

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології
Кафедра психології

Алексюк Наталія Григорівна

УДК 159.9.07

Кваліфікаційна робота
Задоволеність шлюбом, як чинник самореалізації особистості

«053 Психологія»

«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Дипломна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ Н.Г.Алексюк

Науковий керівник (консультант) Васильченко Ольга Миколаївна,
доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ ЯК ЧИННИКА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	8
1.1. Термінологія понять шлюбного задоволення як чинника реалізації особистості у психологічних дослідженнях.....	8
1.2. Взаємозв'язок сімейних цінностей та самореалізації особистості у шлюбі.....	15
Висновок до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ ЯК ЧИННИКА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	29
2.1. Методи та методики діагностики задоволеності шлюбом у подружніх пар як чинника самореалізації особистості.....	29
2.2. Організація емпіричного дослідження щодо визначення рівня задоволеності шлюбом та самореалізації кожного із подружжя.....	34
2.3. Результати проведених емпіричних досліджень.....	45
Висновок до розділу 2.....	58
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ПОДРУЖНІМ ПАРАМ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ ЯК ЧИННИКА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	62
3.1. Статистика жінок не задоволених шлюбом та вплив незадоволеності шлюбом на самореалізацію особистості.....	62
3.2. Психологічні поради жінкам та чоловікам в реалізації особистісних чинників в задоволеності шлюбом.....	69
Висновок до розділу 3.....	75
ВИСНОВКИ	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	86
ДОДАТКИ	97

ВСТУП

Актуальність дослідження. Роль сім'ї як фундаменту суспільних відносин завжди була і залишається дуже важливою в контексті наукових досліджень різних галузей знань. В сучасному українському суспільстві ми маємо змогу спостерігати ситуації в яких родинні проблеми стають більш загостреними та важливими, включаючи питання задоволеності від шлюбу, розколи в подружніх відносинах, випадки подружньої невірності, агресію та багато інших.

Велику роль відіграла й ситуація конфлікту з країною-агресором на фоні останніх воєнних подій, яка не тільки загострює існуючі проблеми сімей, але й надає їм нового рівня складності та значущості. У такому контексті розуміння та вивчення задоволеності від шлюбу стає надзвичайно актуальним завданням. Особливо важливим стає вивчення цього питання як чинника, що безпосередньо впливає на можливості самореалізації особистості, оскільки в сучасних кризових умовах подружні пари зазнають значних викликів та труднощів у досягненні гармонії та задоволеності у своїх відносинах.

Таке дослідження є важливим не лише для підвищення якості життя окремих людей – особистостей та сімей, але й для подальшого розвитку суспільства як цілісної системи, спроможної вирішувати нагальні проблеми та пристосовуватися до змін, адже велика кількість глобальних змін починається з мікроклімату в сім'ї.

Дана робота спрямована на розкриття важливості та впливу задоволеності шлюбом на самореалізацію особистості в сучасному українському суспільстві, де вона є особливо важливою у зв'язку з світовими обставинами часів кризи та нестабільності.

Теоретичним підґрунтям дослідження обраної теми стали праці відомих вчених: Д. Басса, Р. Бендлера, К. Вітека, К. Вітакера, В. Владіна, Д. Грея, Ж. Лофаса, М. Ніколса, Н. Пезешкіана, Г. Навайтіса, С. Пейджа, Р. Саймона, К. Роджерса, Р. Скіннера, В. Сатіра, З. Фрейда, У. Харлі, Е. Фромма, К. Хорна, З. Цельмера. Питанням якості подружніх стосунків присвячено багато

теоретичних концепцій у різних психологічних школах, зокрема в психодинамічній: З. Фрейда, К. Юнга, Е. Фромма, О. Кернберга та гуманістичній: А. Маслоу, які розглядали взаємовідносини чоловіка та жінки через категоріальне поняття “любов”. Їхні дослідження підтверджують, що фундаментом для щасливої сім’ї є якісні стосунки, бо саме вони впливають на емоційний стан та мають відображення на психічному та фізичному здоров’ї людей.

Важливою теоретичною базою дослідження є наукові концепції рольової теорії: Т. Парсонс, Р. Бейлз, Б. Харбер, Р. Орт, які підкреслювали особливе значення узгодженості рольових очікувань партнерів і їхньої рольової поведінки.

Різноманітні сімейні відносини розглядали українські вчені: Т. Буленко, Т. Василюк, З. Кісарчук, О. Єрмусевич, В. Поліщук, О. Повістак, К. Сєдих, О. Столярчук, Т. Христюк та ін.

Теоретичні дослідження стосунків окремих індивідів всередині сімейної системи проводилися О. Бондарчук, О. Субот, Р. Федоренко та ін.;

Проте, попри значну кількість досліджень, питання задоволеності шлюбом як чинника самореалізації подружніх пар є не достатньо розкритим, що додатково свідчить про нагальність визначення рівня задоволеності шлюбом як чинника самореалізації особистості.

Зазначене вплинуло на вибір теми кваліфікаційної роботи як достатньо актуальної.

Мета дослідження – визначення впливу задоволеності шлюбом на самореалізацію особистості шляхом теоретичного аналізу та проведенням емпіричного дослідження.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз основних аспектів задоволеності шлюбом, як чинника самореалізації особистості;
2. Охарактеризувати методи та методики діагностування задоволеності шлюбом у подружніх пар;

3. Визначити чинники реалізації задоволеності шлюбом у подружніх пар;
4. Визначити моделі самореалізації особистості як основи задоволеності шлюбом за результатами емпіричного дослідження;
5. Провести емпіричне дослідження з метою виявлення впливу задоволеності шлюбом на самореалізацію особистості;
6. Розробити психологічні поради подружнім парам з урахуванням одержаних результатів емпіричного дослідження.

Об'єкт дослідження – самореалізація особистості.

Предмет дослідження – гендерні особливості задоволеності шлюбом, як чинник самореалізації особистості.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів: теоретичні - аналіз і синтез для вивчення та систематизації матеріалу з теми дослідження; системний підхід – для розгляду шлюбу як складної системи, що складається з різних взаємопов'язаних елементів; метод узагальнення інформації – для формулювання висновків на основі отриманих результатів.

Емпіричні: спостереження – для вивчення поведінки подружніх пар у різних ситуаціях; анкетування – з метою одержання інформації про задоволеність шлюбом від самих подружніх пар; бесіда – для отримання додаткової інформації про шлюбні стосунки подружніх пар.

В практичній частині дослідження були проведені емпіричні дослідження на основі даних методик:

- **Методика "Рольові очікування й домагання в шлюбі"** дозволяє виявити, яку роль в сімейному житті пара вважає значущою та бажаним розподілом між чоловіком і жінкою.

- **Методика "Розподіл ролей у сім'ї"** визначає, наскільки чоловік і жінка реалізують певні ролі в сім'ї, такі як матеріальне забезпечення, господарство, виховання дітей, організація сімейного життя та сексуальні стосунки.

- Опитувальник «Реакції подружжя на конфлікт» А. С. Кочарянова, спрямований на виявлення індивідуально-специфічних захисних моделей подружжя та їх структуру.

Наукова новизна одержаних результатів:

удосконалено:

-техніку застосування методик для індивідуальної профілактичної та психокорекційної роботи, а також психокорекційних програм, де передбачено формування стратегій реалізації особистісних чинників в задоволеності шлюбом;

дістали подальшого розвитку:

-теоретичні уявлення щодо шляхів розв'язання проблеми незадоволеності шлюбом, а також про психологічні засоби профілактики та корекції особистісних чинників в задоволеності шлюбом, які сприяють особистісному зростанню та розвитку.

Практичне значення дослідження полягає у визначенні напрямків психологічної допомоги подружнім парам, а результати дослідження можуть бути використані психологами для розробки освітніх програм, що сприяють розвитку потенціалу особистості. Також можуть бути створені тренінгові програми та психологічні поради для подружніх пар. Суб'єкти, які можуть використовувати здобутки роботи: студенти психологи та соціологи в освітніх установах, психологи, консультанти тренінгових психологічних центрів.

Експериментальною базою дослідження виступили *10 сімейних пар*, де чоловік і дружина працевлаштовані, працевлаштований лише один із подружжя, деякі подружжя мають дітей. **Вікова вибірка досліджуваних 20-55 років, кількість осіб - 20.**

Розроблено методичні рекомендації підвищення рівня задоволеності шлюбом як чинника самореалізації особистості.

Апробація досліджень. Публікація на тему «Задоволеність шлюбом, як чинник самореалізації особистості» на V Міжнародній конференції «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-

економічні аспекти розвитку» від 07 грудня 2023 року. Посилання:
<https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1961>

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг дипломної роботи – 117 сторінок, основний обсяг 85 – сторінок. Робота містить 7 таблиць, 8 рисунків, 8 додатків та 80 літературних джерел.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ ЯК ЧИННИКА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Термінологія понять шлюбного задоволення як чинника реалізації особистості у психологічних дослідженнях

Термін "шлюб" має досить стародавнє походження. У середньовічні часи в Європі подружжя вважалося угодою, яка мала суспільний та економічний контекст. Часто шлюб відбувався не через вільний вибір осіб, а через угоди між сім'ями, державні політичні цілі або ж земельні володіння.

Пізніше, слово "шлюб" затвердилося в мові, означаючи формальний союз між двома особами, який заснований на коханні та взаєморозумінні. З часом воно отримало більш романтичний відтінок, позбувшись економічних та соціальних стереотипів, які раніше були зв'язані з цим терміном.

Етапи розвитку шлюбу:

Історію шлюбу можна розділити на кілька етапів:

- Первісний шлюб був полігамним і регулювався звичаєм.
- Стародавній шлюб став моногамним і став регулюватися законом.
- Середньовічний шлюб розглядається як релігійне та духовне явище.
- Новий час: шлюб знов став розглядатися як соціальний та економічний контракт.

На сьогоднішній день, шлюб – це соціально визнаний та юридично оформлений контракт або угода між двома особами, який установлює їх правовий статус як чоловіка та дружини, а також зазвичай включає в себе права та обов'язки щодо спільного життя, економічних та сімейних аспектів, а також виховання дітей. Шлюб є важливим соціокультурним інститутом, який може мати різні форми та визначення в залежності від культурних, релігійних та юридичних змін у різних суспільствах [36].

Стійкість шлюбу – це система подружніх відносин, результативність та ефективність їх взаємодії, спрямована безпосередньо на досягнення як

спільних, так і індивідуальних цілей подружжя. Стійкість подружніх стосунків впливає на психічне здоров'я як самих членів подружжя, так і на повноцінний фізичний і духовний розвиток дітей. Подружжя, у яких сімейне життя склалося щасливо, спостерігається успішна, ефективна та більш продуктивна професійна діяльність.

Саме шлюб, як поняття, є усталеним засобом утворення сім'ї та соціального контролю над нею, виступає як один із способів утримання в межах норми та розвитку суспільства.

Концепції шлюбу:

1) Шлюб як партнерство (Європейські країни) – спільне ведення господарства, кожен з подружжя виконує певні функції; при розлученні розподіл майна відбувається порівну, але у шлюбі сторони можуть бути не рівні;

2) Шлюб як союз (країни СНД, середньоазіатські країни) – рівноправний союз;

3) Шлюб як договір (Мусульманські країни) – ще при заручинах виникають матеріальні відносини, і у випадку, коли шлюб не реєструється, відбувається відшкодування.

Шлюб виконує кілька основних функцій:

- Репродуктивна функція – забезпечує продовження роду;
- Економічна функція – забезпечує економічну підтримку партнерів;
- Соціальна функція – соціальна підтримка партнерів;
- Емоційна функція – забезпечує емоційну близькість партнерів.

Сім'я є одним із найважливіших соціальних інститутів, що потребує постійного наукового дослідження. Дана потреба є особливо гострою під час економічних, політичних і соціальних змін у нашому суспільстві. Збільшення кількості розлучень, особливо в перші роки подружнього життя, свідчить про необхідність і актуальність пошуку шляхів стабілізації сім'ї, зокрема вивчення основних підходів до її створення, формування відповідного образу майбутнього подружжя серед молоді.

Необхідною основою сім'ї є вміння формувати сімейні відносини, не втрачаючи власної індивідуальності, з одного боку, і не нав'язуючи її іншим, з іншого. Потреба в психологічній близькості задовольняється не розчиненням особистості одного партнера в особистості іншого партнера, а формуванням поваги до себе, до членів сім'ї, знаходженням і вмінням знаходити контекст взаємодії, спілкування, взаємоповаги, роботою над собою та стосунками.

Для багатьох людей шлюб може відігравати важливу роль у процесі становлення особистості. Він може надати можливість для особистого росту, розвитку і навіть самореалізації.

Самореалізація передбачає включення особистості в систему соціальних стосунків та пізнання і розвиток власної особистості у рамках цієї системи. Так, шлюбні стосунки передбачають реалізацію програми самоактуалізації через взаємодію із шлюбним партнером у конкретній шлюбно-сімейній взаємодії.

