як ніколи, здатність до емпатії стала цінністю сучасного суспільства. Черствість, безсердечність, байдужість проникають у всі сфери нашого життя, у тому числі й у сімейні стосунки. Відчуття розуміння та співпереживання психологічного стану іншої людини має важливе значення у шлюбі. Емпатія є цінним інструментом, за допомогою якого людина може

здійснювати пізнання індивідуальності іншої людини, передбачати прояви його індивідуальних особливостей і цим надавати на нього певний вплив. Американський сімейний терапевт К. Роджерс підкреслював, що перебування в стані емпатії – це здатність сприймати внутрішній світ іншої людини, зберігаючи її емоційні та смислові відтінки, тобто ніби стаючи на якийсь час іншою людиною, але не втрачаючи при цьому відчуття "ніби" [77]. Одна людина тимчасово живе життям іншої, делікатно присутня в ній, але при цьому не оцінює її і не засуджує. Під час подібного "перевтілення" можна відчувати радість чи біль і сприйняти причини їх виникнення так, як їх сприймає інша людина.

З погляду К. Роджерса, той, хто дорожить сім'єю і прагне зберегти не тільки стосунки, а й почуття, повинен вміти приміряти все, що відбувається з партнером на себе, щоб спочатку зрозуміти, чим керувався партнер у своїй поведінці, а потім давати його діям оцінку. Якщо один партнер із подружжя або обидва займають егоцентричну позицію, у сім'ї виникають конфліктні ситуації, розчарованість і незадоволеність. Схильний до егоцентризму партнер, не володіючи здатністю до емпатії і не здатний співпереживати своєму чоловікові або дружині і проникати в його емоційний світ, ігнорує його інтереси, бажання, наміри [77].

У сучасних сім'ях, коли з усіх функцій сім'ї на перший план виступають психотерапевтична (що забезпечує прагнення чоловіка і жінки отримати в сім'ї емоційну підтримку та психологічний захист) та феліцитивна (що забезпечує прагнення кожного з подружжя до щастя), емпатія стає необхідним компонентом подружнього спілкування, що сприяє задоволеності шлюбом і значною мірою гарантує його стабільність. Спілкування у благополучній (стабільній, здатній гнучко реагувати на внутрішньосімейні та зовнішні зміни) сім'ї характеризується низкою ознак: відкритістю – здатністю та можливістю обговорення різних тем; інтимністю – значимістю та глибиною обговорюваної інформації; довірою подружжя одне одному та очікуванням взаємної довіри; високим рівнем емпатії –

вмінням відчувати та розуміти один одного; конструктивністю - здатністю знаходити взаємоприйнятні рішення; рефлексивністю – умінням «помислити над іншим»; уникнення оціночних суджень [7; 78].

Отже, подружня сумісність багатопланова і вимагає розгляду всіх аспектів життєдіяльності сім'ї.

Виділяють такі види подружньої сумісності: соціальну, психологічну, сексуальну, сімейно-побутову. Соціальна сумісність – особливий погляд людини на світ, ціннісні орієнтації. Вона полягає в розумінні сенсу життя, суспільній активності, відносинах до себе і до інших людей. Дуже важко витримати таку несумісність у шлюбі протягом усього життя. Психологічна сумісність полягає у взаємодії характерів, темпераментів, особистісно-вольових якостей подружньої пари. Саме від неї залежить емоційний настрій у сім'ї.

Спираючись на теоретичний та експериментальний аналіз феномена, що вивчається, під "емоційною гнучкістю" ми розумітимемо інтегральну характеристику особистості, що виявляється у здатності легко, швидко, гнучко, адекватно емоційно реагувати на різні впливи зовнішнього середовища, що виражається в здатності адекватно зовні експресивно, виразно пред'являти свої емоції, мати емпатійні та рефлексивні вміння.

Є. М. Семенова розглядає емоційну гнучкість як один із компонентів емоційної культури особистості. У структурі досліджуваного нами феномена Є. М. Семенова виділяє три компоненти: емоційну експресію, емпатію та емоційну чуйність (чутливість). Під емоційною чуйністю Є. М. Семенова розуміє здатність відобразити почуття, прийняти його, не розчиняючи повністю почуття іншого у своїх почуттях [82].

У структурі емоційної гнучкості ми виділяємо такі структурні компоненти: емоційну стійкість, позитивну емоційну експресію, емпатію та рефлексію, які взаємопов'язані, взаємообумовлені та взаємодоповнюють один одного.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ЕМОЦІНОЇ ГНУЧКОСТІ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ

Кожна родина на різних етапах розвитку стикається із такими ситуаціями, які суб'єктивно сприймаються як важкі, кризові, тобто ті, які порушують звичайний хід сімейного життя. Зазвичай головною причиною цього явища прямо чи опосередковано є рівень задоволеності шлюбом. Практично всі родини стикаються з даною проблемою, але вирішують її по-різному. В нашому дослідженні ми намагаємось дослідити емоційну гнучкість як компонент, що допомагає стабілізувати сімейну ситуацію та повернути в родину задоволеність її існуванням.

3.1. Організація та методи дослідження

Метою емпіричного дослідження є вивчення задоволеності та емоційної гнучкості в подружніх парах.

Об'єктом дослідження є подружні пари, які перебувають в офіційному і цивільному шлюбах. Всього опитано 17 сімейних пар, з яких 13 перебувають у офіційному шлюбі, а 4 пари – у цивільному.

Предметом емпіричного дослідження є чинники, що впливають на задоволеність шлюбом.

В основу нашого емпіричного дослідження покладено гіпотезу, що існує прямий зв'язок між рівнем розвитку компонентів емоційної гнучкості та рівнем задоволеності шлюбом: чим вищий рівень всіх компонентів емоційної гнучкості, тим вищий рівень задоволеності шлюбом у подружніх стосунках.

Враховуючи мету і гіпотезу дослідження, були сформульовані наступні завдання емпіричного дослідження:

1. дослідити психологічні особливості емоційної гнучкості та рівень задоволеності шлюбом у подружніх парах;

2. встановити взаємозв'язок емоційної гнучкості та задоволеності шлюбом у подружніх стосунках.

Виходячи з мети та завдань дослідження задоволеності шлюбом у подружніх парах, було організовано констатуючий експеримент, який спрямований на вирішення завдань емпіричного дослідження.

Методи дослідження. У дослідженні застосовувались методи емпіричного дослідження, а саме психологічне тестування, анкетування та спостереження. Окрім цього були застосовані методи математичної та описової статистики.

Експеримент здійснювався у декілька етапів.

1. На першому етапі проводився збір біографічного анамнезу чоловіків та жінок у подружніх парах, розподіл досліджуваних по групах за ознакою офіційний та цивільний шлюб.

2. На другому етапі здійснювалась діагностика рівня емпатичних здібностей (Тест Бойко), опитувальник рефлексивності (Карпов), тест Кеттелла Форма А, шкали С (емоційна стабільність), Q3 (самоконтроль), F (експресивність), "Рівень задоволеності шлюбом" (Тест Альшиної).

3. На третьому етапі проводились аналіз та статистична обробка результатів дослідження.

Отримані результати емпіричного дослідження оброблялися за допомогою методів описової та дискретивної статистики, кореляційного аналізу, графічного методу та інших. Дані дослідження були піддані кореляційному аналізу з метою виявлення більш глибоких і стійких зв'язків між задоволеністю шлюбом і факторною структурою емоційної гнучкості подружжя. Кореляційний аналіз був виконаний за допомогою методу лінійної кореляції Пірсона.

В ході констатуючого експерименту емпіричного послідження ми вивчали компоненти емоційної гнучкості та задоволеності шлюбом, використовуючи для цього наступні методики:

1. Методика "Діагностика рівня емпатичних здібностей" (Тест В.В. Бойко). Аналізуються показники окремих шкал і загальна сумарна оцінка рівня емпатії. Оцінки на кожній шкалі можуть варіюватися від 0 до 6 балів і вказувати на значущість конкретного параметру в структурі емпатії.

Раціональний канал емпатії. Характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення емпатуючого на суть будь-якої іншої людини – її стан, проблеми, поведінку. Це спонтанний інтерес до іншої людини, який відкриває «шлюзи» емоційного та інтуїтивного її відображення. У раціональному компоненті емпатії не слід шукати логіку чи мотивацію інтересу до іншого. Людина привертає увагу своєю буттєвістю, що дає змогу емпатуючому неупереджено виявляти її суть.

Емоційний канал емпатії. Фіксується здатність емпатуючого входити до емоційного резонансу з оточуючими – співпереживати, брати співучасть. Емоційна чутливість у цьому разі стає засобом "входження" до енергетичного поля партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати його поведінку і ефективно впливати можливо тільки за умови енергетичного підстроювання. Співучасть і співпереживання виконують роль зв'язки, провідника від емпатуючого до емпатованого і навпаки.

Інтуїтивний канал емпатії. Бальна оцінка свідчить про здатність респондента бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються і узагальнюються різноманітні дані про партнерів. Інтуїція, слід вважати, менше залежить від оцінювальних стереотипів, ніж усвідомлене сприйняття партнерів.

Установки, які сприяють чи перешкоджають емпатії, відповідно полегшують чи, навпаки, утруднюють дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії, мабуть, знижується, якщо людина намагається

уникнути особистих контактів, вважає недоречним виявити цікавість до іншої особистості, переконати себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Такі умонастрої різко обмежують діапазон емоційної чутливості й емпатичного сприйняття. Навпаки, різноманітні канали емпатії діють активніше і надійніше, якщо з боку установок особистості немає перешкод.

Проникаюча здатність в емпатії розцінюється як важлива комунікативна ознака людини, яка дає змогу створювати атмосферу відкритості, сердечності, щирості. Кожний з нас своєю поведінкою і ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну чи перешкоджає йому. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, штучності, підозри перешкоджає вираженню і емпатичному розумінню.

Ідентифікація – ще одна необхідна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації – легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідувань.

Шкальні оцінки виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися у межах від 0 до 36 балів. За наявними попередніми даними, можна вважати: 30 балів і вище надзвичайно високий рівень емпатії; 29-22 – середній; 21-15 – заниженні; менше 14 балів – дуже низький.