Шлюб може впливати на самореалізацію кожного з членів шлюбу як позитивно, так і негативно.

До позитивних моментів можна віднести наступні особливості:

- Забезпечення емоційної підтримки. У шлюбі партнери отримують емоційну підтримку один від одного, що може сприяти їхньому психологічному благополуччю та самоповазі;
- Соціальна підтримка. Кожен з членів подружжя може надавати свою підтримку в соціальній сфері, допомагаючи один одному спілкуватися з іншими людьми;
- Шлюб забезпечує економічну підтримку. Партнери можуть об'єднувати свої ресурси, що може сприяти їхньому фінансовому благополуччю та зменшувати стрес;
- Шлюб забезпечує можливість мати дітей. Для багатьох людей мати дітей є важливим аспектом самореалізації.

Негативний вплив шлюбу на самореалізацію може проявлятися наступним чином:

- Шлюб може стримувати особистий розвиток. Якщо шлюбні відносини є деструктивними, вони можуть стримувати особистий розвиток одного або обох партнерів;
- Може призводити до конфліктів. Конфлікти в шлюбі можуть негативно впливати на самопочуття та самоповагу партнерів;
- Подружнє життя може призводити до розлучення. Яке може бути важким і травмуючим досвідом та може негативно вплинути на самореалізацію одного або обох партнерів.

Створення сім'ї та вступ до шлюбних відносин передбачає відтворення очікувань, які мають партнери щодо задоволення їх психологічних, соціальних, побутових та соціокультурних потреб і таким чином виступає шляхом можливостей розвитку особистості у системі стосунків.

В Україні шлюбні відносини складаються на добровільних засадах – тобто «згода особи на шлюб передбачає вільне, свідоме волевиявлення ним вступити в союз з конкретною особою, прийняти намір створити сім'ю з його правами та обов'язки подружжя».

Дійсний шлюб реєструється в органах державної реєстрації актів цивільного стану (РАГС). Зареєстроване подружжя має рівні права та обов'язки в усіх аспектах шлюбних відносин, а також у всіх матеріальних аспектах.

Саме самореалізація у подружніх стосунках дає можливості для розкриття прихованих потенціалів, спонукаючи до особистісного зростання, сприяє формуванню навичок успішної комунікації і підкреслюють важливість стосунків та цінностей інших особистостей в них. В даному контексті перебування у подружніх стосунках може вчити та надавати різноманітні можливості для взаємодії з іншими, усвідомлювати себе як частину світу і системи, відчувати та ділитися емоціями, досвідом, навичками та ресурсами.

У сучасному психологічному дослідженні велика увага приділяється вивченню факторів, які впливають на якість міжособистісних відносин і задоволення від подружнього життя. Один із ключових аспектів цієї теми –

поняття "шлюбного задоволення". Воно включає в себе різні компоненти, такі як емоційна інтимність, конфлікти, індивідуальні та спільні цінності, які спільно впливають на психологічний стан членів подружнього об'єднання.

Сім'я як соціальна одиниця суспільства може зустрітися із безліччю нових умов, які передбачають трансформації в сформованих підвалинах. Залежність від висунутих суспільством нових умов особливо гостро стоїть на різних етапах дорослості подружжя та впливати на задоволеність шлюбом.

Визначаючи зміст поняття «задоволеність шлюбом», М. С. Мацковська зазначає наступне: задоволеність – інтегральна характеристика і вона складається з відносин кожного з подружжя до різних сторін їх життя і взаємодії, а також задоволеності кожного з подружжя характером дозвілля, умовами, розподілом ролей і т.д.

В. А. Сисенко вважає, що «задоволеність сімейним життям, як визначення дуже широке і включає ступінь задоволення всіх потреб особистості. Для кожного з партнерів у шлюбі повинен бути досягнутий якийсь мінімально необхідний рівень задоволення потреб, за межами якого вже виникає дискомфорт, формуються і закріплюються негативні почуття і емоції» [51]. Задоволеність шлюбом і подружжя задоволеність – терміни, що мають одну природу і одне тлумачення. Отже, задоволеність в стосунках, або почуттях суб'єктивного благополуччя в шлюбі, виникає тоді, коли якість взаємодії влаштовує кожного з подружжя.

Отже, задоволеність шлюбом є суб'єктивною характеристикою подружніх відносин, і вона відображає оцінку і задоволення кожного члена пари своїми власними відносинами і шлюбом в цілому. Ця оцінка може варіюватися від особи до особи і змінюватися впродовж часу в залежності від багатьох факторів, таких як комунікація, розуміння, підтримка, рольові очікування і багато інших аспектів подружнього життя. Задоволеність шлюбом може бути важливим показником стабільності і щасливих відносин в парі. Шлюб є складним соціальним явищем, яке має свої психологічні та соціальні аспекти.

Сьогоднішній шлюб має багато відмінностей від традиційного шлюбу минулих часів. Сучасний шлюб залежить від багатьох психологічних чинників, які можуть впливати на його стан та тривалість. Відобразимо (рис.1.1) деякі з найважливіших психологічних чинників, що впливають на сучасний шлюб.

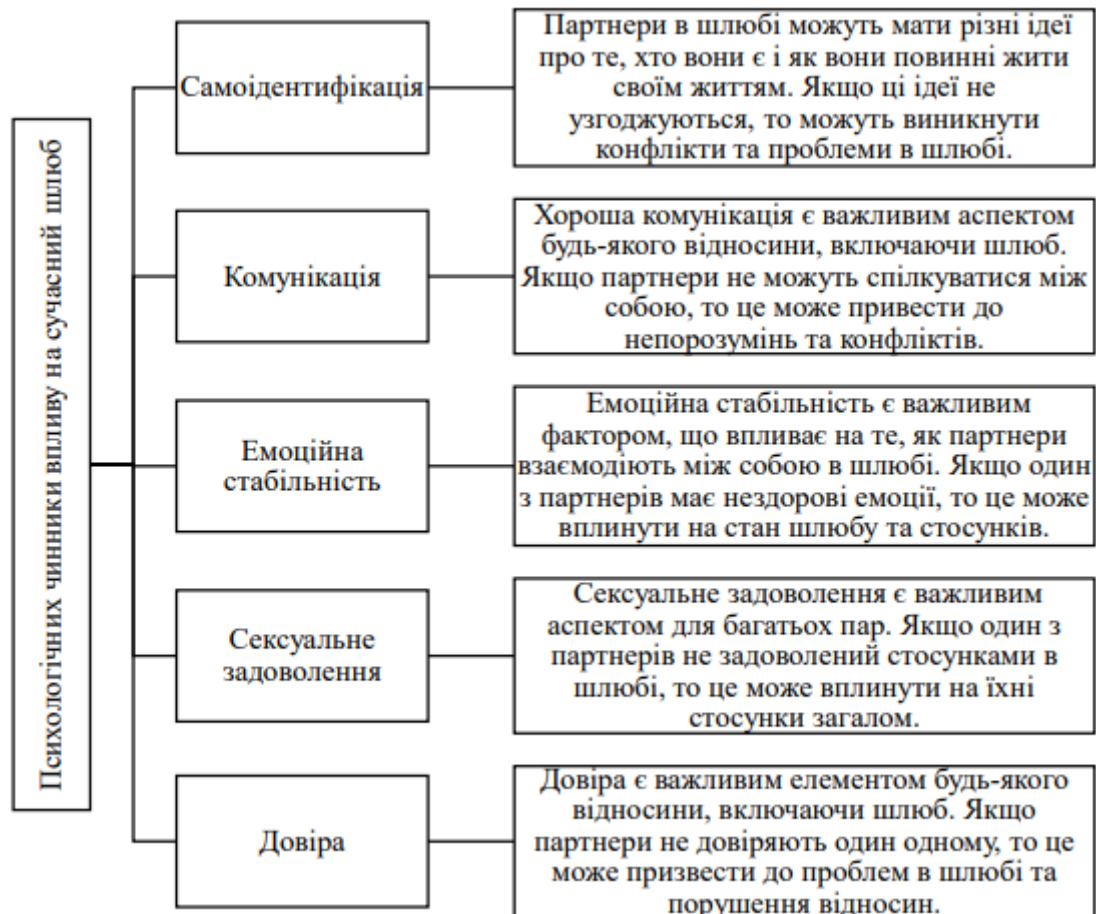


Рисунок.1.1. Психологічних чинники впливу на сучасний шлюб [54]

Одним з основних психологічних аспектів шлюбу є взаємодія між партнерами.

Сьогодні в парах ми спостерігаємо більше рівності, ніж раніше. Ця рівність відкриває перед партнерами більше можливостей висловити свої потреби та бажання і очікувати, що їх партнер слухатиме їх і намагатиметься зрозуміти. Більшість пар також разом працюють над спільною метою, що може змінювати динаміку їхніх стосунків.

Але варто зауважити, що наявність рівності у взаєминах не завжди легко досяжна. Партнери можуть мати різні уявлення про те, що робить шлюб "успішним". Крім того, коли обидва партнери мають багато можливостей висловлювати свої потреби, це може призвести до конфліктів.

Ще одним психологічним аспектом шлюбу є комунікація. У сучасному світі, де більшість пар працюють, користуються технологіями та мають сім'ї, комунікація може бути викликом. Більшість пар повинні знайти способи зберегти свої стосунки, використовуючи такі інструменти, як зустрічі, відеозв'язок, повідомлення тощо [5].

Таким чином, психологічні чинники можуть радикально впливати на велику кількість аспектів шлюбу, включаючи емоційний стан партнерів, їх спілкування та рівень задоволення від стосунків. Крім того, індивідуальні риси партнерів, такі як рівень самооцінки, впевненість у собі та здатність до емпатії, також можуть вплинути на стан шлюбу. Якщо партнери знають про ці чинники та намагаються працювати над ними, то вони можуть створити здорові та міцні стосунки.

Так чому ж задоволеність шлюбом має значний вплив на самореалізацію особистості. Відповідаючи на це питання можна виділити декілька різних аспектів:

- Психологічний комфорт: задоволеність від подружнього життя сприяє створенню психологічного комфорту в сімейному оточенні. Коли особа відчуває гармонію та підтримку у шлюбі, вона має більше психологічних ресурсів для розвитку власних навичок і реалізації потенціалу;
- Моральна підтримка: партнери, які є задоволеними своїми стосунками, зазвичай підтримують один одного у досягненні особистих та професійних цілей. Моральна підтримка сприяє самовпевненості та вірі в власні можливості;
- Розвиток навичок комунікації: задоволеність у шлюбі сприяє розвитку навичок успішної комунікації. Вміння висловлювати свої думки та враховувати думки партнера є важливими аспектами розвитку як особистості;

- Реалізація особистих цілей: задоволеність шлюбом може давати партнерам більше спокою та відповідальності щодо досягнення своїх особистих та професійних цілей. Вони можуть відчувати себе підтриманими у реалізації своїх мрій та планів;

- Підвищення самооцінки: позитивний досвід у стосунках та задоволеність від них можуть сприяти підвищенню самооцінки. Коли особа відчуває, що її цінують та підтримують, вона більше вірить у власні здібності.

Загалом, задоволеність шлюбом створює сприятливий фундамент для самореалізації, оскільки вона сприяє психологічному комфорту, підтримці, розвитку навичок і вірі у власний потенціал.

Психологи поки що до кінця не розібралися, якою мірою шлюб впливає на задоволеність життям і чи робить він людей задоволеними собою. Або, можливо, саме такі люди і схильні одружуватися і виходити заміж.

Але в чому точно впевнені вчені, то це в тому, що довге спільне життя з одним партнером дійсно змінює особистість людини і особистість її партнера.

Для певних людей одруження чи заміжжя – саме те, що їм потрібне для задоволеності життям. Наприклад, у більш сумлінних жінок-інтровертів період задоволеності життям від шлюбу значно довший. Як, до речі, і у чоловіків-екстравертів (чому це так, вченим ще належить вивчити детальніше).

1.2. Взаємозв'язок сімейних цінностей та самореалізації особистості у шлюбі.

Сім'я – це невелика група із конкретною системою подружніх відносин, члени якої об'єднані родинними та шлюбними зв'язками, взаємною моральною відповідальністю, спільним побутом та соціальною необхідністю, в якій закладена потреба суспільства у фізичному та духовному відтворенні населення.

Сім'я обумовлюється характером головенства та поділом ролей у відповідності до поставлених завдань. Головенство визначає організацію сім'ї,

її функції, ступінь залученості членів сім'ї до управління її життєдіяльністю. Зазвичай один із членів подружжя в сім'ї приймає рішення та займається керівництвом, спочатку молодята обговорюють рівноправ'я та поділ обов'язків. З часом, з ростом матеріального забезпечення, плануванням бюджету та забезпеченням безпеки сім'ями виявляється домінуючим членом подружжя.

Зазвичай чоловік відповідає за забезпечення безпеки та матеріальне благополуччя, а жінка краще впорається із плануванням сімейного бюджету та розподілом доходів. Таке уявлення може мати коріння в соціокультурних традиціях, які історично визначали ролі чоловіка та жінки в родині. В багатьох культурах стереотипно прийнято, що чоловік відповідає за забезпечення матеріальних потреб родини через роботу та кар'єру, тоді як жінка зазвичай більше залучена до організації побуту, виховання дітей та, відповідно, управління сімейним бюджетом [33].

Це може також бути пов'язане зі стереотипами, які формувалися внаслідок історичних умов. Наприклад, у минулому чоловіки більше займалися фізичною роботою або ремеслами, які приносили дохід, тоді як жінки, будучи вдома, керували сім'єю та домогосподарством.

Проте, у сучасному світі ці ролі стають все більш гнучкими та змінними. Багато сімей розділяють обов'язки та відповідальність, базуючись на індивідуальних здібностях та виборі кожного партнера. Будь-який чоловік чи жінка може бути ефективним у забезпеченні безпеки сім'ї та в управлінні фінансами [60].

Як правило, в щасливих сім'ях погляди подружжя на головенство в сім'ї є єдиними, ролеві відповідності, рольові очікування та рівень розуміння рольових очікувань кожного з членів подружжя також збігаються. Погодження у поглядах на рольові функції може створити стабільність в сімейних відносинах, зменшуючи можливі конфлікти, що можуть виникнути через розбіжності у визначенні ролей та очікувань. Загальне розуміння й прийняття взаємних очікувань дозволяють кожному партнерові вічувати

підтримку та бути зрозумілим, що відбивається на загальному рівні задоволення від взаємин.

Це не означає, що у всіх випадках потрібно абсолютне збігання у поглядах на ролі в сім'ї. Важливо, щоб партнери вміли сприймати та поважати індивідуальність одне одного, розвиваючи компроміси та здатність знаходити спільне рішення у разі розбіжностей. Взаєморозуміння та гнучкість у формуванні ролей можуть сприяти збереженню гармонії у сімейних відносинах.

Особливості подружжя як особистостей впливають на їхню взаємодію, визначаючи якість взаєморозуміння, а отже, оцінювання задоволення шлюбними відносинами. Психічну індивідуальність людини можна уявити як переплетення різних психофізіологічних, психологічних і соціально-психологічних властивостей, які в цілому побудовані за ієрархічним принципом, тобто на нижчі (ранні) нашаровуються вищі (пізні) психічні утворення.

На основі біологічної складової психічної індивідуальності (темперамент) формується характер (психологічна складова психічної індивідуальності), а потім відбувається становлення особистості (соціальної складової психічної індивідуальності). Для забезпечення сумісності з людьми потрібні три основні якості характеру: здатність критично ставитися до себе; толерантність до інших; довіра до інших. Отже, якщо цих якостей бракує людині, то вона практично несумісна з іншими людьми. Якщо у кожного з партнерів відсутні ці якості, це може призвести до конфліктів та непорозумінь у відносинах. Проте важливо пам'ятати – це не означає, що людина абсолютно несумісна з іншими, а лише вказує на потенційні труднощі, які можуть виникати та якими слід працювати для покращення взаємин. Комунікація, взаєморозуміння та готовність працювати над собою можуть допомогти в подоланні цих труднощів [33].

Сімейні цінності – це система переконань, які визначають, як члени сім'ї ставляться один до одного, до інших людей, до суспільства та до світу в

цілому. Вони формуються під впливом багатьох факторів, таких як культура, релігія, освіта та особистий досвід.

Необмежено важлива роль сімейних цінностей, адже вони, у широкому розумінні, є цінностями-нормами, виступають орієнтаційною основою й одночасно критерієм оцінювання дійсності та вибору відповідного вчинку і дії (І. Дементьєва, О. Дробницький, О. Дибіна, М. Нікітіна, Н. Розов) [60].

Сімейні цінності, на думку А. Федулова, є соціокультурними перевагами в шлюбно-сімейних сферах (сфері дошлюбної поведінки та вибору шлюбного партнера, сфері батьківства, сфері шлюбно-сімейних взаємин, сфері шлюбно-сімейних ролей, сфері подружжя). У цьому розумінні сімейні цінності пов'язані з ціннісними орієнтаціями членів сім'ї, здатні задовольняти їхні потреби, інтереси та цілі. Цінності конкретної сім'ї визначають її культуру як сукупність матеріальних і духовних цінностей, які є результатом історичного розвитку. Члени сім'ї (і діти), діючи в рамках сімейних цінностей (культури сім'ї), виступають одночасно як об'єкти культурних взаємодій і суб'єкти, творці цих цінностей.

На процес формування і розвитку системи сімейних цінностей впливають три основні фактори:

- історичні умови, в яких розвивалися і формувалися ціннісні уявлення про сім'ю та сімейні взаємини;
- культурно-ідеологічні аспекти життєдіяльності суспільства та сім'ї;
- економічні фактори, які в той чи інший спосіб впливають на ціннісну сферу родини.

Характер подружніх відносин в значній мірі залежить від узгодженості сімейних ціннісних орієнтацій чоловіка та жінки і рольових очікувань щодо того, хто і в якій мірі відповідає за реалізацію певної сімейної сфери. Адекватність рольової поведінки подружньої пари залежить від відповідності рольових очікувань (установка чоловіка і дружини) активному виконанню партнером сімейних обов'язків і рольових претензій (особиста готовність кожного з партнерів виконувати сімейні ролі).

Взаємозв'язок сімейних цінностей і самореалізації особистості у шлюбі вивчається як важливий аспект подружніх відносин. За результатами наукових досліджень [36], виявлено, що сімейні цінності, такі як взаєморозуміння, відданість, підтримка і спільні цілі, можуть сприяти самореалізації особистості у шлюбі. В момент, коли подружні пари ділять спільні цінності, це створює стабільну та підтримуючу атмосферу, в якій кожен партнер може розвивати свої особисті потенціали.

Наведемо деякі конкретні приклади того, як сімейні цінності можуть впливати на самореалізацію особистості у шлюбі:

- Сімейні цінності, які підкреслюють важливість освіти, можуть сприяти тому, що партнери будуть підтримувати один одного в освітньому процесі. Це може допомогти партнерам досягти своїх професійних цілей і підвищити їхню самооцінку;
- Сімейні цінності, які підкреслюють важливість здоров'я, можуть сприяти тому, що партнери будуть піклуватися про своє здоров'я і здоров'я один одного. Партнери мають змогу вести здоровий спосіб життя і відчувати себе краще фізично та психологічно;
- Сімейні цінності, які підкреслюють важливість духовності, можуть сприяти тому, що партнери будуть підтримувати один одного в їхньому духовному розвитку. Вони зможуть допомогти партнерам знайти сенс і мету в житті і відчувати себе більш задоволеними своїм життям.

Таким чином, сім'я є важливим компонентом суспільства і відіграє значущу роль у формуванні особистості та соціальних цінностей. У кожній сім'ї є свої традиції, норми та специфіка, які визначаються її унікальними характеристиками і культурними особливостями. Сімейні відносини можуть бути дуже різними, але загалом сім'я виступає як важливе джерело підтримки, взаємодопомоги та любові для своїх членів.

Самореалізація у шлюбі полягає в можливості реалізувати свої цілі, інтереси і прагнення, при цьому зберігаючи гармонію відносин. Важливо зазначити, що взаємність цінностей і підтримка в цьому процесі сприяють

психологічному комфорту і щасливим подружнім відносинам. Іншими словами, коли сімейні цінності відповідають особистим цінностям, це сприяє самореалізації та взаємному щастю в шлюбі.

Дослідник цього питання Т.О. Гурко надав найбільш повну систематизовану класифікацію отриманих у різних дослідженнях факторів задоволеності шлюбом, яка поділяється на чотири групи [5]:

1. Соціально-демографічні і економічні характеристики сім'ї: величина сукупного сімейного доходу, вік подружжя, кількість дітей в сім'ї і інше.

2. Характеристики поза сімейної сфери життєдіяльності подружжя: професійна сфера, взаємини подружжя з найближчим соціальним оточенням, відкритість / закритість сімейної системи та інше.

3. Установки і поведінка партнерів у основних сферах сімейної життєдіяльності: розподіл господарсько-побутових обов'язків і збіг установок в цій сфері сімейного життя, організація дозвілля та інше.

4. Характеристика між подружніх відносин: емоційно-моральні цінності (почуття любові і поваги до партнера, загальні погляди і інтереси, подружня вірність і інше).

Таким чином, на задоволеність шлюбом в сім'ї впливає велика кількість чинників, які визначають рівень задоволеності. До детермінант задоволеності можна віднести такі: характер взаємин між подружжям, збіг/розбіжність ціннісних орієнтацій в сім'ї, особистісні особливості кожного партнера, характер дитячо-батьківських взаємин, мотиви вступу в шлюб. Також виявляються і гендерні відмінності: більш задоволені і шлюбом не тривожні чоловіки, які мають достатній дохід, з більшою соціальністю, схильні до компромісів. На задоволеність жінок впливає ступінь їх власної інтроверсії і зрілість їхніх чоловіків.

За думкою Г.С. Васильченко та Ю.А. Решетняка, загальний шлюбний потенціал складається з фізичного, матеріального, культурного, сексуального та психологічного чинників:

- Фізичний фактор визначається фізичним виглядом, тоном голосу, манерою поведінки, мовою, мімікою, жестикуляцією, манерою одягатися, запахом і іншими аспектами, що впливають на перший враження;
- Матеріальний фактор визначається співвідношенням внеску партнера в матеріальний статус сім'ї та відповідністю очікуванням і вимогам іншого партнера;
- Культурний фактор визначається співвідношенням інтелектуальних і культурних запитів подружжя;
- Сексуальний фактор визначається відповідністю програми інтимної близькості кожного з партнерів сексуальним очікуванням іншого.

Всі ці чинники взаємопов'язані та впливають на задоволеність шлюбом. Найважливішим є психологічний чинник, який фокусує і об'єднує всі інші аспекти і визначає єдність і цілісність поведінки людини в шлюбі. Психологічний чинник включає в себе особистісні особливості і характери подружжя, їхні рольові домагання та інші аспекти [36].

Засади сімейних цінностей будь-якого подружжя базуються на їх власному досвіді – найчастіше на власній родині. Тому в більшості випадків взаємозв'язок сімейних цінностей і самореалізації особистості у шлюбі відображає те, як власна сім'я кожного з подружжя впливала та продовжує впливати на їхню можливість розвивати себе та втілювати власні потенціали.

Цей взаємозв'язок може розглядатися з двох сторін, а саме з точки зору кожного окремого партнера:

- Спільні сімейні цінності і самореалізація: якщо обидва партнери поділяють спільні сімейні цінності, такі як взаємне розуміння, підтримка, гармонія, то це може сприяти їхній самореалізації. Спільні цінності створюють стабільну та підтримуючу атмосферу, в якій обидва партнери відчуються комфорт для розвитку своїх особистих потенціалів.
- Індивідуальні цінності і самореалізація: важливо також враховувати індивідуальні цінності та цілі кожного партнера. Шлюб повинен надавати можливість кожному із них розвивати свої особисті інтереси і досягати власної

самореалізації. Важливо забезпечити баланс між спільними і індивідуальними потребами.

З цього погляду, взаємозв'язок між сімейними цінностями та самореалізацією особистості у шлюбі полягає в тому, як обидва партнери спільно визначають свої цілі, цінності і роль у відносинах, забезпечуючи при цьому можливість для розвитку кожного із них як індивідуально, так і в парі. Саме такий підхід може сприяти гармонійним і задовільним відносинам у сім'ї.

На більшість устаткованих цінностей вплинули нові соціальні зміни, пов'язані з роллю жінки в сучасному суспільстві, мають досить важливий вплив на динаміку шлюбу. Жінки тепер активніше доповнюють своє життя кар'єрою і особистим розвитком, що є позитивним явищем. Але разом з цим приходить велика відповідальність та потреба в ефективному розподілі справ та обов'язків в сім'ї [21].

З одного боку, ця свобода і незалежність жінок можуть сприяти більш здоровим та рівноправним відносинам в парі, де партнери діляться відповідальністю. З іншого боку, якщо партнери не можуть адекватно реагувати на ці зміни і не вміють ділити справи та обов'язки, то це може викликати конфлікти та напруженість в стосунках.

У дослідженні, проведеному Ю. Е. Альшиною та І. Ю. Борисовим, вказано, що структура сімейних ролей істотно змінюється протягом циклу розвитку сім'ї. Також відбуваються значущі зміни щодо традиційності та егалітарності розподілу ролей між подружжям.

Дослідження показало, що певний зсув в бік більш традиційних відносин сприяє підвищенню задоволення шлюбом на певних етапах розвитку сім'ї. Однак в інші періоди підвищенню задоволення шлюбом навпаки сприяє збільшення егалітарності, тобто розподілу ролей між чоловіком і жінкою переважно рівним чином, незалежно від статі, у подружніх відносинах [36].