2. "Методика визначення рівня рефлексивності" А.В. Карпова, В.В. Пономарьової. Методика базується на теоретичному матеріалі, який конкретизує загальне трактування рефлексивності, а також ряд інших суттєвих особливостей даної властивості. Дана методика орієнтується не тільки безпосередньо на рефлексивність як психічна властивість, але також і опосередковано враховує його прояви в двох інших відзначених модусах. Питання методики враховують і рефлексивність як психічну властивість, і рефлексію як процес, і рефлексування як стан. За результатами методики

визначається наявність одного із трьох головних видів рефлексії: ситуативної (актуальної), ретроспективної та перспективної рефлексії.

Опитувальник складається з 27 пунктів, відповіді на які формуються за 7-бальною шкалою Ліккерта. За опитувальником формується також одне значення, що характеризує загальний ступінь розвитку рефлексивності особистості.

3. 16 FR опитувальник Реймонда Кеттелла (форма А), а саме наступні шкали: шкала С (емоційна стабільність), шкала Q3 (самоконтроль), шкала F (експресивність). Опитувальник (метод психодіагностики особистості) Кеттелла є багатовимірної методикою, оцінює властивості нормальної особистості, описує особистісну структуру людини, виявляє особистісні проблеми та допомагає знайти корекційні механізми для їх вирішення.

4. Опитувальник задоволеності шлюбом (Альошина Ю.Е., Гозман Л.Я. і Дубовська Е.М.) пов'язує задоволеність шлюбом з суб'єктивним рівнем згоди з приводу різних важливих для подружжя питань спільного життя. Питання тесту підбиралися так, щоб максимально відображати оцінний компонент установки опитуваних на свій шлюб, що і розуміється авторами як власне задоволеність шлюбом іншими (Альошина Ю.Є., Гозман Л.Я., Дубовська Є.М.[5]).

На третьому етапі дослідження ми вивчали зв'язок між рівнем розвитку компонентів емоційної гнучкості та рівнем задоволеності шлюбом. Для цього ми використовували методики описової та дискретивної статистики.

В даний час в психології сім'ї виділено безліч характеристик, добре диференціюючих щасливі і нещасливі, вдалі і невдалі шлюби. У найбільш систематизованому вигляді ці характеристики представлені в моделі якості шлюбу, створеній американськими дослідниками Р.А. Левисом і Дж.Б. Спанієр. Під поняттям якості шлюбу ці автори особливим чином об'єднали всі параметри, що використовуються в конкретних дослідженнях для диференціації вдалих і невдалих шлюбів – стабільність, задоволеність шлюбом та ін. На підставі огляду більш ніж 200 робіт ними виділено 47

характеристик, найбільш тісно пов'язаних з високою якістю шлюбу. Всі вони розбиті на три групи, що отримали назви: дошлюбні, соціально-економічні та внутрішньошлюбні чинники. Більше двох третин з названих ними конкретних параметрів, що позитивно впливають на якість шлюбу, носять суто психологічний характер. Автори моделі якості шлюбу відзначають, що більшість виділених ними параметрів характеризують ступінь подібності та згоди в міжособистісних стосунках подружжя по різних параметрах. Саме цей принцип – принцип згоди – був покладений в основу більшості інструментів, призначених для вимірювання якості міжособистісних відносин подружжя.

Відзначимо, що таких тестів, особливо за кордоном, існує надзвичайно багато. Як приклад найбільш відомого і часто використовуваного можна навести тест Г.І. Лакі, призначений для вимірювання рівня задоволеності партнерів своїм шлюбом. Підрахунок цього рівня проводиться на підставі опитування респондента щодо рівня його задоволеності інтимним життям, якістю виконання сімейних ролей і обов'язків, а також ступеня згоди з основних сімейних проблем. Досить часто для визначення рівня задоволеності шлюбом за кордоном використовуються також опитувальник характеру сімейних відносин К. Хербста, різні шкали, що характеризують внутрісімейні відносини і задоволеність ними.

Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман і Е.М. Дубовська опублікували тест на задоволеність шлюбом, який складається з 16 питань, де слідом за тестом, створеним Г.І. Лакі, задоволеність пов'язується з суб'єктивним рівнем згоди з приводу різних важливих для подружжя питань спільного життя. Запитання тесту підбиралися так, щоб максимально відображати оцінний компонент установки клієнтів на свій шлюб, що й розуміється авторами як власне задоволеність шлюбом. Пропонований варіант тесту отриманий на основі первинного набору з 44 питань. Всі 16 шкальних питань остаточного варіанту були самими "диференціюючими вибірку", змістовно досить наповненими і давали розподіл, близький до нормального.

Загальна характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 34 сімейних пар, з яких 26 перебувають у офіційному шлюбі, а 8 пар – у цивільному шлюбі. Крім цього, виокремили 2 вікові групи: 1 група це чоловіки та жінки з 33 до 48 років та 2 група відповідно з 49 років до 56. І відповідно такі групи ми виокремили у жінок: 1 група від 32 років до 42 років та 2 група з 43 до 47 років. Всі сімейні пари мешкають у м. Дніпро та переважно працюють службовцями. Вибірка є неоднорідною за віком і гетерогенною за статтю. Вибірка відображає генеральну сукупність людей, що є об'єктом дослідження.

3.2. Результати дослідження впливу емоційної гнучкості на задоволеність шлюбом

У ході першого етапу констатуючого експерименту нами була проведена діагностика показників, що входять до факторної структури емоційної гнучкості подружжя, а саме – рівнів емпатії, рефлексивності, емоційної стабільності, самоконтролю та експресивності.

З метою визначення рівня емпатії у досліджуваних подружніх парах нами було проведене тестування та обробка даних психодіагностичної методики "Діагностика рівня емпатичних здібностей" (Тест В.В. Бойко) (рис.3.1.). Результати обробки та аналізу показників свідчать, що 92% чоловіків та 62% жінок мають низький рівень емпатії, який зменшується з кожним роком сімейного життя. Середній рівень емпатії мають 8% чоловіків та 30% жінок. А високий рівень емпатії притаманний лише 8% жінок і зовсім відсутній у чоловіків.

Можемо констатувати, що сімейні пари, які перебувають у офіційному шлюбі вже багато років, дещо втрачають здатність співчувати один одному та ставити себе на місце іншого партнера. Однак потрібно врахувати, що в сімейних відносинах рівень емпатії подружжя проявляється в умінні

запобігти, а так само вирішити конфліктну ситуацію найбільш сприятливими способами для обох партнерів. На нашу думку, зниження рівня емпатії у подружніх парах з роками може бути обумовленим розвитком навичок максимального врахування інтересів, бажань, намірів, потреб та цінностей шлюбного партнера без співпереживання. Іншими словами партнери вибрали максимально прийнятну для шлюбної пари стратегію поведінки в конфліктних ситуаціях.

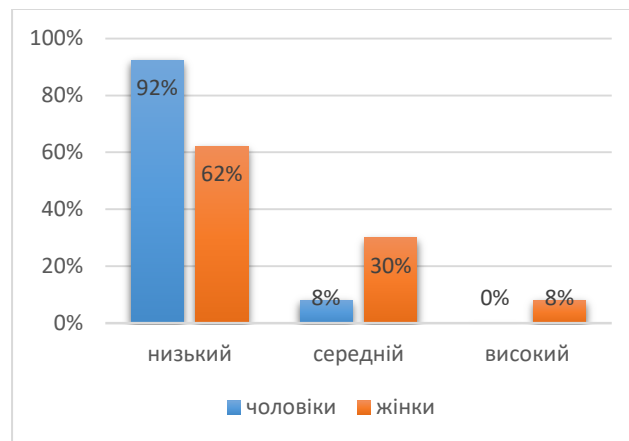


Рис. 3.1. Показники рівню емпатії у сімейних пар в офіційному шлюбі, %

Крім того, середні та високі показники рівня емпатії у жінок сімейних пар, що перебувають у офіційному шлюбі, можуть бути також обумовленими гендерними психологічними особливостями.

Ще цікавішу картину ми спостерігаємо у сімейних парах, які перебувають у цивільному шлюбі, де 100% чоловіків та 75% жінок мають низький рівень емпатії, і лише 25 % жінок мають середній рівень емпатії (рис.3.2). На нашу думку, низький рівень емпатії у чоловіків і жінок у цивільному шлюбі, з одного боку, зумовлений меншим нормативно-правовим регулюванням відносин у подружній парі, а з іншого – передбачає готовність партнерів до постійної роботи над собою та своїми взаєминами.

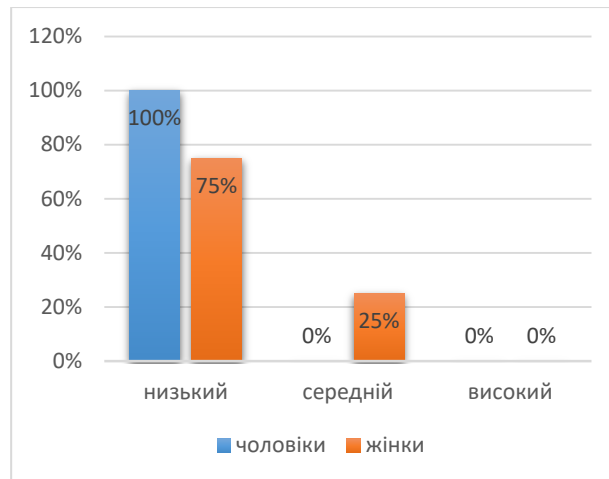


Рис. 3.2. Показники рівню емпатії у сімейних пар в цивільному шлюбі, %

Порівнюючи дані показники, ми можемо констатувати, що рівень емпатії в офіційному шлюбі дещо перевищує рівень емпатії у цивільному шлюбі. Можна сказати, що такі показники емпатії у сімейних пар, з одного боку, свідчать про високий рівень байдужості до того, що саме відбувається з партнером, а з іншого – про формування найбільш прийнятної стратегії поведінки в конфліктній ситуації у партнерів.

Аналіз результатів "Методика визначення рівня рефлексивності" А.В. Карпова, В.В. Пономарьової (рис.3.3.) показав, що у чоловіків та жінок, які перебувають в офіційному шлюбі, рівень рефлексії приблизно однаковий – відповідно (69% та 75%), що свідчить про середній рівень. Низький рівень рефлексії мають 23% чоловіків та 15% жінок, і, що дійсно дивує, лише 8 % чоловіків мають високий рівень рефлексії.

Що стосується показників рефлексії у сімейних пар, які перебувають у цивільному шлюбі, то чоловіки мають низький та середній рівні рефлексії (відповідно по 50%), а серед жінок домінує середній рівень рефлексії (75%). Високий рівень рефлексії мають 25% жінок (рис.3.4.). У сімейних пар, що перебувають в офіційному шлюбі, він приблизно однаковий і знаходиться на середньому рівні (рис. 3.3.).

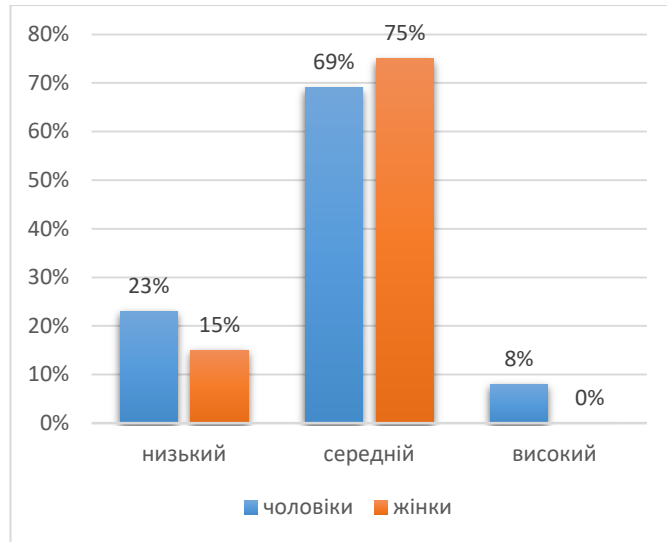


Рис. 3.3. Показники рівню рефлексії у сімейних пар в офіційному шлюбі, %

Середній та високий рівень рефлексії у чоловіків і жінок, що перебувають у офіційному та цивільному шлюбах, свідчить про здійснення ними оптимального вибору форми шлюбно-сімейних стосунків, характеристиками якої виступають: рефлексія всієї ситуації вибору, усвідомлення власних індивідуально-психологічних особливостей, шлюбно-сімейних вподобань та уявлень.

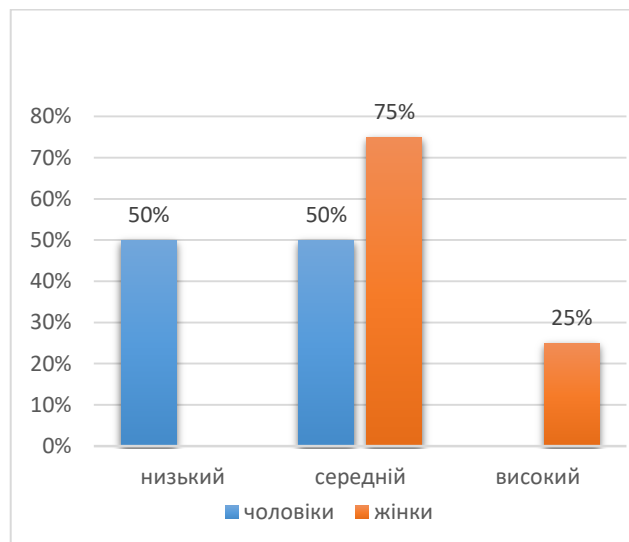


Рис. 3.4. Показники рівня рефлексивності у сімейних пар в цивільному шлюбі, %

Отже, маємо зробити висновок, що в цивільному шлюбі рівень рефлексивності значно вищий у жінок ніж у чоловіків. Це свідчить про те, що у жінок групи рефлексії почуттів, знань і досвіду представлені більш широко, і саме почуття найбільш є актуальною групою рефлексії. У чоловіків же, рефлексія, перш за все, спрямована на знання, діяльність, досягнення і досвід, і лише потім – на почуття і ставлення. Тобто, загалом у жінок рефлексія почуттів значно вища, ніж у чоловіків.

В ході обробки та аналізу результатів дослідження за 16 FR опитувальником Реймонда Кеттелла (форма А) нами встановлено, що середній рівень емоційної стабільності має незначні відхилення в показниках у чоловіків та жінок в офіційному шлюбі (62% та 69%), тобто знаходиться у офіційному шлюбі досить комфортно як для чоловіків, так і для жінок.

Для цивільного шлюбу характерне зниження середнього рівня емоційної стабільності у жінок (50%), і зростання у чоловіків (75%) (рис.3.5).

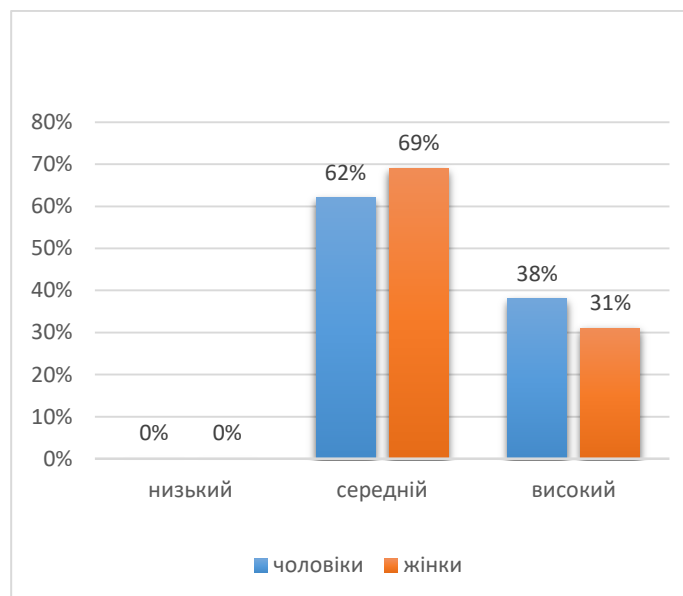


Рис. 3.5. Показники рівня емоційної стабільності у сімейних пар в цивільному шлюбі, %

Однак питома вага опитаних, що мають високі показники емоційної стабільності в цій групі вища у жінок (50%), ніж у чоловіків (25%).

Але необхідно зазначити, що ми спостерігаємо зміщення мотивів та очікувань щодо офіційного шлюбу. Тобто емоційно стабільнішим наразі виглядає цивільний шлюб для чоловіків на відміну від офіційного для жінок (рис.3.6).

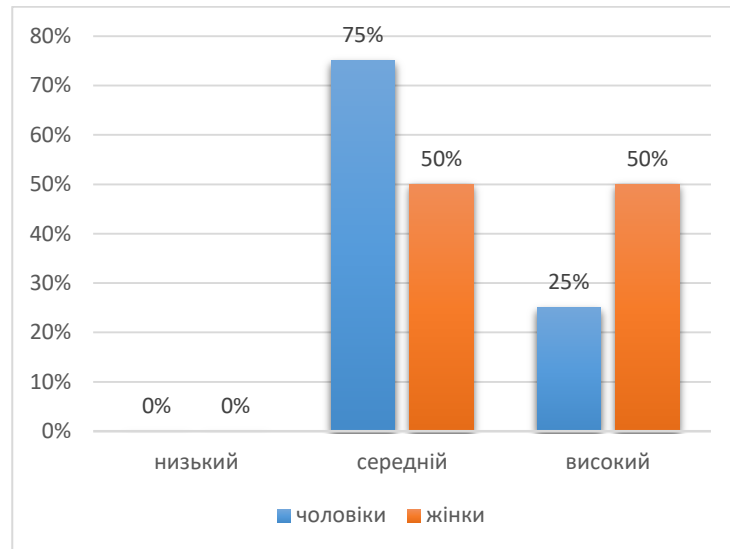


Рис. 3.6. Показники рівню емоційної стабільності у сімейних пар в цивільному шлюбі, %

Що стосується показників самоконтролю, то вони практично однакові – що в офіційному шлюбі (чоловіки 70%, жінки 69%) мають середній рівень, що у цивільному шлюбі (по 75% чоловіки і жінки). Низький рівень самоконтролю у офіційному шлюбі мають чоловіки (15%), жінки (23%), а у цивільному – і чоловіки, і жінки (25%). Високий рівень самоконтролю встановлено у 15% чоловіків, що перебувають в офіційному шлюбі, і 8% жінок. В групі досліджуваних, що перебувають в цивільному шлюбі, високих показників не встановлено.

Самоконтроль, як особистісна характеристика чоловіків та жінок, знаходиться практично у зоні власної відповідальності за шлюбні відносини і його рівень, у порівнянні з іншими показниками в досліджуваних групах достатньо високий.

Середні й високі показники самоконтролю виявлені в переважній більшості подружніх пар, що перебувають в офіційному шлюбі (рис. 3.7). Це свідчить про значний рівень адаптації подружжя до сімейних умов, формування навичок копінг-поведінки в умовах сім'яної взаємодії.

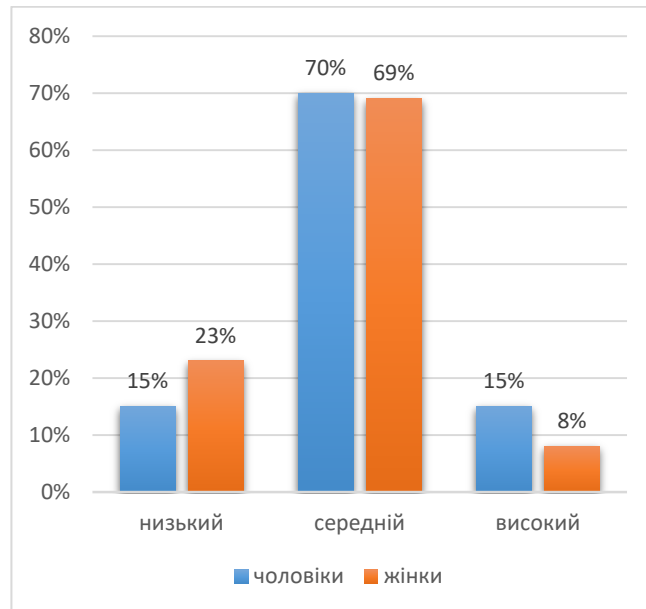


Рис. 3.7. Показники рівню самоконтролю сімейних пар в офіційному шлюбі, %

Крім того, чоловіки і жінки, які перебувають в офіційному шлюбі, мають більшу здатність брати на себе відповідальність за власне сімейне життя у всіх його складових.