Цікаві дослідження в цьому контексті були проведені Т.А. Гурко [11]. Вона виявила, що в тих випадках, коли жінки задоволені участю чоловіка в домашніх справах, вони частіше відчують задоволеність шлюбом (50%,

незадоволеність - 19%). Навпаки, незадоволення ставленням чоловіка до побутових справ чітко корелює з незадоволеністю сімейним життям (12% і 58% відповідно).

За характером розподілу обов'язків у всіх родинах виділено 3 групи: з великою, помірною та слабкою участю чоловіка в домашній роботі. Виявлено, що кількість незадоволених шлюбом жінок істотно зростає при переході від першої до другої та третьої груп сімей, а кількість задоволених, навпаки, зменшується. У відносних рамках відбувається аналогічна динаміка рівня задоволеності шлюбом у чоловіків. Схоже, що якщо чоловік віддає перевагу відповідальності за побутову роботу, то дружина постійно висловлює своє незадоволення цим.

Виділено основні соціальні чинники, що також грають важливу роль у сучасному шлюбі (рис. 1.2):

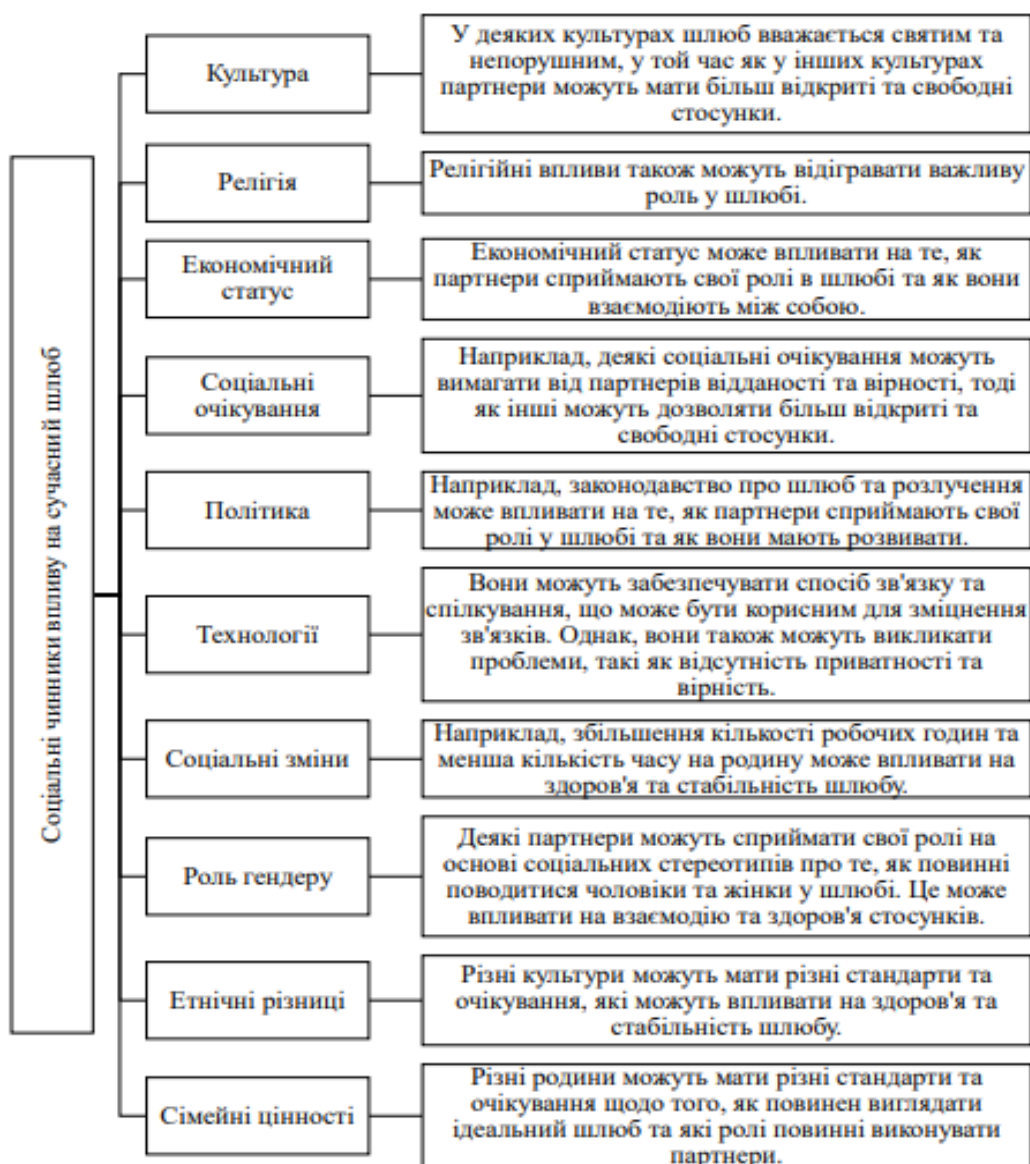


Рисунок 1.2 Соціальні чинники впливу на сучасний шлюб [15]

Соціальні зміни можуть впливати на вибір партнерів. Наприклад, у сучасному світі все більше пар віддають перевагу знайомствам і створенню стосунків через соціальні мережі та додатки для знайомств. Це може вплинути на сприйняття шлюбу та відносин загалом людьми.

Таблиця 1.1

Чинники, що впливають на стабільність шлюбу:

1. Соціологічний	соціально-економічний статус, професія, освіта
2. Соціально-психологічний	ціннісні орієнтації, спільність цілей та позицій, міжособистісний статус
3. Психологічний	характер та інші властивості особистості, інтелект
4. Психофізіологічний	темперамент, емоційність, реактивність організму

Нарешті, соціальні норми і очікування також можуть впливати на інститут шлюбу. У сучасному світі багато людей виявляють більшу ліберальність у ставленні до шлюбу та сімейних відносин, і деякі традиційні норми можуть поступово втрачати свою значущість. Наприклад, стереотип про те, що шлюб повинен бути вічним та незмінним, може зазнавати змін у цьому новому соціокультурному контексті та приводити до розлучення.

Отже, сучасний шлюб включає багато психологічних та соціальних аспектів, які впливають на взаємозв'язок сімейних цінностей та самореалізацію особистості у шлюбі. Партнери мають більше можливостей для вираження своїх потреб та бажань, але це може стати причиною конфліктів, якщо не вирішуються ефективно. Сучасний світ, де багато пар працюють і використовують технології, створює виклики у сфері комунікації між партнерами.

Зміна ролі жінки та соціальні зміни також можуть вплинути на те, як сімейні цінності визначаються в сучасному шлюбі. Сучасна жінка має більше можливостей для особистого розвитку та кар'єри, що може вимагати перегляду традиційних ролей в сім'ї. Це може призвести до переосмислення та адаптації цінностей та очікувань, що стосуються шлюбу.

Усі ці аспекти впливу сучасності на шлюб підкреслюють важливість відкритої та конструктивної комунікації між партнерами, а також гнучкості та здатності до адаптації, щоб забезпечити здоровий та гармонійний шлюб, який враховує сімейні цінності та сприяє самореалізації обох партнерів.

Одне з широких досліджень показало, що найвищий рівень задоволеності шлюбом та сімейними відносинами спостерігається у пар, де подружжя має протилежний темперамент (сангвінік-меланхолік, флегматик-холерик). Виявлено, що партнери з протилежними темпераментами значущим статистично способом частіше вступають в шлюб на основі взаємної любові, у поєднанні з таким мотивом, як спільні інтереси та погляди.

Згідно з М. Аргайлом, сімейні пари, щасливі у шлюбі, відчувають вищий рівень задоволення життям. З цього можна зробити висновок, що існує причинно-наслідковий зв'язок між подружжям і задоволеністю. Тому багатьма дослідниками було проведено вивчення того, як шлюб впливає на задоволеність життям. Більшість вчених, як вітчизняних, так і зарубіжних, вважають, що категорія "якість" відносин залежить від ступеня вираженості атракційних переживань особистості [12].

Встановлено факт, що задоволеність шлюбом залежить від стажу життя в шлюбі: залежність має форму букви "U". На початку, протягом перших двох десятиліть сімейного життя, задоволеність шлюбом поступово знижується, досягаючи мінімуму в парах із стажем сімейного життя від 12 до 18 років, а потім зростає, але вже більш різко [36].

Спостереження Г. Навайтіса показали, що у чоловіків існують складні взаємозв'язки між успіхами на роботі і сімейними відносинами: нестабільність останніх виникає як при їх професійних (і, відповідно, фінансових) невдачах, так і при гострому покращенні фінансового стану. Задоволеність шлюбом також пов'язана з тривалістю передшлюбного знайомства.

Існує певна залежність між задоволеністю шлюбом і розподілом домашньої роботи. У випадках, коли домашні обов'язки повністю або великою мірою виконує жінка, лише 59% респондентів оцінюють шлюб як щасливий або задоволений. У випадках, коли чоловік допомагає жінці, цей показник досягає 88%, а коли обидва з подружжя несуть однакове навантаження, він становить 94% [22].

Цікаво, що молоді чоловіки задоволені своїм сімейним життям тим більше, чим більше вони є непоступнішими і чим частіше вони зберігають своє початкове

слово незмінним. Проте для жінок менш важливо захищати свою точку зору. Задоволеність дружиною сімейним життям залежить від того, чи говорять вони з чоловіком на одній мові чи на різних. Отже, для чоловіків важливіше мати відносини "на Ви", тоді як для жінок важливіше відчуття сімейного "Ми".

Ейдемільер Е. Г. та Юстіцкіс В.В. розрізняють свідоме та менш свідоме (тліюче) незадоволення. У випадку свідомого незадоволення, зазвичай спостерігається відкрите визнання чоловіком, що сімейні відносини його не влаштовують. При цьому характерним є зазначення глобального характеру незадоволення – те, що сімейне життя не відповідає навіть наймінімальнішим вимогам. Інакше проявляється "тліюче незадоволення". Чоловік висловлює відносно задоволення сімейним життям: "Живемо нормально", "Не гірше, ніж інші люди". Особливо яскраво "тліюче незадоволення" виявляється через емоційні вибухи [73].

Також виявлена зв'язок між задоволеністю шлюбом та мотивами вступу в шлюб: у щасливих шлюбах головним мотивом вступу в шлюб була любов для 75% жінок і 63% чоловіків, для 14% і 18% чоловіків - симпатія. Одним із мотивів для вступу в шлюб також було бажання позбутися самотності.

Висновок до розділу 1

У даному розділі ми розглянули термінологію та поняття, що стосуються шлюбного задоволення як ключового чинника самореалізації особистості. За допомогою теоретичного аналізу було визначено, що шлюбне задоволення визначається як особистими враженнями і оцінками кожного з подружжя щодо їхнього шлюбу.

Важливо відзначити, що ця оцінка є суб'єктивною та відображає внутрішні почуття і ставлення особистості до шлюбу. Це важливо, оскільки визначається питання як саме шлюб впливає на самореалізацію кожного партнера.

У соціологічних дослідженнях демонструється, що сімейні цінності, такі як взаєморозуміння, відданість, підтримка і спільні цілі, можуть створювати

сприятливу атмосферу для самореалізації. Якщо подружні пари розділяють погляд на спільні цінності, це створює стабільну та підтримуючу сімейну атмосферу, що сприяє розвитку особистостей в шлюбі. Важливо також зауважити, що рівновага між спільними і індивідуальними цінностями грає важливу роль у процесі самореалізації кожного окремого партнера.

Таким чином, у даному розділі було досліджено та систематизовано теоретичні аспекти взаємозв'язку між задоволеністю від шлюбу та самореалізацією особистості, враховуючи суб'єктивний характер цього процесу та важливість спільних сімейних цінностей для досягнення гармонії в подружніх відносинах.

Задоволення шлюбом в психології розглядається або як відповідність між наявним і бажаним, або ідентифікується з суб'єктивним відчуттям задоволення або незадоволення при оцінці всіх аспектів шлюбу партнерами.

У психологічній літературі виділяють так звану загальну задоволеність шлюбом і задоволеність окремими аспектами подружнього життя, яка складається з числа оцінок його різних аспектів, в залежності від вимог, які пред'являються до особистості партнера та до обставин сімейного життя. Тому необхідно враховувати і всебічно вивчати фактори, які впливають на задоволеність подружжя шлюбом.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ ЯК ЧИННИКА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Методи та методики діагностики задоволеності шлюбом у подружніх пар як чинника самореалізації особистості

Діагностика задоволеності шлюбом та вивчення її впливу на самореалізацію особистості є важливим завданням в галузі психології.

Задоволеність шлюбом – критерій, що полягає в суб'єктивній оцінці подружньої пари щодо їхнього шлюбу, який в подальшому виступає, як один із чинників самореалізації особистості.