Низький рівень самоконтролю у четвертій частині чоловіків і жінок, що перебувають у цивільному шлюбі свідчить про те, що адаптаційні процеси до шлюбно-сімейних відносин мляві, а можливо й про певну дезадаптаційну спрямованість (рис.3.8).

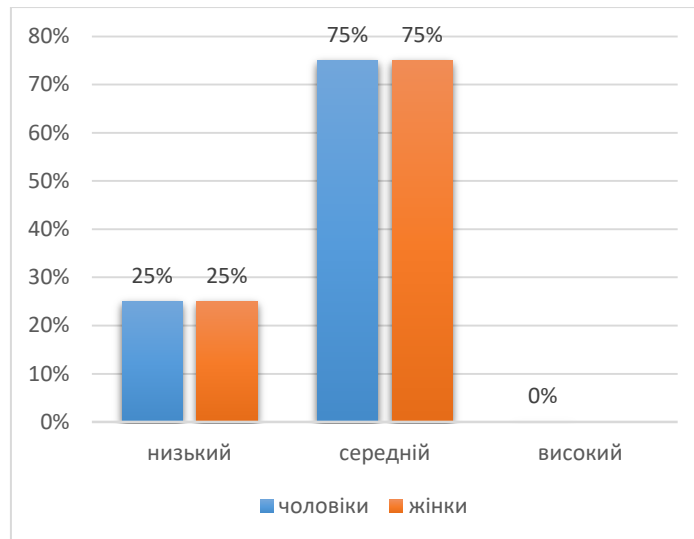


Рис. 3.6. Показники рівня самоконтролю сімейних пар в цивільному шлюбі, %

Досить цікавими є показники експресивності чоловіків та жінок у сімейних парах (рис.3.7). В офіційному шлюбі більш експресивні жінки (62% жінок мають середній рівень експресивності, 38% - високий рівень), а в цивільному шлюбі більш експресивними є чоловіки (75% - середній рівень, і 25% - високий рівень).

Ми вважаємо, що ступінь емоційної експресивності впливає на якість міжособистісних взаємин в подружніх парах. Так, надмірна стриманість призводить до того, що людина сприймається як холодна і байдужа. Така поведінка викликає у членів сім'ї неприязнь, а у спілкуванні подружжя такі прояви є неприйнятними, тому що знищують саму можливість взаєморозуміння між близькими людьми і загрожують існуванню самого шлюбу.

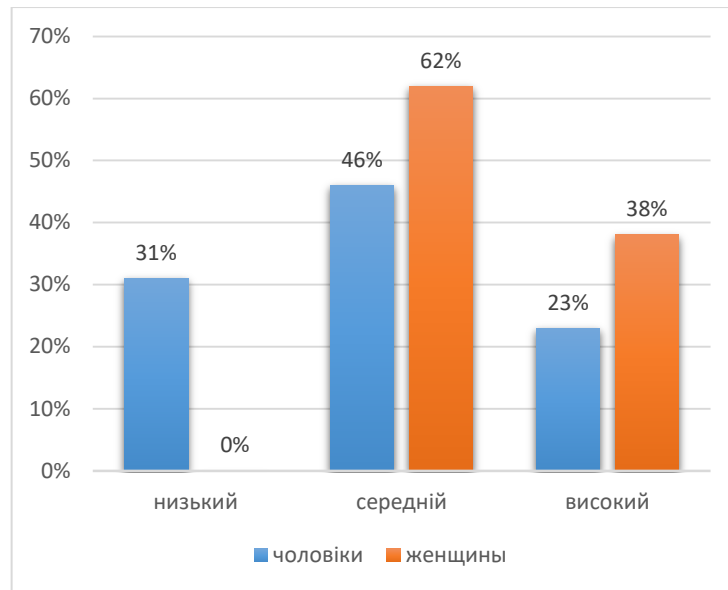


Рис. 3.7. Показники рівню експресивності у сімейних пар в офіційному шлюбі, %

Емоційні спалахи у подружньої пари не завжди згубні для стосунків, іноді вони мають певну користь, зміцнюють сімейні відносини, адже відкривають шлях до розуміння почуттів партнера. Однак конструктивне значення вони мають лише за умови, що не тривають надовго, не супроводжуються взаємними образами та погрозами.

Аналізуючи показники рівня експресивності у сімейних парах, які перебувають у офіційному шлюбі необхідно відмітити той факт, що третина чоловіків (31%) мають низьку експресивність (рис.3.8). Це може свідчити про те, що, з одного боку, вони не можуть безпосередньо проявляти емоції, що є наслідком особливостей виховання в батьківських сім'ях або темпераментальних особливостей, а з іншого боку, це стало наслідком вибору стратегії поведінки в конфліктній ситуації. Крім того, не слід залишати поза увагою ймовірність зростання психогенних сімейних факторів, що спричинили нездатність і небажання емоційних проявів. Збереження шлюбних відносин в такому випадку можливе лише при наявності значимих мотивів продовження шлюбу.

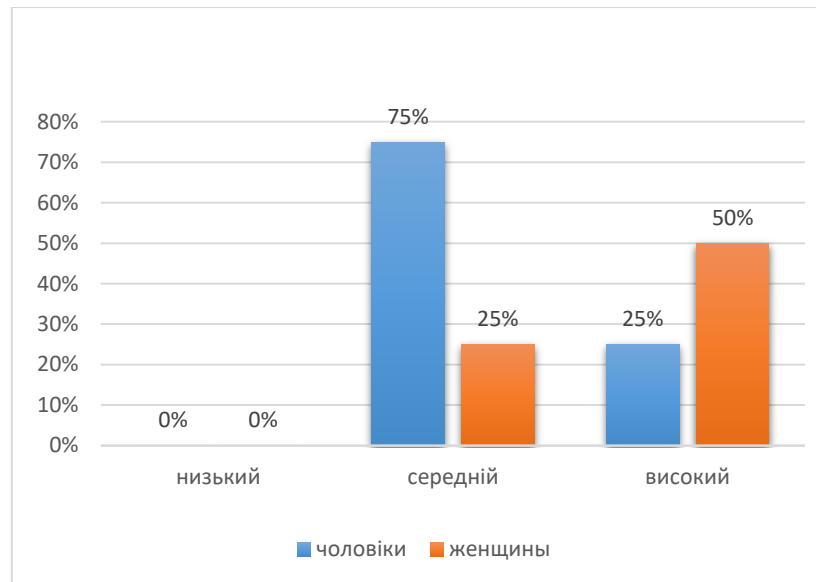


Рис. 3.8. Показники рівню експресивності у сімейних пар в цивільному шлюбі, %

Відсутність низьких показників експресивності у подружніх парах, що перебувають у цивільному шлюбі, на нашу думку, свідчить про бажання партнерів зміцнити сімейні відносини, можливо надати їм офіційний статус. Крім того, ці показники також свідчать, що партнери більш відкриті один до одного.

На заключному етапі нашого емпіричного дослідження нами було проведено визначення рівня задоволеності шлюбом в обох досліджуваних групах. Обробка та аналіз результатів діагностики за тестом «Методика задоволеності шлюбом Ю.Є. Альошиної» свідчать (рис.3.9), що показники задоволеності офіційним шлюбом мають високий рівень – 77% чоловіків та 38% жінок, а у жінок переважає середній рівень задоволеності (63%). Це свідчить про те, що офіційний шлюб дуже влаштовує чоловіків і лише частину жінок. Можемо припустити, що це стосується нерівного розподілу домашніх обов'язків та інших рольових позицій, які підвищують рівень відповідальності жінок та зменшують рівень відповідальності чоловіків (наприклад: догляд за дітьми, приготування їжі, догляд за літніми батьками та інше). Беручи до уваги низьку експресивність третини чоловіків, що

перебувають в офіційному шлюбі, можна також дійти висновку про ймовірність руйнування емоційної прив'язаності жінок до чоловіків, і як наслідок, низьку задоволеність шлюбом.

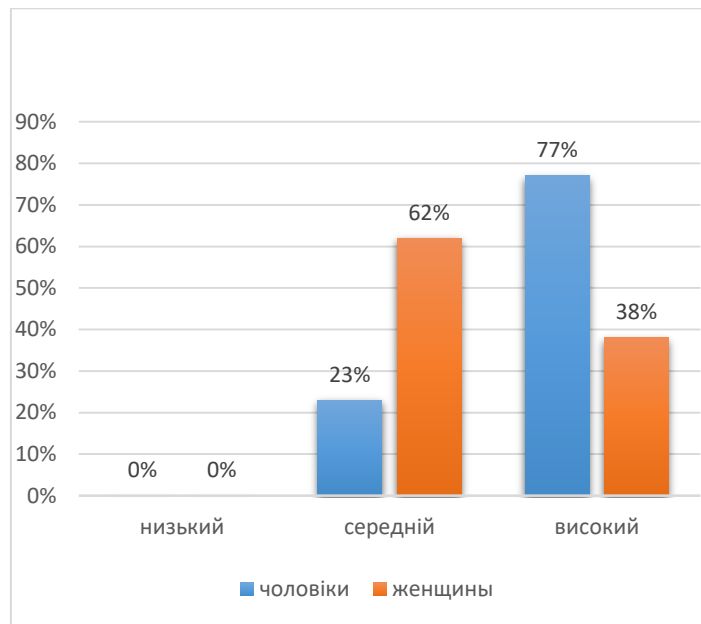


Рис. 3.9. Показники рівню задоволеності шлюбом у сімейних пар в офіційному шлюбі, %

Що стосується задоволеності цивільним шлюбом (рис.3.10), то за нашими даними більше задоволені цивільним шлюбом жінки – 75% жінок мають середній рівень задоволеності, але жодний їх відсоток не має високого рівня задоволеності.

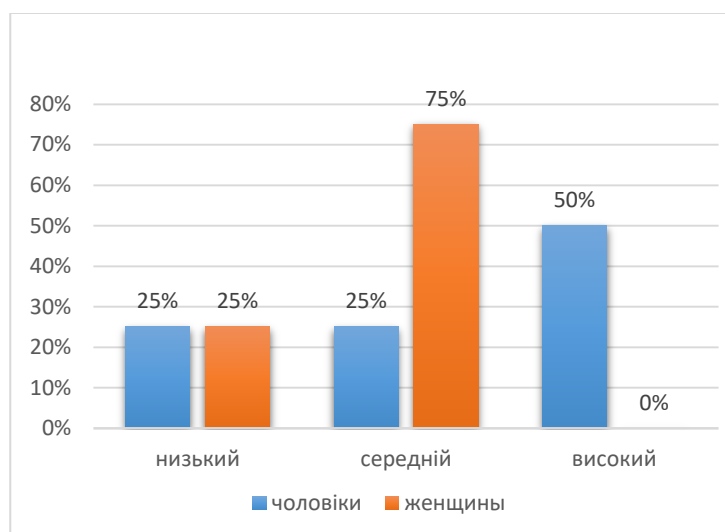


Рис. 3.10. Показники рівня задоволеності шлюбом у сімейних пар в цивільному шлюбі, %

Що стосується чоловіків, то лише 50% чоловіків мають високий рівень задоволеності цивільним шлюбом на відміну від високого рівня задоволеності офіційним шлюбом (75%).

Таким чином, ми маємо нагоду знову наголосити на традиційному підході до розуміння відповідальності чоловіків в офіційному та цивільному шлюбах. Рівень відповідальності за сімейне життя значно вищий у чоловіків, які перебувають у офіційному шлюбі, ніж у чоловіків в цивільному шлюбі. Це зумовлене тим, що відсутність юридичних перепон до розірвання шлюбних стосунків у цивільному шлюбі робить їх більш вільними і менш відповідальними. Підтвердженням цього є відсутність високих показників задоволеності шлюбом у жінок в групі, які перебувають у цивільному шлюбі.

На завершальному етапі констатуючого експерименту нами був проведений кореляційний аналіз результатів дослідження. Для встановлення статистичної значимості результатів дослідження нами було визначено критичне значення коефіцієнта кореляції Пірсона. Оскільки ми визначали його для двох вибірок, то маємо визначити кількість степенів свободи для нашого дослідження, а саме 34-2. Таким чином кількість степенів свободи для нашої вибірки рівна 32. За таблицею критичних значень визначимо критичне значення коефіцієнта кореляції Пірсона для нашої вибірки. Відповідно до таблиці, для рівня значимості $p < 0,05$ статистично значущий рівень кореляції становить $r = 0,36$. Іншими словами, всі взаємозв'язки в нашому дослідженні, що мають коефіцієнт кореляції нижче 0,36 при $p < 0,05$, нами аналізуватись не будуть, оскільки вони мають низьку статистичну значимість.

В теорії статистичного аналізу також прийнято вважати, що r від 0,3 до 0,5 - середня кореляція, r від 0,5 до 1,0 - висока кореляція.

За результатами статистичної обробки результатів дослідження нами виявлено високий рівень кореляції Пірсона між шкалою «задоволеність шлюбом» та шкалою «емоційна стабільність» - $r = 0,54$ при $p < 0,05$ у

чоловіків групи офіційного шлюбу; середній рівень кореляції за шкалою «емпатія» ($r = 0,37$ при $p < 0,05$). У жінок цієї групи високий рівень кореляції виявлено між шкалами «задоволеність шлюбом» та «емоційна стабільність» - $r = 0,51$ при $p < 0,05$, та середній між рівнем задоволеності шлюбом та експресивністю - $r = - 0,57$ при $p < 0,05$.

У подружніх парах, що перебувають у цивільному шлюбі у чоловіків виявлені високі показники кореляції між показниками рівня задоволеності шлюбом та експресивністю $r = 0,88$ при $p < 0,05$, рефлексією $r = 0,62$ при $p < 0,05$ та емпатією $r = - 0,57$ при $p < 0,05$. У жінок цієї групи виявлено високу кореляцію між шкалою задоволеності шлюбом та емоційною стабільністю - $r = 0,64$ при $p < 0,05$, середній рівень кореляції зі шкалою «рефлексія» - $r = 0,42$ при $p < 0,05$.

Встановлено наявність певних різниць у діагностованих показниках, що характеризують індивідуальні прояви між чоловіками та жінками у досліджуваних подружніх парах, що в цілому відповідає гендерним відмінностям. На основі кореляційного аналізу визначено, що між чоловіками та жінками існує своя специфіка використання емоційної гнучкості як показника позитивних та негативних взаємозв'язків діагностованих пар на рівні ($p < 0,05$). Отже, жінки, на відміну від чоловіків, більше схильні до емоційної гнучкості, а у чоловіків показники емоційної гнучкості недостатньо використовуються для поліпшення взаємин та покращення показників задоволеності шлюбом.

Здійснений аналіз результатів нашого емпіричного дослідження дозволяє дійти висновку, що в такій системі інтенсивної взаємодії як сімейне життя, незалежно від форми подружніх стосунків (офіційні чи цивільні), не можуть не виникати суперечки, кризи і конфлікти, що знаходять своє вираження у внутрішніх протиріччях життєвого світу кожної людини та виявляються в її поведінці, у різних сферах буття, а особливо у взаєминах між подружжям.

Сучасний етап розвитку родини можна назвати кризовим. Зміна регуляторів, типу, функцій, розмірів родини виявляється в явищах нестійкості і дезорганізації сім'ї. Це знаходить своє відображення у зростанні випадків розлучення та розпаду сім'ї; зниженні народжуваності; рості числа неповних і неблагополучних родин; ізоляції родини від суспільства; дитячій злочинності; алкоголізмі і наркоманії; зростанні числа неврозів сімейної і побутової етіології; падінні престижу сімейних цінностей і збільшенні числа самотніх.

Відомо, що сімейне неблагополуччя, ослаблення виховної функції родини істотно впливають на соціальну дезадаптацію всіх її членів, насамперед на поведінку і положення дітей у суспільстві. Тому питання про зміцнення шлюбу, особливо молодого, його стабілізації здобуває особливо важливе соціальне звучання.

Психологічна сторона подружніх взаємин є наслідком того, що людина має здатність розуміти, оцінювати й емоційно переживати як явища навколишнього світу, так і свої власні потреби. Ця сторона містить у собі не тільки думки і почуття подружжя по відношенню один до одного, але і їх об'єктивне вираження в вчинках і діях.

Однак розходження у ставленні до шлюбу та його складових між чоловіками і жінками ще недостатньо представлені у вітчизняних дослідженнях родини і шлюбу, а відсутність у шлюбних партнерів знань про гендерні соціально-психологічні особливості, служать однією з причин негативних подружніх відносин і розпаду родин.

Так, жінкам стереотипно приписують суб'єктивність суджень і соціально-престижну орієнтацію, а чоловікам - об'єктивність і прагматизм, що було підтверджено нашими дослідженнями. Існує і стереотипна диференціація образів "гарного чоловіка" і "гарної дружини": частіше чоловік розглядається як "добувач", а дружина - як "берегиня сімейного вогнища".

Аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових досліджень показав, що для жінок образ ідеального чоловіка більш значимий, тому що в них яскравіше виражений зв'язок сприйняття партнера із самосприйняттям, а у чоловіків - із самооцінкою. Жінки негативно відносяться до чоловіків, у яких недостатньо сформовані сімейні установки, спостерігається безвідповідальність і слабохарактерність, а також відсутність у чоловіків позитивних емоційних почуттів.

У той же час, чоловіки не визнають у жінок такі особливості, як неохайність, неупорядкований спосіб життя, бурхливий прояв емоцій і надмірну зайнятість.

Отже, до провідних детермінант, що обумовлюють формування стабільних подружніх взаємин можна віднести:

- емоційну зрілість, що характеризує чуйність без вимог еквівалентної віддачі з боку партнера;
- відповідальність, що несе в собі упорядкування форм поведінки партнерів; взаємодію як позитивний вплив подружжя один на одного, завдяки чому розвивається їх взаємна обумовленість і зв'язок;
- психологічну сумісність, де головна роль належить взаємодоповнюваності особистісних особливостей чоловіка та дружини, що сприяють єдності і стійкості відносин, які визначають емоційний фундамент родини і взаємне пристосування подружніх пар до сімейного життя.

Відносно внутрішніх протиріч особистості можна сказати, що вони характеризують: інстинктивні потяги особистості і вимоги соціального оточення; співвідношення двох рівноправних тенденцій внутрішнього світу; поведінку і діяльність людини; блокування спонукань людини об'єктивною обмеженістю її можливостей тощо.

Серед провідних внутрішніх протиріч виділяють: протиріччя між потребою і соціальною нормою, протиріччя мотивів, інтересів і потреб, протиріччя соціальних ролей, протиріччя соціальних цінностей. В деяких випадках це може привести до: припинення розвитку особистості, деградації,

психічної дезорганізації, зниження активності й ефективності діяльності, тривожності та залежності людини від інших людей і обставин, агресії, почуття неповноцінності, втрати сенсу життя.

Отже, внутрішні протиріччя обумовлені характером структури самої особистості, однієї з найважливіших характеристик якої є те, що в різних ситуаціях в особистості виникає безліч інших мотивів, що утворюють мотиваційну сферу, яка характеризується внутрішніми протиріччями та боротьбою між різними мотивами. Джерелом виникнення будь-якого конфлікту є протиріччя, а протиріччя виникають там, де є неузгодженість: цілей, інтересів, позицій; думок, поглядів, переконань; особистісних якостей; потреб; ціннісних орієнтацій; розуміння; інтерпретації інформації; оцінок і самооцінок.

Визначальними рисами характеру й особливостями поведінки людини, які зумовлюють виникнення внутрішніх протиріч особистості, що породжують подружній конфлікт є:

- прагнення домінувати, бути першим, сказати своє останнє слово;
- бути настільки "принциповим", що це підштовхує до ворожих дій і вчинків;
- зайва прямолінійність у висловленнях і судженнях;
- критика, особливо необґрунтована, недостатньо аргументована;
- поганий настрій, якщо він до того ж періодично повторюється;
- консерватизм мислення, поглядів, переконань, не бажання перебороти застарілі традиції в житті, що стали гальмом у розвитку;
- прагнення сказати правду в очі, безцеремонне втручання в особисте життя;
- прагнення до незалежності – гарна якість, але до визначених меж;
- зайва наполегливості (нав'язливість);
- несправедлива оцінка вчинків і дій інших, применшення ролі і значимості іншої людини;

- неадекватна оцінка своїх можливостей і здібностей, особливо їхня переоцінка;

- ініціатива, особливо творча (там, де це не потрібно).