Задоволеність шлюбом – це суб'єктивна оцінка подружжям своїх шлюбних відносин. Вона може бути визначена як ступінь задоволення подружжя такими аспектами шлюбних відносин, як емоційна близькість, сексуальна близькість, задоволення від спільного проведення часу, фінансова підтримка, взаєморозуміння, взаємоповага, а також відповідність шлюбних відносин особистим очікуванням і цінностям [37].

Задоволеність шлюбом є важливим чинником самореалізації особистості у шлюбі. Вона може сприяти розвитку таких аспектів самореалізації, як: емоційне благополуччя, психологічне благополуччя, соціальне благополуччя.

Так, задоволеність шлюбом відображає внутрішню оцінку сімейних відносин та рівень задоволеності партнерів одне одним і спільним життям.

Суб'єктивна задоволеність чи незадоволеність шлюбом, за своєю природою, швидше є загальним емоційним переживанням та генералізованим відчуттям, ніж результатом раціональної оцінки шлюбу за певними параметрами [54].

Психолог може отримати необхідну інформацію для надання кваліфікованої оцінки взаємин подружжя завдяки діагностичним опитуванням. Ці опитування виявляють різні аспекти відносин між чоловіком

і жінкою в шлюбі, включаючи їхні особистісні риси, способи спілкування, спільні інтереси та цінності, а також допомагають розуміти морально-психологічні основи шлюбу.

Методи вивчення спілкування та взаємин у подружній парі визначають, що ця комунікація є основою для їхнього благополуччя і включає важливу функцію – створення комфорту для самих себе і своїх близьких. У щасливих сім'ях спілкування і відносини відрізняються відкритістю, інтимністю, взаємним довірою, високим рівнем симпатії один до одного, конструктивністю, рефлексією, гнучким і демократичним розподілом ролей у сім'ї, моральною та емоційною підтримкою.

Щодо особливостей розподілу ролей, очікувань та запитів в шлюбі, їх вивчають за допомогою спеціальних методик. Опитування "Спілкування в сім'ї" вимірює рівень довіри в подружній парі, подібність поглядів, спільність символів та легкість спілкування.

Наведемо загальну характеристику можливих методів оцінювання:

- **Методика "Рольові очікування й домагання в шлюбі"** дозволяє виявити, яку роль в сімейному житті пара вважає значущою та бажаним розподілом між чоловіком і жінкою.

- **Методика "Розподіл ролей у сім'ї"** визначає, наскільки чоловік і жінка реалізують певні ролі в сім'ї, такі як матеріальне забезпечення, господарство, виховання дітей, організація сімейного життя та сексуальні стосунки.

- **Опитувальник «Реакції подружжя на конфлікт»** А. С. Кочарянова, спрямований на виявлення індивідуально-специфічних захисних моделей подружжя та їх структуру. Методика містить такі шкали: проєктивний і дефензивних захистів, неконструктивні установки на шлюб, депресію, агресію, соматизації тривоги, фіксацію на психотравмі. Подружжю надається 89 тверджень, на які потрібно виразити ступінь згоди. Обробка та інтерпретація результатів здійснюється відповідно до ключа.

Аналіз сімейного дозвілля, інтересів і цінностей допомагає визначити духовну взаємодію партнерів та їхню сумісність на соціокультурному рівні.

Ця оцінка включає в себе спільні цінності, життєві цілі, мотивацію, соціальну поведінку, інтереси і потреби, а також спільні погляди на сімейне життя. Подібність у цих аспектах є фактором, який впливає на стійкість шлюбу і партнерську сумісність.

З метою оцінки рівня задоволеності шлюбом може бути використаний тест-опитувальник задоволеності шлюбом, який направлений на швидку діагностику задоволеності і узгодженості задоволеності в конкретній парі.

Щодо отримання соціально-економічних і демографічних характеристик сімейної пари, можна використовувати метод опитування, який містить питання про такі аспекти, як житлові умови, сімейний бюджет, стаж шлюбу, вік подружжя, вікову різницю, рід занять та кількість дітей.

Використання методу бесіди або проведення інтерв'ю може бути корисним для дослідження мікрооточення сім'ї, оскільки цей аспект має значення для стабільності шлюбу та загального благополуччя сім'ї. Щоб отримати більше розуміння ситуації, також важливо враховувати, на якій стадії розвитку знаходиться подружня пара, оскільки для кожної стадії характерні свої особливості, структура відносин і спосіб життя сім'ї.

У більшості практичних дослідженнях з даної теми для вимірювання рівня задоволеності шлюбом використовується тест-опитувальник задоволеності шлюбом В. В. Століна, Т. О. Романової та Г. П. Бутенко [59]. Даний тест спрямований на оцінку рівня щастя та задоволеності в шлюбних стосунках та базується на припущенні, що основним чинником, який зміцнює подружній союз, є емоційні зв'язки, такі як любов та прихильність.

Розробники тесту акцентували увагу на емоційних переживаннях, пов'язаних із задоволеністю шлюбом, які можуть виявлятися в різних ситуаціях та відображатися у різних оцінках, порівняннях та співставленнях.

Застосування цього тесту дозволило дослідникам робити різні висновки та встановлювати зв'язки між рівнем задоволеності шлюбом та різними аспектами відносин в подружній парі.

Ю. Ю. Дмитрук прийшла до висновку, що в залежності від спрямованості в спілкуванні, психологічній дистанції з партнером та паритетності відносин в подружній парі можуть бути виділені різні типи ідентифікаційних процесів особистості. Ці процеси, в свою чергу, впливають на благополуччя подружніх відносин [5].

Так, у своєму дослідженні, Н. Х. Сафіна розглянула особливості подружніх відносин на різних етапах розвитку молодих сімей. Вона зауважила, що етап трансформації, який припадає на 4-5 років подружнього стажу, є ключовим для забезпечення щастя в подружніх стосунках. На даному етапі відбувається активна перебудова багатьох аспектів подружньої взаємодії і він визначає подальший розвиток молодих сімей. Крім цього, дослідниця прийшла до висновку, що особливості подружніх відносин у щасливих родинях різняться від незадоволених та молодих сімей. Вони характеризуються більш глибокою емоційно-особистісною взаємодією між подружжям [31].

Ще однією важливою методикою для оцінки задоволеності шлюбними відносинами є опитувальник розроблений Ю. Є. Альошиною, Л. Я. Гозманом та Е. М. Дубовським. Дана методика спирається на іншу концепцію якості шлюбу, визначену принципом "згоди". В цьому підході якість міжособистісних відносин в подружжі пов'язується з особистим рівнем згоди щодо важливих аспектів сімейного життя.

У дослідженні подружніх відносин також актуально використовувати різноманітні методики, такі як "Шкала суб'єктивної задоволеності шлюбом" Т.М. Трапезнікової, "Опитувальник взаємин" В. і Н. Панфьорова, Т.В. Слінькової, "Ступінь задоволеності шлюбом" (опитувальник В. В. Століна), "Вимірювання установок в сімейній парі" (опитувальник Ю.Є. Альошина, Л. Я. Гозмана), "Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях" (опитувальник Ю. Є. Альошина і Л. Я. Гозмана), "Спілкування в родині" (Ю. А. Альошин, Л. Я. Гозман), "Опитувальник комунікативної толерантності" (Є. М. Дубовський), "Тест вимірювання рівня задоволеності подружжя шлюбом"

(Г. І. Лакі), "Визначення узгодженості сімейних цінностей і рольових установок в подружній парі" (РОП, А. Н. Волков), "Виявлення особливостей міжподружнього спілкування" (Ю. Е. Алешіна, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовська) і багато інших. Ці методики допомагають оцінити різні аспекти та якості подружніх відносин для більш глибокого розуміння та діагностики задоволеності шлюбом і спільного життя в подружжі.

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

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

Методика "Рольові очікування і домагання у шлюбі" А.Н. Волкова допомагає виявити, як шлюбні партнери сприймають важливість різних ролей у подружньому житті, а також як вони бачать оптимальний розподіл цих ролей між собою.

Методика "Сімейно-обумовлений стан" (Е. Г. Ейдемільнер, В. В. Юстицкис) допомагає виявити типовий стан особи всередині сім'ї, такий як задовільний чи незадовільний, наявність нервово-психічного напруження та сімейної тривожності.

Важливо враховувати, що особливості взаємодій та спілкування в сім'ї напряду пов'язані з психологічною та емоційною атмосферою, яку члени сім'ї відчували в батьківській сім'ї.

Така методика, як "Сімейна соціограма" Е. Г. Ейдемільнера, допомагає визначити особливості взаємовідносин з різними членами сім'ї та навіть виявити невідомі респонденту погляди на інших членів його родини. Ця методика передбачає створення графічної схеми, яка відображає сімейні зв'язки з різними членами родини.

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

В цілому, для великомасштабних досліджень доцільно використання опитувальників, що включають в себе широкий спектр прямих і непрямих питань, які характеризують суб'єктивну оцінку та надають змогу зробити загальні або індивідуальні висновки та надати найбільш точні та корисні поради з психологічної точки зору.

2.2. Організація емпіричного дослідження щодо визначення рівня задоволеності шлюбом та самореалізації кожного із подружжя

Для визначення рівня задоволеності шлюбом та самореалізації кожного з подружжя можна використати такі методи та інструменти:

1. Анкетування: розробити опитувальники, спрямовані на визначення рівня задоволеності шлюбом та самореалізації. Вони можуть містити шкали оцінки від певних питань, що стосуються відносин, задоволеності та особистісного розвитку;

2. Спостереження та журнали: як один із методів можна запропонувати кожному члену подружжя вести журнал чи записувати свої щоденні думки, почуття та емоції стосовно шлюбу та особистісного розвитку;

3. Групові обговорення: актуально організувати групові сесії, де члени подружжя можуть обговорити свої спогади, бажання та враження щодо шлюбу та власного розвитку;

4. Тестування: найчастіше при дослідженні використовуються психологічні тести або методики для оцінки рівня задоволеності шлюбом та особистісного розвитку;

5. Інтерв'ю: будучи спеціалістом в психології відносин, можна організувати індивідуальні інтерв'ю з кожним партнером, щоб дізнатися їхні погляди, бажання та враження від шлюбу й особистісного розвитку, та надати відповідні консультації.

На нашу думку, найбільш адекватно та повноцінно оцінити особливості взаємовідносин в родині та її вплив на формування та самореалізації партнерів, як особистостей, в нашому дослідженні, може такий діагностичний комплекс, до якого нами було включено:

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом, розроблений В. В. Сталінім, Т. Л. Романової, Г. П. Бутенко [5], призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також ступеня узгодження-неузгодженості задоволеності шлюбом у тієї чи іншої соціальної групи.

Опитувальник є одновимірну шкалу, що складається з 24 тверджень, що відносяться до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки і т.д. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді. Випробуваному пропонується уважно прочитати кожне твердження і вибрати один з трьох варіантів, намагаючись уникати проміжних відповідей типу "важко сказати", "важко відповісти" і т.п.

Даний тест представлений в Додатку А та відтворений в форматі опитування – гугл-форми [6]. Результати та висновки описані в розділі 3.

Взявши за основу попередню методику ми також розробили власний тест для співставлення та більш насиченого результату (Додаток Б) [7].

Хід опитування мав наступну структуру: кожен з членів 10 сімей окремо проходили опитування, відповідаючи на питання в гугл-формі, отримані на свою пошту, спираючись на власні думки та відчуття.

Даний тест не має шкали оцінювання – він є загальним статистичним показником, що підтверджує або спростовує певні установлені думки або твердження стосовно сімейного життя та власної самореалізації особистості в умовах сім'ї. Обираючи певні питання з загального тестування та на базі відповіді на нього, ми виводили загальні висновки та намагалися створити найбільш корисні рекомендації.

Також нами була обрана методика опитування: «рольові очікування й домагання в шлюбі» - автором методики є А. Н. Волкова (Волкова А. Н., Трапезникова Т. М., 1985). Дана методика спрямована на вивчення уявлень

чоловіка й жінки про значимість в сімейному житті сексуальних стосунків, особистої спільності чоловіка й дружини, батьківських обов'язків, професійних інтересів кожного із членів подружжя, господарсько-побутового обслуговування, моральної й емоційної підтримки, зовнішньої привабливості партнера. Ці показники, відображаючи основні функції родини, становлять шкалу сімейних цінностей (ШСЦ).

Крім того, дана методика дозволяє уточнити уявлення шлюбних партнерів про бажаний розподіл ролей між чоловіком і дружиною при реалізації сімейних функцій, об'єднаних шкалою ролевих очікувань і домагань (ШРОП).

Результати дослідження за методикою свідчать про існуючу ієрархію сімейних цінностей у чоловіка та жінки, що дозволяє зробити висновок про їх соціально-психологічну сумісність.

Діагностика соціально-психологічної сумісності у подружніх стосунках стає особливо важливою під час будь-якого кризового періоду, який включає в себе переосмислення ролей у сімейній парі.