На підставі вищесказаного ми припускаємо, що внутрішні протиріччя являють собою системне явище, що знаходиться в ціннісно-смысловій сфері окремої особистості і проявляє себе певним чином у когнітивному, емоційному, особистісному та поведінковому аспектах функціонування особистості, воно також неминуче торкається інших близьких і емоційно значимих людей та виявляється в різних особливостях функціонування подружньої пари.

У свою чергу проведеними дослідженнями встановлено, що у виборі властивостей, які обумовлюють позитивний розвиток взаємин між подружжям, на перші позиції вийшов показник "взаєморозуміння". Для жінок найбільш характерним є прояв взаємодопомоги, відповідальності, поваги, порядності зі сторони партнера. А чоловіки бажають відчувати довіру, увагу, доброту та інші.

В цілому за результати проведеного дослідження можна сказати, що емоційна гнучкість може розглядатися і в контексті сумісності, і в контексті задоволеності шлюбом та проявляється в емоційному, особистісному та поведінковому аспектах.

3.3. Рекомендації щодо покращення сімейної взаємодії

Проблема сімейної взаємодії є надзвичайно складною і, незважаючи на велику кількість публікацій, до теперішнього часу далека від вирішення. Сімейна система потерпає від дії різноманітних психотравмуючих чинників, що наосять суб'єктивний і об'єктивний характер. Дія цих чинників спричиняє деструктивні зміни сімейного функціонування, що виявляються у вигляді ураження як окремих рівнів сімейної взаємодії, так і в цілому, призводячи до

формування сімейних конфліктів та сімейних криз, я як наслідок порушення здоров'я сім'ї.

Структура сімейної взаємодії включає такі складові: психоемоційна, індивідуально-психологічна, поведінкова, психофізіологічна, партнерська. Оскільки сім'я – це мала соціальна система, то деструктивні зміни будь-якої складової сімейної взаємодії призводять до виникнення сімейних конфліктів.

Для вдосконалення системи сімейної взаємодії ми пропонуємо проводити тематичний тренінг «Формування подружніх стосунків».

Тренінг формування подружніх відносин складається з кількох блоків, які можна використовувати разом або окремо. Більшість вправ тренінгу може проводитися як у групі, так і з однією подружньою парою.

Тренінг включає такі вправи.

Вправи для початку занять – дозволяють познайомити учасників тренінгу, обговорити деякі питання сімейних взаємин та встановити правила групової взаємодії в ході тренінгу.

Вправи на формування образу «Я» – дозволяють досягти таких цілей:

- дати можливість учасникам тренінгу оцінити себе за допомогою метафор;
- навчити виявленню «Я-концепції» та її зв'язку з оточуючими людьми та своєю поведінкою;
- розвинути вміння бачити себе очима інших та розуміти оточуючих.

Вправи щодо визначення сімейних цінностей – дозволяють досягти наступних цілей:

- стимулювати роздуми про сімейні цінності та обговорення їх значимості в сімейному колі;
- продемонструвати унікальність цієї сім'ї серед інших сімей, пробудити почуття гордості нею;
- передати в ігровій формі ту думку, що кожна сім'я - об'єднання особистостей з різними характерами, цінностями, інтересами і запитам.

Вправи з усвідомлення сімейних ролей – дозволяють досягти таких цілей:

- продемонструвати учасникам тренінгу амбівалентність стереотипного мислення, його позитивні аспекти та небезпеки;
- побачити залежність поведінки від очікувань інших;
- усвідомити вплив домінуючої думки, упереджень, свідомо прийнятих рішень на моделі поведінки, що виявляються в сімейному житті;
- дозволити подружжю поглянути на свій шлюб і побачити його та один одного по-новому;
- стимулювати відкрите та чесне обговорення своїх бажань та прагнення до змін та оновлення;
- відмовитися від негативного сприйняття партнера, допомогти учасникам подолати внутрішні бар'єри, страх та невпевненість перед змінами;
- змінити стереотипи сприйняття одне одного;
- продемонструвати на практиці відмінності, властиві підходу різних людей до однієї і тієї ж проблеми, розглянути існуючі методи та підходи до її вирішення;
- допомогти усвідомити важливість певних якостей характеру для побудови усвідомлених, демократичних, партнерських відносин, що зміцнюють сім'ю;
- проаналізувати уявлення про гендерні відмінності і їх вплив на формування особистості та спільне сімейне життя.

Вправи щодо розвитку сімейної комунікації – дозволяють досягти наступних цілей:

- усвідомити важливість певних якостей характеру для створення сприятливої сімейної атмосфери;
- потренуватися в свідомій постановці та знятті «блоків комунікації», читанні невербальних ознак «закритої та відкритої» міжособистісної взаємодії;

- продемонструвати на практиці в ігровій формі ідею про те, що кожна сім'я – поєднання особистостей з різними характерами, цінностями, інтересами та запитам;

- розширити діапазон комунікативних можливостей, посилити здатність до емпатичного співпереживання;

- посилити емоційні реакції та зняти «м'язовий панцир», страх перед тілесним контактом;

- навчати методам концентрації уваги на партнері;

- тренувати вміння давати "зворотній зв'язок" партнеру.

Вправи щодо вирішення сімейних конфліктів – дозволяють:

- продемонструвати різноманітність підходів до проблем;

- мобілізувати увагу і творчу фантазію членів сім'ї в ході вирішення групового завдання, актуалізувати внутрішній комунікативний потенціал сім'ї;

- продемонструвати подружжю прийняті в сім'ї коди та підходи до вирішення проблеми/завдання;

- усвідомити позитивні та негативні фактори домінуючої поведінки;

- дати можливість висловитися з проблематики сімейних відносин (що іноді дозволяє запобігти розростанню конфлікту, його перехід у міжособистісне зіткнення);

- розвинути гнучкість і толерантність, провести тренування подолання внутрішнього дисонансу, конфлікту, пов'язаного з суперечливими поглядами на проблему;

- сформувати навички безконфліктної взаємодії та позитивного ставлення до проблемної ситуації;

- вивчити емоційні стани, що супроводжують конфліктну взаємодію;

- вивчити руйнівні ірраціональні переконання;

- вивчити вторинні вигоди від невирішеного конфлікту.

Тренінг формування подружніх відносин призначений для вирішення конфліктів та інших сімейних проблем. У ньому можуть брати участь як

люди, що готуються одружитися, так і люди, які прожили в шлюбі досить довго, але не зуміли налагодити хороші взаємини.

Крім того, тренінг допомагає набути навичок вирішення конфліктів і суперечок, що виникають на ґрунті незадоволеності: потреби в цінності та значущості свого «Я»; сексуальних потреб одного або обох членів подружжя; потреби одного або обох членів подружжя в позитивних емоціях; потреби у розподілі бюджету, змісті сім'ї, вкладу кожного з партнерів у матеріальне забезпечення; потреби у взаємодопомозі, взаємопідтримці, у співробітництві з питань поділу праці сім'ї, ведення домашнього господарства, догляду дітей тощо.

Структура тематичних блоків та їх наповненість практичними вправами залежить від особливостей взаємовідносин в подружній парі, кількості тренінгової групи (сімейна пара чи тренінгова група), а також парадигми, в якій працює психолог чи тренер-консультант.

Для прикладу наведемо перелік вправ блоку сімейних цінностей: «Що таке моя сім'я?», «Сімейні цінності», «Історія сім'ї», «Танцюємо разом».

Високу ефективність також показали вправи блоку усвідомлення сімейних ролей, а саме: «Сімейні стереотипи», «Шлюбний договір», «Жива картина сім'ї», «Нав'язані моделі сімейного виховання», «Сімейна взаємодопомога».

У перспективі такий тренінг використовуватимемо у практичних цілях.

ВИСНОВКИ

1. На сьогодні провідним уявленням про сім'ю є уявлення як про систему, що включає певні функції, завдання, структуру, цикли життєдіяльності. Отже, сім'я – це соціальна система, що об'єднує групу людей та їх взаємовідносини, тобто це сукупність елементів та їх властивостей, зв'язки та відносини між якими динамічні.

2. Шлюб – потенційно тривалі та інтенсивні відносини, що містять у собі можливість безперервного зростання та розвитку. Гармонійні шлюби об'єднують партнерів, здатних до справжнього прийняття одне одного.

3. За результатами теоретичного дослідження доведено, що задоволеність шлюбом пов'язана зі стажем сімейного життя, з мотивами вступу в шлюб, з розподілом обов'язків між подружжям, задоволеністю роботою, ціннісними орієнтаціями подружжя і т. п. Звичайно, всі ці змінні не рівнозначні, і в кожній окремій сім'ї кожен з перерахованих чинників має різну вагу.

4. Оскільки структура сімейної взаємодії є багато аспектною і динамічною, то й її вплив на задоволеність шлюбом має розглядатися найбільш повно. Одним із аспектів що впливає на задоволеність шлюбом і загалом на сімейну взаємодію, у нашому дослідженні було прийнято емоційну гнучкість. Визначено, що емоційна гнучкість розглядається і в контексті сумісності, і в контексті задоволеності шлюбом, та проявляється як в емоційному, особистісному та поведінковому аспектах.

4. Для цілей дослідження під «емоційною гнучкістю» ми розуміємо інтегральну характеристику особистості, що виявляється у здатності легко, швидко, гнучко, адекватно емоційно реагувати на різні впливи зовнішнього середовища, що виражається в здатності адекватно, зовні експресивно, виразно пред'являти свої емоції, мати емпатійні та рефлексивні вміння.

5. У структурі емоційної гнучкості ми виділили і дослідили такі структурні компоненти: емоційну стійкість, позитивну емоційну експресію,

емпатію та рефлексію, які взаємопов'язані, взаємообумовлені та взаємодоповнюють один одного.

6. Аналіз результатів «Методика визначення рівня рефлексивності» А.В. Карпова, В.В. Пономарьової показав, що у чоловіків та жінок, які перебувають в офіційному шлюбі рівень рефлексивності приблизно однаковий відповідно (69% та 75%), що свідчить про середній рівень. Низький рівень рефлексивності мають 23 % чоловіків та 15% жінок, і, що дійсно дивує лише 8 % чоловіків мають високий рівень рефлексивності.

За результатами кореляційного аналізу нами встановлено, що в групі подружніх пар, які знаходяться в офіційному шлюбі значимих зв'язків між показниками задоволеністю шлюбом і рефлексією не виявлено. У групі досліджуваних, що перебувають в цивільному шлюбі виявлено зв'язок між рівнем задоволеності шлюбом та рефлексією у чоловіків $r = 0,62$ при $p < 0,05$, у жінок – $r = 0,42$ при $p < 0,05$.

7. Також спостерігається середній рівень емоційної стабільності практично у рівних показниках серед чоловіків та жінок в офіційному шлюбі (62 та 69 %). Тобто знаходитись у офіційному шлюбі досить комфортно як для чоловіків, так і для жінок. Рівень кореляції Пірсона між шкалою «задоволеність шлюбом» та шкалою «емоційна стабільність» – $r = 0,54$ при $p < 0,05$ у чоловіків, $r = 0,54$ при $p < 0,05$ у жінок. Значимих зв'язків за цими показниками у групі подружніх пар, що перебувають у цивільному шлюбі, не встановлено.

8. Показник самоконтролю практично однакові і мають середній рівень що у офіційному шлюбі (чоловіки 70 %, жінки 69 %), що у цивільному шлюбі (по 75 % чоловіки і жінки). Зв'язок між рівнем задоволеності шлюбом і самоконтролем статистично не значимий.

9. Результати дослідження демонструють більшу задоволеність цивільним шлюбом жінок – 75% жінок мають середній рівень задоволеності, але жодний відсоток із них не мають високого рівня задоволеності. Що стосується чоловіків, то лише 50 % чоловіків мають високий рівень

задоволеності цивільним шлюбом на відміну від високого рівня задоволеності офіційним шлюбом (75 %).

За результатами статистичної обробки результатів дослідження нами виявлено середній рівень кореляції Пірсона між шкалами «задоволеність шлюбом» та «емпатія» ($r = 0,37$ при $p < 0,05$). У жінок цієї групи високий обернений рівень кореляції виявлено між шкалами «задоволеність шлюбом» та «експресивністю» - $r = - 0,57$ при $p < 0,05$.

У подружніх парах, що перебувають у цивільному шлюбі, у чоловіків виявлені високі показники кореляції між показниками рівня задоволеності шлюбом та експресивністю $r = 0,88$ при $p < 0,05$, емпатією $r = - 0,57$ при $p < 0,05$.

10. Отже, за результатами теоретичного і емпіричного дослідження можна констатувати, що в сучасних сім'ях переважає традиційний підхід до розуміння відповідальності чоловіків в офіційному та цивільному шлюбах. Рівень відповідальності за сімейне життя значно вищий у чоловіків, які перебувають у офіційному шлюбі, ніж у чоловіків в цивільному шлюбі. Це зумовлене тим, що відсутність юридичних перепон до розірвання шлюбних стосунків у цивільному шлюбі робить їх більш вільними і менш відповідальними. Підтвердженням цього є відсутність високих показників задоволеності шлюбом у жінок в групі, які перебувають у цивільному шлюбі.

11. Висунуту нами гіпотезу про наявність зв'язку між рівнем задоволеності шлюбом та компонентами емоційної гнучкості доведено.

12. Для вдосконалення системи сімейної взаємодії запропоновано тематичний тренінг «Формування подружніх стосунків».

13. Вважаємо, що проблема використання такого показника як емоційна гнучкість для вирішення внутрішніх протиріч у подружній парі залишається недостатньо розробленою у зв'язку з тим, що багато авторів підходять до неї побічно в рамках рішення інших дослідницьких завдань.

Для вивчення рівня задоволеності шлюбом як додаткової бази вважаємо доцільним використовувати тести щодо визначення складових та рівня емоційної гнучкості.

За результатами дослідження ми вважаємо перспективним дослідження впливу емоційного інтелекту як на сімейну взаємодію, так і на задоволеність шлюбу.

Враховуючи багатоаспектність та багатозначність нашого дослідження також вважаємо перспективними збільшення вибірки досліджуваних у визначених групах, застосування методів непериметричної статистики, проведення багатофакторного та кластерного аналізу і обчислення, і за необхідності – рангової кореляції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Понять природу человека. СПб.: Академический проект, 2000. 254 с.
2. Айшервуд М.М. Повноцінне життя інваліда: Пер. з англ. М., 1991.
3. Акопджанян К.А. Изучение факторов стабилизации семьи в социологической литературе. В сб.: Стабильность семьи как социальная проблема / Под ред. З.А. Янковой. М.: Изд-во ИСИ АН СССР, 1978. С.82-92.
4. Алешина Д.Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем семейной жизни: дис. ... канд. психол. Наук. М., 1985.
5. Альошина Ю.Є., Гозман Л.Я., Дубовська Е.М. Соціально-психологічні методи дослідження подружніх відносин. М., 1987.
6. Андреева Т. В. Семейная психология: Учеб. Пособие . СПб.: Речь, 2004. 244 с.
7. Андреева Т. В., Кононова А. В. Распределение ролей в молодой семье // Ананьевские чтения-2002: Тезисы научно-практической конференции. СПб., 2002. С.117-123.
8. Андреева Т. В., Пипченко Т. Ю. Потребности женщин и мужчин в брачно-семейных отношениях и отношение к супружеской неверности / Ананьевские чтения-2000. Тез. научно-практ. конф. СПб.: СПбГУ, 2000. С.206-213.
9. Андреева Т. В., Шмотченко Ю. А. Мужской взгляд на брак (исследование сотрудников охранных структур) /Ананьевские чтения-2003. СПб.: СПбГУ, 2003. С.98-106.
10. Андреева Т.В. Психология современной семьи. СПб, 2005. 436 с.
11. Андреева Т.В. Семейная психология: учеб. пособие. СПб.: Речь, 2004. 244 с.

12. Андреева Т.В., Толстова Л.В. Темперамент супругов и совместимость в браке //Ананьевские чтения. – СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 2001. С. 207–208.
13. Антонов А.И., Медков В.М. Соціологія сім'ї. М., 1996. 241с.
14. Асмаковец Е. С. Взаимосвязь эмоциональной гибкости и синдрома «эмоционального выгорания» учителя // 2-я Междунар. науч. интернетконф. «Профессиональное самосознание и экономическое поведение личности». М., 2007. С.234-237.
15. Белоус Е.В. Взаимосвязь удовлетворенности браком с факторами совместимости супругов // *Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология*. 2011. № 1. С. 94–103.
16. Бендас Т.В. Гендерная психология. СПб, 2005.
17. Берн Е. Игры, в які грають люди. Люди, які грають в ігри. Л., 1992.
18. Богданов Г.Т., Богданович Л.А., Полев А.М. и др. Супружеская жизнь: гармония и конфликты. М.: Просвещение, 2003. 85 с.
19. Бойко В.В. Малодетная семья (социально-психологический аспект) . М.: Мысль, 1988. 237 с. 2.
20. Бочкарева С.В. Истинность диалога: соционическое исследование или эмпатическое познание другого. *Вестник Челябинского государственного университета*. 2011. №2(217) . С. 111-115
21. Бузина О.В., Новосельцева Е.Е. Удовлетворённость браком в «молодых» семьях. Ананьевские чтения-2002. Психология и политика. Тез. науч.-практ. конф. СПб.: СПбГУ, 2002.
22. Варга А. Я. Системная психотерапия супружеских пар. М.: Когито-Центр, 2012.
23. Варга, А. Я., Бейкер, К. Теория семейных систем Мюррея Боуэна. Основные понятия, методы и клиническая практика. СПб. : Когито-Центр, 2015. 496 с.

24. Виготський Л. С. Зібрання творів: У 6 т. Т. 5. Основи дефектології / Під ред. Т. А. Власової. М., 1983.
25. Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта. М. : Класс. 2004. 208 с.
26. Витек К. Проблемы супружеского благополучия / Пер. с чешск. /Под ред. М.С. Мацковского. М.,1988. 144 с.
27. Волкова А.Н. Социально-психологические факторы супружеской совместимости: Дис. ...канд.психол.н.: 19.0.05. Л., 1979. 181 с.
28. Гавриленко Т.В. Рефлексия общения супругами и удовлетворенность браком. URL:psylist.net psylist.net/ family/ 00041.
29. Гозман Л.Я., Кронік А.А., Кроник Е.А. Психологія емоційних відносин. М., 1987.
30. Голод С.И. Стабильность семьи: социологический и демографический аспекты. Л.: Наука, 1984. – 136 с.
31. Гуггенбюль Крейг А. Брак умер – да здравствует брак! М. : Когито-Центр. 2007. 112 с.
32. Гурко Т.А. Теоретические подходы к изучению семьи. М.: Институт социологии РАН. 2010. 176с.
33. Денисенко В Д. Удовлетворенность браком как социально-психологическая проблема. Психологія. “Наука і освіта”, №7-8. С.78-81.
34. Діменштейн Р. 77. «Проблемні» діти - проблема дорослих / Філпс К. Мама, чому в мене синдром Дауна?: Пер. з англ. - М., 1988.
35. Дмитренко А.К. Социально-психологические факторы стабильности брака в первые годы супружеской жизни: Дис. ...канд.психол.н.: 19.00.05. К., 1989. 177 с.
36. Добрынина О.А. Проблема формирования благоприятного социально-психологического климата семьи: Дис. ...канд.психол.н.: 19.00.05 / О.А.Добрына. Новокузнецк, 1992. 205 с.
37. Ейдемиллер Е.Г. Методи сімейної діагностики і психотерапії. М., 1996.

38. Ейдемільлер Е.Г., Юстицкис В. В. Психологія і психотерапія родини. СПб., 1999.
39. Ейдемільлер Е.Г., Юстицкис В. В. Сімейна психотерапія. Л., 1990.
40. Жукова С., Мастюкова Є. Якщо ваша дитина відстає в розвитку. М., 1993.
41. Загальна психодіагностика: Основи психодіагностики, немедициною терапії та психологічного консультування / Під ред. А. А. Бодалева, В. В. Століна. М., 1987.
42. Зальцбергер-Виттенберг И. Психоаналитический инсайт и человеческие отношения. Кляйнианский подход. М.: Независимая фирма «Класс». 2006. 299с.
43. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. М, 2000.
44. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. СПб., 2002. 544 с.
45. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование /под. ред. Ю.Е. Алешина. М.: Класс. 2007.
46. Калинина Р. Р. Введение в психологию семейных отношений: учебное пособие. СПб. :Издательство «Речь». 2008. 351 с.
47. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учеб. пособие. М.: Гардарики. 2005. С. 109–112.
48. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики . *Психологический журнал*. 2003. Т. 24. № 5.
49. Карягина Т.Д. Откуда в психотерапии эмпатия: К. Роджерс, его психоаналитические предшественники и последователи. *Консультативная психология и психотерапия*. 2012. №1. С.8–33.
50. Клюева Н. В. Психолог и семья: диагностика, консультация, тренинг. Ярославль: Академия развития. 2001. 160 с.