Методика дослідження:

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

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

Інструкція для учасників: «Прохання уважно прочитати кожне висловлення та визначити свою позицію стосовно нього, вибираючи один із чотирьох варіантів відповіді, що відображають вашу ступінь згоди чи незгоди із кожним із них, а саме: «Повністю погоджуюсь», «В цілому це вірно», «Це не зовсім так», «Це невірно». Під час вибору відповідей до кожного з тверджень, будь ласка, намагайтеся відобразити свою особисту думку як

найточніше, уникаючи впливу стандартів та думок вашого оточення. Запишіть ваші відповіді у спеціальному бланку».

Текст тесту з методики представлений в додатку В, а структура заповнення бланку – додаток Г.

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

- «Повністю погоджуюсь» - 3 бали;
- «В цілому це вірно» - 2 бали;
- «Це не зовсім так» - 1 бал;
- «Це невірно» - 0 балів.

Отже, мінімальний сумарний бал по шкалі становить 0 балів, максимальний підсумковий бал по шкалі - 9 балів. Шкала оцінок взаємин представлена трьома категоріями:

- низькі оцінки по шкалі - 0-3 бала;
- середні оцінки по шкалі - 4-6 бала;
- високі оцінки по шкалі - 7-9 балів.

Характеристика шкал сімейних цінностей:

1. *Інтимно-сексуальна шкала* (твердження № 1-3) — шкала значимості сексуальних стосунків у шлюбі.

Високі оцінки по шкалі означають, що шлюбні партнери вважає сексуальну гармонію важливою умовою подружнього щастя, ставлення до партнера істотно залежить від оцінки її (його) як сексуального партнера.

Низькі оцінки по шкалі інтерпретуються як недооцінка сексуальних відносин у шлюбі;

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

Низькі оцінки по шкалі припускають установку на особисту автономію;

3. *Господарсько-побутова шкала* вимірює установку чоловіка й жінки на реалізацію господарсько-побутової функції родини. Ця шкала, як і всі наступні, має дві підшкали: «рольові очікування» й «рольові домагання».

Підшкала «рольові очікування» (твердження № 7-9) - оцінки розглядаються як ступінь очікування від партнера активного вирішення побутових питань. Чим вище оцінки за шкалою рольових очікувань, тим більше вимог пред'являє чоловік (дружина) до участі партнера в організації побуту, тим більше значення мають господарсько-побутові вміння й навички партнера.

Підшкала «рольові домагання» (твердження № 22-24) відображає установки на власну активну участь у веденні домашнього господарства. Загальна оцінка по шкалі розглядається як оцінка чоловіком (дружиною) значимості побутової організації родини;

4. *Батьківсько-виховна шкала* дозволяє судити про відношення чоловіка й жінки до своїх батьківських обов'язків.

Підшкала рольових очікувань (твердження № 10-12) показує виразність установки шлюбних партнерів на активну батьківську позицію партнера.

Підшкала рольових домагань (твердження № 25-27) свідчить про орієнтацію чоловіка (дружини) на власні обов'язки у вихованні дітей. Загальна оцінка шкали розглядається як показник значимості для подружжя батьківських функцій. Чим вище оцінка за шкалою, тим більше значення надає чоловік (дружина) ролі батька (матері), тим в більшій мірі він (вона) вважає батьківство основною цінністю життя родини;

5. *Шкала соціальної активності* відбиває установку на значимість зовнішньої соціальної активності (професійної, суспільної) для стабільності шлюбно-сімейних відносин.

Підшкала «рольові очікування» (твердження № 13-15) вимірює ступінь орієнтації чоловіка (дружини) на те, що шлюбний партнер повинен мати серйозні професійні інтереси, грати активну суспільну роль.

Підшкала «рольові домагання» (твердження № 28-30) ілюструє виразність власних професійних потреб шлюбних партнерів. Загальна оцінка шкали показує значимість позасімейних інтересів для чоловіка (дружини), що є основними цінностями в процесі міжособистісної взаємодії чоловіка й жінки;

6. *Емоційно-психотерапевтична шкала* виражає установку на значимість емоційно-психотерапевтичної функції шлюбу.

Підшкала «рольові очікування» (твердження № 16-17) вимірює ступінь орієнтації чоловіка (дружини) на те, що шлюбний партнер візьме на себе роль емоційного лідера в родині в питаннях корекції психологічного клімату в родині, надання моральної й емоційної підтримки, створення «психотерапевтичної атмосфери».

Підшкала «рольові домагання» (твердження № 31-33) відбиває прагнення досліджуваного бути сімейним «психотерапевтом». Загальна оцінка шкали розглядається як показник значимості для партнерів взаємної моральної й емоційної підтримки членів родини, орієнтації на шлюб як середовище, що сприяє психологічній розрядці й стабілізації;

7. *Шкала зовнішньої привабливості* оцінює ступінь значимості зовнішнього вигляду для чоловіка (дружини), його відповідність стандартам сучасної моди.

Підшкала «рольові очікування» (твердження № 19-21) свідчить про виразність бажання мати зовні привабливого партнера.

Підшкала «рольові домагання» (твердження № 34-36) ілюструє установку на власну привабливість, прагнення модно й красиво одягатися.

Загальна оцінка - показники орієнтації подружжя на сучасні зразки зовнішнього вигляду.

Отримані дані переносяться в таблицю 2.1 (Додаток Є)

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

3. Визначення ступеня рольової адекватності подружньої пари у п'ятьох сферах міжособистісної взаємодії в родині (3—7 ШСЦ). Аналізуючи специфіку уявлень подружньої пари про значимості сімейних цінностей, необхідно виходити з того, що установки чоловіка й дружини щодо найважливіших сфер життєдіяльності родини можуть мати ідеальний характер, але не відповідати реальній рольовій поведінці чоловіка й жінки. Адекватність рольової поведінки чоловіка й дружини залежить від відповідності рольових очікувань рольовим домаганням чоловіка й жінки.

Рольова адекватність чоловіка оцінюється на основі підрахунку різниці балів оцінок рольових домагань дружини й рольових очікувань чоловіка; відповідно, рольова адекватність дружини буде дорівнювати різниці балів, що характеризують рольові домагання чоловіка й рольових очікувань дружини (див. табл. 2.2, Додаток Ж). Чим менше різниця, тим більша рольова адекватність подружжя, і, отже, орієнтації дружини (чоловіка) властиве виконання певної функції відповідають установкам чоловіка (дружини) на активну роль шлюбного партнера в родині.

Під час аналізу ступеня згоди в сімейних цінностях чоловіка та дружини важливо приділяти особливу увагу тим цінностям, в яких спостерігається найменший збіг. Це стосується тих аспектів, де неузгодженість може

викликати рольові конфлікти в подружній парі та, відповідно, впливати на її стабільність.

Так, аналіз ступеня згоди в сімейних цінностях чоловіка та дружини є важливим для побудови стабільних та здорових відносин. Конфлікти в цінностях можуть впливати на сприйняття ролей у подружній парі та спричиняти напругу у відносинах.

Якщо виявляються великі розбіжності в цінностях, які стосуються, наприклад, дітей, кар'єри, релігії, грошей або ставлення до родини, це може призвести до конфліктів, непорозуміння та руйнування гармонії в сім'ї. Важливо відзначити, що розбіжності в цінностях можуть виникати з різниці в особистісних досвідченнях, культурних аспектах чи життєвих переконаннях.

Збіг цінностей може сприяти розвитку спільної стратегії, сприятливо впливати на спільні рішення та формування загальної візії сімейного життя. Однак навіть якщо виявляються розбіжності, важливо вміти обговорювати ці питання, шукати компроміси та визначати способи, якими можна підтримати рівновагу у відносинах. Отримання взаємного розуміння та готовність до компромісів можуть сприяти збереженню стабільності у подружній парі.

– Остання з обраних нами методик: Опитувальник «Реакції подружжя на конфлікт» А. С. Кочарянова, спрямований на виявлення індивідуально-специфічних захисних моделей подружжя та їх структуру.

Опитувальник був розроблений сексотерапевта А. С. Кочаряном в клінічних потребах [Кочарян Г. С, Кочарян А. С, 1994]. Він дозволяє діагностувати індивідуально-специфічні захисні моделі подружжя і їх структуру.

Методика містить такі шкали: проєктивний і дефензивних захистів, неконструктивні установки на шлюб, депресію, агресію, соматизації тривоги, фіксацію на психотравмі.

Мета опитувальника - з'ясувати погляди членів подружжя щодо деяких сімейних проблем.

Подружжю надається 89 тверджень, на які потрібно виразити ступінь згоди. Обробка та інтерпретація результатів здійснюється відповідно до ключа.

Інструкція до проведення опитування:

Для тих хто проходить тест буде запропонований ряд тверджень: якщо резиденти згодні з твердженням, то відмічають його знаком «+» проти відповідного номера затвердження; якщо ж не згодні, ставлять знак «-».

Питання занадто короткі, щоб в них містилися всі необхідні подробиці. Особам, що відповідають потрібно уявити собі типові ситуації, звичайні для них, не замислюватися над деталями. Не обмірковувати відповідь довго – відповідати перше, що спадає на думку. Не пропускати питань, обов'язково відповідати поспіль на кожен з них: «поганих» і «хороших» відповідей бути не може.

Питання та ключ до опитування представлені в Додатку Д.

Автор методики вважає, що шкала неконструктивних установок на шлюб (НУ) діагностує такі види настанов шлюбного партнера, які дезінтегрують сімейну структуру, перешкоджають терапевтичній реконструкції подружніх відносин.

У шкалу депресії (Д) увійшли твердження, які виражають три види депресії: класичну («загальмованість», сповільненість афекту та інтелекту), астеничну (слабкість, млявість тощо) та апатичну (зниження інтересу, байдужість), а також почуття вини.

Опитувальник дозволяє діагностувати індивідуально-специфічні захисні патерни. До нього включено дві шкали захисних механізмів.

Шкала протективних механізмів (ПМ) діагностує той тип захисту, який призводить до недопущення у свідомість психотравмуючої інформації (витіснення, заперечення утруднення, регресія тощо).

Шкала дефензивних механізмів (ДМ) діагностує той тип захисту, який зазвичай позначається як «реінтерпретативна активність» — психотравмуюча

інформація допускається у свідомість за рахунок її спотвореної реінтерпретації (раціоналізація, ізоляція, інтелектуалізація тощо).

У шкалу агресії (А) увійшли твердження, пов'язані як із прямою фізичною та вербальною агресією, так і з непрямю агресією.

У шкалу соматизації тривоги (СТ) включені твердження щодо загальної соматизації (голова - серце - шлунок, загальна занепокоєність здоров'ям).

До шкали фіксації на психотравмі (Ф) увійшли твердження, що свідчать про «застрягання» афекту та інтелекту на психічній травмі.

Конкретна методика вивчення задоволеності шлюбом може визначити глибину та повноту розуміння даного аспекту життя особистості.

Застосування опитувальника, розробленого сексотерапевтом А. С. Кочаряном, є важливим інструментом для глибокого дослідження індивідуально-специфічних захисних моделей в контексті подружніх відносин. Методика включає шкали, спрямовані на вивчення проєктивних і дефензивних захистів, неконструктивних установок на шлюб, депресії, агресії, соматизації тривоги та фіксації на психотравмі.

Результати опитування дозволяють не лише отримати кількісну інформацію про ступінь певних захисних стратегій, але і розкрити їхню структуру та взаємодію. Виявлення неконструктивних установок на шлюб дозволяє розуміти, які погляди та підходи можуть впливати на сімейні відносини та перешкоджати їхньому позитивному розвитку.

Методика зосереджена на вивченні емоційно-психологічних аспектів сімейних відносин, зокрема депресії, агресії та тривожності. Це робить можливим виявлення індивідуальних особливостей та потреб кожного партнера, що важливо для подальшого планування та реалізації сімейної терапії чи консультування.

Загальною метою опитувальника є з'ясування поглядів членів подружжя на ключові аспекти сімейного життя, що є важливим етапом у підготовці стратегій підтримки та розвитку сімейних відносин. Такий підхід сприяє більш

глибокому розумінню особливостей кожного партнера та створенню індивідуальних підходів до роботи з подружжям.

2.3. Результати проведених емпіричних досліджень

Обробка та інтерпретація результатів до тест-опитувальнику задоволеності шлюбом (Додаток А) [5, 6]: за відповідь, що співпадає з ключем, нараховується 2 бали; за проміжну відповідь (варіант "б") - 1 бал; за відповідь, який не збігається з ключем, - 0 балів. Далі підраховується сумарний бал по всіх відповідях.

Можливий діапазон – від 0 до 48 балів. Високий бал (33 – 48 балів) говорить про абсолютне задоволення шлюбом.

Норми для зведення даних в дослідженні:

Відмінності між середніми значеннями для пар близьких до розлучення і благополучних достовірні за t-критерієм Стьюдента на рівні значущості 0,05.

Таблиця 2.1

Значення t-критерія Стьюдента на рівна значущості 0,05

Ступінь свободи <i>f</i>	Коефіцієнт <i>t</i>	Ступінь свободи <i>f</i>	Коефіцієнт <i>t</i>	Ступінь свободи <i>f</i>	Коефіцієнт <i>t</i>
1	12,71	11	2,20	22	2,07
2	4,30	12	2,18	24	2,06
3	3,18	13	2,16	26	2,06
4	2,78	14	2,15	28	2,05
5	2,57	15	2,13	30	2,04
6	2,45	16	2,12	35	2,03
7	2,37	17	2,11	40	2,02
8	2,31	18	2,10	50	2,01
9	2,26	19	2,09	100	1,98
10	2,29	20	2,09	∞	1,96

Довірчий інтервал з коефіцієнтом 0,95 для середніх сумарних балів дорівнює: 2,2.

Тобто за результатами тестування середнє значення знаходиться в діапазоні від 34,3 до 43,1 (38,7 \pm 2,2).

Вся вісь сумарних балів тесту розбивається на сім категорій:

- 0-16 балів - абсолютно неблагополучні;
- 17-22 балів - неблагополучні;
- 23-26 балів - скоріш неблагополучні;
- 27-28 балів - перехідні;
- 29-32 балів - скоріш благополучні;
- 33-38 балів - благополучні;
- 39-48 балів - абсолютно благополучні.

Зведені результати тесту на основі 10 сімей представлені в додатку Д (таблиця 2.2).

В загальному з 10 сімей: 6 сімей відповідають критерію «абсолютно благополучні», 3 – «благополучні» та 1 на межі критерії «скоріш благополучна». Статистика показує що майже у всіх 10 парах (85%) дружина менш задоволена в шлюбі ніж чоловік – в середньому різниця становить 5-7 балів.



Це може вказувати на наявність різних факторів або дисбалансу в сприйнятті їхніх відносин і може потребувати подальшого аналізу та корекції для покращення сімейного благополуччя.

Що до результатів нашого розробленого тесту – «Задоволеність шлюбом і самореалізація особистості» [7], тут не все так однозначно і більшість пунктів потрібно аналізувати окремо від загального переліку питань. Вікова категорія в дослідженні представлена на рисунку (2.1)

Ваш вік:
20 ответов

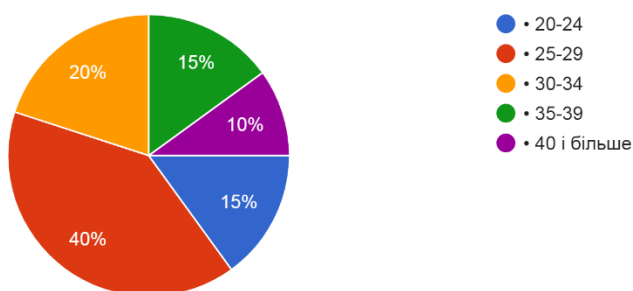


Рисунок 2.1 Вікова категорія учасників

Якими були ваші передшлюбні відносини? (Виберіть один варіант відповіді)
20 ответов



Рисунок 2.2 Статистика відповідей на питання

Основа шлюбу формується ще до його реалізації через ряд факторів та впливів, які включають у себе попередні досвіди, особисті цінності, сприйняття ролей у сім'ї, комунікацію та очікування від партнера. Перед укладенням шлюбу, люди мають певні уявлення про те, яким має бути

ідеальний шлюбний союз, і ці уявлення визначаються їхніми попередніми життєвими досвідами і соціокультурним середовищем.

Особливо важливу роль відіграє схожість поглядів членів шлюбної пари на цінності сімейного співбуття С. М. Сопун і А. Г. Лідерс виявили взаємозв'язок між задоволеністю шлюбом та психологічною сумісністю подружжя: чоловік і жінка з високою сумісністю сімейних цінностей в більшій мірі задоволені шлюбом [7].

Попередні стосунки, родинний досвід, виховання та цінності, які люди приймають з дитинства, усе це впливає на їхнє сприйняття та очікування від шлюбу. Наприклад, особа, яка виростала в сім'ї зі стабільними подружніми відносинами, може мати позитивні очікування щодо шлюбу та задоволеності ним, в той час як та, хто має негативний досвід родинних конфліктів, може бути більш негативно налаштованою стосовно шлюбу. Тому важливо, щоб устатковані сімейні цінності партнерів співпадали (рисунок 2.3).

Чи співпадають ваші сімейні цінності устатковані до моменту набуття шлюбу з сімейними цінностями вашого партнера
20 ответов



Рисунок 2.3 Статистика відповідей на питання

Очікування від партнера також важливо формують основу шлюбу. Люди можуть мати різні очікування щодо ролей, спільних інтересів, емоційної підтримки і багато іншого. Ці очікування можуть виникнути на основі їхнього уявлення про ідеальний шлюб і стосунки [8].

На жаль, в деяких питаннях статистика показує менші результати ніж очікувалося. Так наприклад, не всіх членів опитування задовольняло їх фінансове питання (фінансова стабільність) та емоційна інтимність.

Які аспекти вашого шлюбу вас найбільше задовольняють? (Виберіть один або декілька варіантів відповіді)

20 ответов

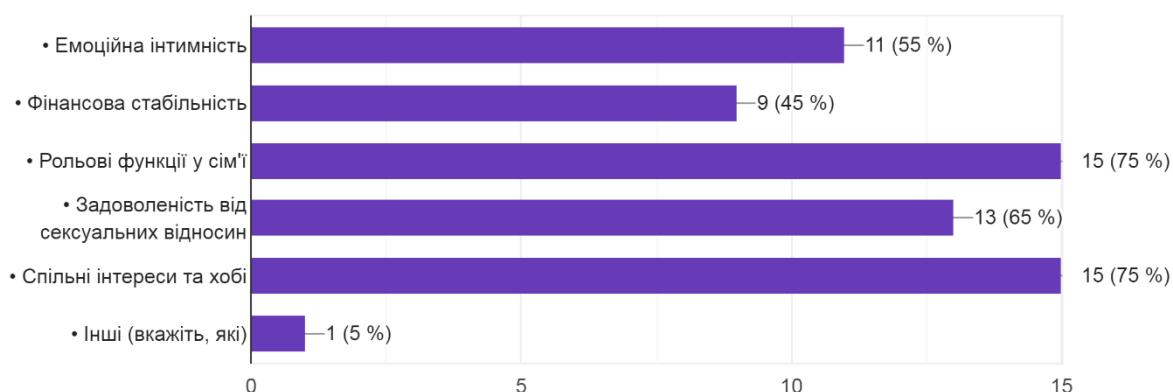


Рисунок 2.4 Статистика відповідей на питання

Проте, гарним показником стали пункти: рольові функції у сім'ї та спільні інтереси й хобі (рисунок 2.4), що в подальшому показало гарну статистику в питанні самореалізації та ролі сімейної підтримки в питанні самореалізації особистості (рисунок 2.5 та 2.6).

Чи відчуваєте ви, що ваш шлюб сприяє вашій особистісній самореалізації? (Виберіть один з варіантів відповіді)

20 ответов

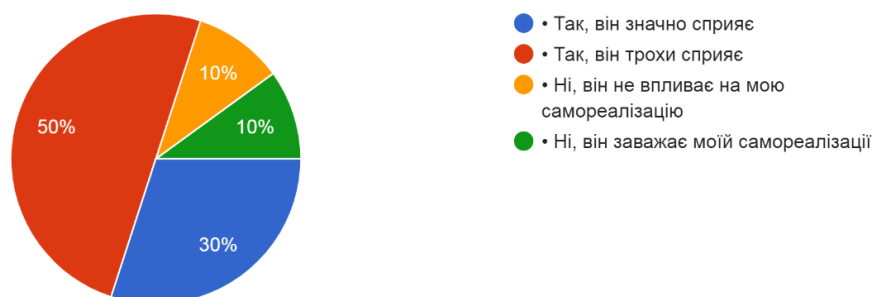


Рисунок 2.5 Статистика відповідей на питання

Чи відчуваєте ви, що ваше особисте зростання впливає на ваш шлюб і відносини з вашим партнером?

20 ответов



Рисунок 2.6 Статистика відповідей на питання

Гостро постало питання вибору між самореалізацією/кар'єрою або сімейним життям/сім'єю, але в більшості випадків це стосувалося жінок (рисунок 2.8).

Питання вибору між самореалізацією, кар'єрою та сімейним життям є важливим і актуальним для людей. У минулому частіше це питання ставало перед жінками через соціокультурні та гендерні стереотипи, які припускали, що жінки повинні переважно приділяти увагу сім'ї та дітям.

Однак сучасне суспільство поступово рухається від цих стереотипів, і багато жінок та чоловіків долучаються до дискусії про те, як зберігати рівновагу між кар'єрою, самореалізацією та сімейним життям. Важливо розуміти, що вибір не завжди є абсолютним, і багато людей знаходять способи поєднати ці аспекти свого життя.

Наше опитування отримало наступну статистику з цього питання (рисунок 2.7), яка показала, що хоча більшість жінок продовжують поєднувати домашні та професійні обов'язки, певний відсоток чоловіків також починає приділяти увагу домашнім питанням з метою підтримки своєї дружини та сім'ї, надаючи жінці вільний час для самореалізації.

Чи ви працюєте або займаєтеся домогосподарством?

20 ответов

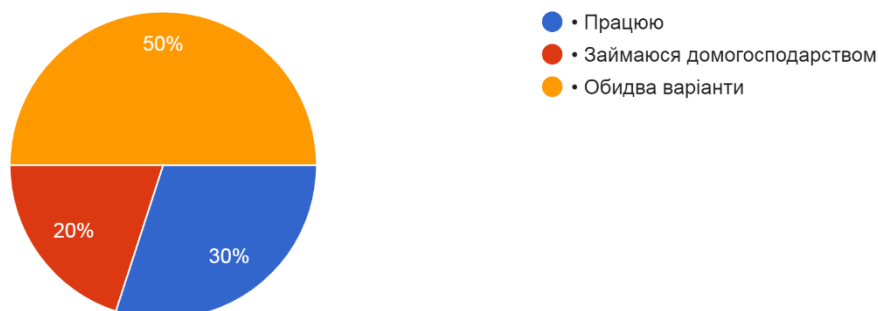


Рисунок 2.7 Статистика відповідей на питання

Для багатьох це питання може бути індивідуальним і залежить від особистих цінностей, життєвих обставин, прагнень і можливостей.

У сучасному світі все більше людей шукають способи гармонійного поєднання цих аспектів, наприклад, шляхом гнучкого графіку роботи, підтримки від партнера та родини, а також шляхом розвивання навичок управління часом та стресом.

Важливо пам'ятати, що вибір не завжди має бути або-або, і багато людей досягають успіху як в кар'єрі, так і у сімейному житті, знаходячи індивідуальний баланс.

Чи поставав у вас вибір між самореалізацією/кар'єрою або сімейним життям/сім'єю?

20 ответов

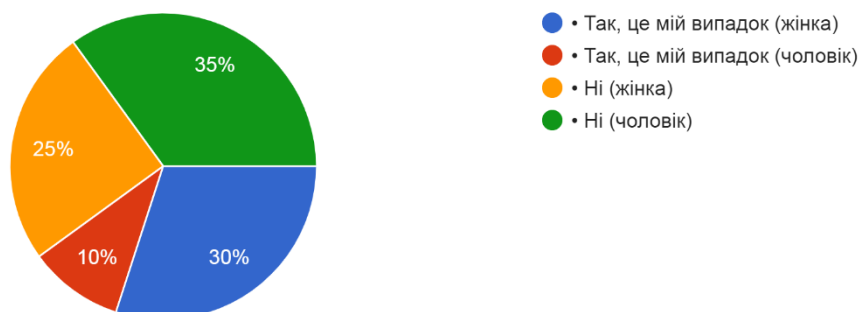


Рисунок 2.8 Статистика відповідей на питання

Чи відчуваєте ви, що ваше особисте зростання впливає на ваш шлюб і відносини з вашим партнером?

20 ответов



Рисунок 2.9 Статистика відповідей на питання

гарним показником стали пункти: рольові функції у сім'ї та спільні інтереси й хобі (рисунок 2.4), що в подальшому показало гарну статистику в питанні самореалізації та ролі сімейної підтримки в питанні самореалізації особистості (рисунок 2.5 та 2.6).

Гостро постало питання вибору між самореалізацією/кар'єрою або сімейним життям/сім'єю, але в більшості випадків це стосувалося жінок (рисунок 2.8).

В останньому нашому дослідженні ми відібрали дві сімейні пари однакового віку (25 – 27 років), але різних професій.

- Перша сімейна пара отримала критерій оцінки «абсолютно благополучна родина» (працюють дружина та чоловік);

- Друга – «скоріш благополучна» (жінка – домогосподарка, чоловік працює).