51. Ковальов СВ. Підготовка старшокласників до сімейного життя. М. 1991.
52. Крайг Г. Психологія розвитку. СПб., 2000.
53. Краснова О. В. Роль бабусі: Порівняльний аналіз. *Психологія зрілості і старіння*. 2000. № 3.
54. Кубанкина Е. И. Семейное право: учебное пособие. М. 2008. 240с.
55. Куртсар Д. О неформальной стабильности брака. Человек после развода. Вильнюс. 1985. С. 67-71.
56. Лебединський В. В. Порушення психічного розвитку у дітей. М., 1985.
57. Леві Д.А. Сімейна психотерапія. СПб. 1993.
58. Леонтьев Д.А. Рефлексия как предпосылка самодетерминации. Психология человека в современном мире. М. 2009.
59. Мамонова-Томів В. Сім'я – потужний фактор психологічної реабілітації / Мамонова-томів В. С, Пир'єв Г.Д., Пенушлиєва Р.Д. Психологічна реабілітація при порушеннях поведінки в дитячому віці. Софія, 1981.
60. Менегетти. А. Учебник по онтопсихологии. М.: НФ «Антонио Менегетти». 2015. 312 с.
61. Методика "Общение в семье" / Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М. / Познай себя: Тесты, задания, тренинги, консультации. Минск. 2001.
62. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии/Пер. с англ. А.Д. Иорданского. М.: Независимая фирма "Класс". 1998. 304 с.
63. Митина Л. М., Асмаковец Е. С. Эмоциональная гибкость учителя: Психологическое содержание, диагностика, коррекция. М. 2001.
64. Навайтис Г. Семья в психологической консультации. М.: МПСИ. Воронеж: НПО «МОДЕК». 1999. 224 с.
65. Николс М. Семейная терапия. Концепции и методы / М. Николс,

Р. Шварц. М.: Эксмо. 2004.

66. Обозов Н.Н. Диагностика супружеских затруднений / Н.Н.Обозов, А.Н. Обозова / *Психологический журнал*. 1982. Т.3. № 2. С.147-151.

67. Обозов Н.Н. Диагностика супружеских разногласий / Н.Н. Обозов, А.Н. Обозова. М.: АСТ. 2008. 245 с.

68. Общая теория систем. Берталанфи Л. (1968 eng) https://platona.net/load/knigi_po_filosofii/sinergetika/bertalanfi_1_obshhaja_teoriya_sistem_1968_eng/55-1-0-4655.

69. Оськина В.В. Ценностно-потребностные детерминанты материнства / Сборник науч-ных трудов. Серия «Гуманитарные науки»: Ставрополь. Северо-Кавказский государственный технический университет. 2002. 233 с.

70. Ощепкова А.П. Социально-психологический аспект семейно-брачных отношений: Дис. ...кандфилос. н. Томск, 1974. – 184 с.

71. Пезешкиан М. Позитивна сімейна психотерапія: Сім'я як терапевт. М. 1993.

72. Поспелова Т.Г., Трапезникова Т.М. Состояние и перспективы развития семьи. Глава 7. / Социология молодежи / Отв. ред. В.Т. Лисовский. Спб., 1996.

73. Посысов Н. Н. Основы психологии семьи и семейного консультирования: учебное пособие для вузов. М. : Владос-Пресс. 2004. 328с.

74. Практикум з експериментальної та прикладної психології / За ред. А. А. Крилова. Л., 1990.

75. Практикум по психодиагностике. Психодиагностические материалы / под ред. А.А. Бодалева, И.М. Карлинской, С. Р. Панталева, В. В. Столина. М. 1988.

76. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти. Полный жизненный цикл. Спб. 2001.

77. Роджерс, К. Брак и его альтернативы. М.: «Этерна», 2006. 320 с.
78. Саймон Р. Один к одному: беседы с создателями семейной терапии. М.: Класс, 1996.
79. Самоукина Н.В. Парадоксы любви и брака. М., 1998. 192 с.
80. Сатир В. Ви і ваша сім'я: Керівництво з особистісного росту. М. 2000.
81. Сатир, В. Психотерапия семьи. СПб.: Речь. 2001. 295 с.
82. Семенова Е. М. Эмоциональная устойчивость педагога: возможности развития в процессе профессиональной подготовки. М. 2002.
83. Сермягина О.С. Социально-психологические предпосылки межличностной напряженности в семье: Дис. ...канд.психол.н.: 19.00.05. Л. 1985. – 230 с.
84. Сім'я в психологічній консультації / Під ред. А. А. Бодальова, В. В. Сталіна. М. 1989.
85. Слепкова В. И. Психологическая диагностика семейных отношений. Мозырь: Содействие. 2006. 196 с.
86. Співаковська А. С. Як бути батьками. М. 1986.
87. Столін В.В., Романова Т.Л., Бутенко Г.П. Опитувальник задоволеності шлюбом / *Вісник МГУ, сер. 14, психологія*. 1989. № 2. С. 54-62.
88. Сысенко В. А. Супружеские конфликты. М.: МЫСЛЬ, 1989. 176с.
89. Сысенко В.А. Устойчивость брака: проблемы, факторы и условия. М.: Финансы и статистика. 1981. 199 с.
90. Ташева А.И. Атрибутивные процессы в супружеских конфликтах: Дис. ...канд.психол.н.: 19.00.05. М. 1987. 257 с.
91. Теория семейных систем Мюррея Боуэна: основные понятия, методы и клиническая практика. М.: Когито-Центр. 2005.
92. Тийт Э.М. Факторы личности и разрушение семьи / Э.М.Тийт. *Проблемы стабильности брака* /под ред. Э.М.Тийта. Тарту. 1980. С. 119-120.

93. Тінголе-Міхаеліс К. Діти з вадами розвитку. М., 1988.
94. Торохтій В.С. Основи психолого-педагогічної і соціальної роботи з сім'єю. М. 2000.
95. Трапезникова Т. М. Этика и психология семейных отношений. Л., 1988.
96. Федотова Н.Ф. Некоторые вопросы межличностного познания в семье. *Психология межличностного познания* /отв. ред А.А.Бодалев. М.: Педагогика. 1981. С. 177-195.
97. Філософський словник / За ред. І.Т Фролова. М.. 1980. С. 326.
98. Харитонов А. , Тимченко Г. Психологическая помощь семьям профессиональных военнослужащих. М.: Военный Университет. 2002.
99. Харли У. Законы семейной жизни . М.: Протестант. 1992. 207 с.
100. Харчев А. Г. Дослідження родини: на порозі нового етапу. Соціол. дослідження. 1986. № 3. С. 27.
101. Харчев А.Г. Шлюб і сім'я в СРСР. М. 1979. С. 66.
102. Харчев А.Г., Мацковская М.С. Сучасна сім'я і її проблеми. М.: Логос. 2007. 302 с.
103. Хейссерман Е. Потенційні можливості психічного розвитку нормального і аномального дитини. М. 1964.
104. Хмарук И.Н. Социально-психологические корреляты выбора способа реагирования в ситуации измены супруга: Дис. ...канд. психол. н.: 19.00.05. Ростов н/Д. 2000. 178 с.
105. Хьелл Л., Зіглер Д. Теорії особистості. СПб., 1997.
106. Целуйко В. М. Психология современной семьи. М.: ГИЦ «ВЛАДОС». 2004. 272 с.
107. Циплаков О.М. Психологія малих соціальних груп. М. 1993
108. Черников А. В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики. М.: Независимая фирма «Класс». 2005.
109. Шаповаленко І. В. Соціальна ситуація розвитку в похилому віці / *Психологія зрілості і старіння*. 1999. № 6.

110. Шахматов Н. Ф. Психічне старіння. М. 1996.
111. Шелдон С. Узи крові. Зірки сяють з небес: Романи. М. 1999.
112. Шнайдер Л.Б. Семья – оглядываясь вперед. СПб.: Питер. 2013.
113. Эйдемиллер Э. Г., Александрова Н. В., Юстицкис В. Семейная психотерапия. Хрестоматия. СПб.: Издательство «Речь». 2007. 400 с.
114. Юнда І.Ф., Юнда Л. І. Соціально-психологічні та медико-біологічні основи сімейного життя. Київ. 1990.
115. Юркевич Н.Г. Мотивы заключения и стабильность брака. В кн.: Проблемы быта, брака и семьи. Вильнюс: Г&нтис. 1970. с. 99-110.
116. Юркевич Н.Г. Советская семья: Функции и условия стабильности. Минск: Издательство БГУ им. В.И. Ленина. 1970. 208 с.
117. Юркевич Н.Г., Красовський А.С. Етика і психологія сімейного життя. Мн.: Нар. Ради. 2003. 189с.
118. Ackerman N. Family therapy in transaction / N.Ackerman – Boston, 1970.
119. Burr W.R. Contemporary theories about the family / W.R.Burr –Vol. 2. General Theories. N.Y.: Free Press. 1970. P. 14-21.
120. Jung, C. G. Дети с отклонениями / С. G. Jung (К. Г. Юнг). Кишинев: Штиицца. 1987. 176 с.
121. Levinger R. Marital cohesiveness and dissolution: an integrative review / R.Levinger . *Journal of Marriage and the Family*. 1965. Vol. 27. № 1. P. 19-28.
122. Renne K. Correlates of Dissatisfaction in Marriage / K.Renne . *Journal of Marriage and the Family*. 1970. Vol.32. № 1. P.54-68.
123. Rollins B. C. Marital Statasfaction over the Family Life Cycle / B. C. Rollins, H.Feldman / *Journal of Marriage and the Family* 1970. Vol. 32. № 1. P. 20-28.