З отриманих даних ми можемо представити наступну статистику з методики опитування: «рольові очікування й домагання в шлюбі» - автором методики є А. Н. Волкова (Волкова А. Н., Трапезникова Т. М., 1985).

Погодженість сімейних цінностей чоловіка й жінки – сімейна пара 1
(абсолютно благополучна)

Сімейні цінності	Інтимно-сексуальна	Особистісна ідентифікація	Господарсько-побутова	Батьківсько-виховна	Соціальна активність	Емоційно-психотерапевтична	Зовнішня привабливість
ШСЦч	5	9	5	6,5	5	7	8
ШСЦд	4	9	6,5	8	8	6,5	7
Ссц	1	0	1,5	1,5	3	0,5	1

Шсцч і Шсцд – показники по шкалах сімейних цінностей чоловіка й дружини відповідно;

Ссц – погодженість сімейних цінностей чоловіка й жінки;

Індивідуальні показники шкали сімейних цінностей чоловіка й дружини сімейної пари 1 дозволяють зробити наступні висновки:

1. Інтимно-сексуальні цінності: обидва члени сім'ї вважають цю сферу важливою (5 балів у чоловіка і 4 бали у жінки), що свідчить про певну узгодженість їхнього розуміння цінностей в цій області.

2. Особистісна ідентифікація: як чоловік, так і жінка оцінюють цю сферу як дуже важливу (9 балів), що свідчить про повну згоду в їхньому уявленні про цінності цієї області.

3. Господарсько-побутова сфера: обидва члени сім'ї вважають цю сферу важливою (6,5 балів у чоловіка і 5 балів у жінки), що також свідчить про узгодженість їхнього розуміння цінностей в цій області.

4. Батьківсько-виховна сфера: як чоловік, так і жінка оцінюють цю сферу як дуже важливу (8 балів), свідчачи про повну згоду в їхньому уявленні про цінності цієї області.

5. Соціальна активність: і чоловік, і жінка вважають цю сферу малозначущою (5 балів у чоловіка і 3 бали у жінки), що свідчить про подібне бачення цінностей в цій сфері.

6. Емоційно-психотерапевтична сфера: обидва члени сім'ї оцінюють цю сферу як важливу (7 балів у чоловіка і 6,5 балів у жінки), що свідчить про певну узгодженість їхнього розуміння цінностей в цій області.

7. Зовнішня привабливість: як чоловік, так і жінка вважають цю сферу важливою (8 балів у чоловіка і 7 балів у жінки), свідчачи про певну узгодженість їхнього уявлення про цінності цієї області.

Загальний висновок полягає в тому, що в цій сімейній парі існує висока ступінь узгодженості в уявленнях про важливість сімейних цінностей. Вони оцінюють більшість аспектів сімейного життя подібно і прагнуть до спільних цілей і цінностей в різних сферах.

Для даної сім'ї характерно, що вони мають спільне бачення сімейних цінностей. Існують певні різниці в уявленнях чоловіка та жінки щодо важливих аспектів сімейного життя, але ці різниці не виходять за припустимі межі. Молодий чоловік і жінка єдино вважають найбільш важливими в сімейному житті спільність інтересів, потреб, уявлень, життєвих цілей чоловіка і дружини.

Це свідчить про те, що вони спрямовані на "подружній" тип сімейної організації, в якому цінності та орієнтації шлюбних партнерів збігаються.

Згідно з думкою молодого чоловіка та жінки, важливо в сімейному житті також враховувати батьківські обов'язки, підтримувати уважні, турботливі та теплі взаємини, дбати про привабливий та модний зовнішній вигляд як власний, так і шлюбного партнера, а також прагнути реалізувати свої професійні інтереси (особливо в молодій жінки). Вони також готові спільно вирішувати побутові проблеми сім'ї. та надавати можливість аналізування свого партнера як особистості в суспільстві.

З точки зору молодих людей, інтимно-сексуальні відносини менше важливі в сімейному житті. Цей момент є досить поширеною позицією серед

молодих чоловіків і жінок, оскільки розуміння цінності інтимних відносин зазвичай формується в процесі спільного життя та досягнення психосексуальної сумісності між чоловіком і жінкою.

Таблиця 2.3

Погодженість сімейних цінностей чоловіка й жінки – сімейна пара 2 (скоріш благополучна)

Сімейні цінності	Інтимно-сексуальна	Особистісна ідентифікація	Господарсько-побутова	Батьківсько-виховна	Соціальна активність	Емоційно-психотерапевтична	Зовнішня привабливість
Шсцч	4	7	5	6,5	5	6	8
Шсцд	4	6	8	8	3	6,5	6
Ссц	1	1	2	1,5	2	0,5	2

Шсцч і Шсцд – показники по шкалах сімейних цінностей чоловіка й дружини відповідно;

Ссц – погодженість сімейних цінностей чоловіка й жінки;

Індивідуальні показники шкали сімейних цінностей чоловіка й дружини сімейної пари 1 дозволяють зробити наступні висновки:

1. Щодо інтимно-сексуальних цінностей: у обох членів сім'ї цінність цієї сфери оцінюється як помірна (4 бали), що свідчить про певний баланс у розумінні цінностей в цій області.

2. Щодо особистісної ідентифікації: чоловік та жінка мають різний погляд на цінність особистої ідентичності, причому чоловік вважає цю сферу важливішою (7 балів), ніж жінка (6 балів). Тобто існує певна різниця у їх уявленнях.

3. Господарсько-побутова сфера: чоловік віддає цій сфері вищий статус (8 балів), в той час як жінка також відзначає її важливість (6,5 балів). Це свідчить про певну згоду в цьому питанні.

4. Батьківсько-виховна сфера: обидва члени сім'ї оцінюють цінність цієї сфери як важливу, проте є певна різниця, де чоловік вважає її трохи важливішою (8 балів), ніж жінка (6,5 балів).

5. Соціальна активність: обидва члени сім'ї вважають цю сферу малозначущою (3 бали у чоловіка і 2 бали у жінки), що свідчить про їхню подібну думку в цьому питанні.

6. Емоційно-психотерапевтична сфера: обидва члени сім'ї покладають певну цінність на цю сферу, де чоловік оцінює її трохи вище (6 балів), ніж жінка (5 балів).

7. Зовнішня привабливість: обидва члени сім'ї вважають цю сферу важливою, проте чоловік віддає їй ще більший статус (8 балів), в той час як жінка також відзначає її значимість (6 балів).

Загальний висновок полягає в тому, що в цій сімейній парі існують певні різниці в уявленнях про важливість окремих сімейних цінностей, і ці різниці не завжди вирішуються на користь одного з партнерів. Сімейна пара має певну ступінь погодженості, але існують аспекти, де можлива подальша робота над узгодженістю.

За результатами аналізу погодженості сімейних цінностей можна зробити наступний порівняльний висновок між сімейною парою 1 (абсолютно благополучна) і сімейною парою 2 (скоріш благополучна):

Сімейна пара 1 (абсолютно благополучна):

- В цілому члени цієї родини вважають всі аспекти сімейних цінностей важливими або дуже важливими, з високими балами в кожній сфері.
- Відмінностей в їхніх уявленнях про цінності сімейного життя між чоловіком і жінкою мінімальні.

Сімейна пара 2 (скоріш благополучна):

- Вони також вважають більшість аспектів сімейних цінностей важливими або дуже важливими, але є деякі відмінності у їхніх оцінках. Наприклад, чоловік оцінює більше балів у сферах інтимно-сексуальної,

господарсько-побутової та зовнішньої привабливості, в той час як жінка приділяє більше уваги батьківсько-виховній сфері.

- Проте різниця в оцінках між чоловіком і жінкою не перевищує припустимої норми, що свідчить про загалом високий рівень узгодженості в їхніх уявленнях про цінності сімейного життя.

Отже, обидві сімейні пари проявляють певний ступінь узгодженості у своїх уявленнях про сімейні цінності, проте сімейна пара 1, яка вважається абсолютно благополучною, проявляє більшу консенсус у своїх оцінках, тоді як сімейна пара 2, яка вважається скоріш благополучною, має деякі відмінності в оцінках, хоча різниця не є значущою.

При порівнянні двох сімейних пар, обидві з яких мають однаковий вік, але відрізняються за професійним статусом, можна зазначити ще кілька спостережень:

1. Професійний статус в цьому випадку не є єдиним визначальним фактором для рівня благополуччя сімейної пари. Однак він може впливати на спосіб розподілу ролей і обов'язків в сім'ї, а також на взаємодію між партнерами;

2. Важливою роллю в визначенні рівня благополуччя сімейної пари є узгодженість у сфері сімейних цінностей. Відмінності в оцінках цінностей можуть вплинути на загальний рівень задоволеності сімейним життям;

3. Обидві сімейні пари отримали відмінні критерії оцінки, проте важливо зауважити, що ці категорії є суб'єктивними і можуть варіювати в залежності від культурних, соціальних та інших контекстуальних факторів. Тобто, одній парі може вистачати "абсолютно благополучного" статусу, тоді як інша пара може бути оцінена як "скоріш благополучна", і обидві пари все одно можуть бути щасливими та задоволеними своїм життям;

4. Важливо враховувати, що благополуччя сімейної пари визначається багатьма факторами, включаючи комунікацію, розподіл обов'язків, рівень взаєморозуміння та узгодженості цінностей. Тому, хоча професійний статус

може грати свою роль, він не єдиний визначальний фактор для стану благополуччя в сімейних стосунках.

Таблиця 2.4

Результати Опитування «Реакції подружжя на конфлікт» А. С. Кочарянова

Родини	Стать	Шкала						
		проективні захисти	дефензивні захисти	неконструктивні установки на шлюб	депресія	агресія	соматизація тривоги	фіксація на психотравмі
1	Ч	1	0	0	2	2	1	1
	Ж	0	0	1	4	1	1	1
2	Ч	0	0	1	1	5	4	0
	Ж	1	1	2	6	1	2	2
3	Ч	0	0	1	1	2	0	0
	Ж	0	0	1	2	2	0	0
4	Ч	3	2	5	5	3	1	0
	Ж	0	2	1	0	1	0	0
5	Ч	3	1	10	8	5	7	5
	Ж	4	1	5	9	6	1	3
6	Ч	1	0	1	2	5	0	0
	Ж	7	4	5	0	7	4	1
7	Ч	4	6	8	11	8	4	1
	Ж	4	8	9	6	4	1	5
8	Ч	2	0	0	4	2	2	0
	Ж	0	0	0	2	2	2	2
9	Ч	2	5	4	2	4	3	1
	Ж	0	0	1	5	2	5	0
10	Ч	1	0	1	2	0	1	3
	Ж	2	0	0	3	1	2	2

Висновок з результатів таблиці 2.4: аналіз отриманих даних вказує на значну варіативність реакцій подружжя на конфлікт у вивчених сім'ях. Наприклад, спостерігаються високі рівні проєктивних та дефензивних захистів у деяких чоловіків, що може вказувати на їхню тенденцію використовувати механізми відсторонення від психотравмуючих ситуацій. Жінки, у свою чергу, часто висловлюють неконструктивні установки на шлюб та виявляють високі рівні депресії та соматизації тривоги.

Середні та низькі рівні агресії спостерігаються у більшості досліджених подружжів, проте в окремих випадках виявляються високі показники цієї реакції. Фіксація на психотравмі виявляється невисокою в загальному відборі, але відзначається підвищеними значеннями в окремих сім'ях.

Отже, реалізація особистості в сімейних стосунках залежить від різних факторів, включаючи такі, як професійний статус, сімейні цінності, розподіл ролей та обов'язків, а також рівень взаєморозуміння і узгодженості в парі. Хоча правильніше сказати, що в цілому, реалізація особистості в сімейних стосунках залежить від взаємодії всіх цих факторів.

Головне — сприяти взаєморозумінню, підтримці та адаптації, щоб створити гармонійну та задовільну сімейну обстановку, де кожен член сім'ї може реалізувати свої особистісні потреби та цілі.

Висновок до розділу 2

Дослідження показують, що для гармонійного функціонування сім'ї недостатньо матеріального благополуччя і відповідного рівня освіти. В якості одного з найважливіших чинників стійкості подружніх відносин виступає взаєморозуміння між подружжям, що є підсумком безлічі різних впливів, особливо в питанні самореалізації особистості.

Для успішного функціонування сім'ї важливе не лише матеріальне благополуччя та рівень освіти, але й взаєморозуміння між подружжям. Це взаєморозуміння є одним із ключових факторів стійкості подружніх відносин і визначається впливом різних чинників, зокрема, самореалізацією

особистості. Тому психологу важливо мати можливість діагностувати спільність уявлень подружжя про їхні стосунки та ступінь узгодженості їхньої поведінки. Використовуючи загальне тестування сім'ї та індивідуальне тестування її членів, психолог може надати психологічні консультативні поради для поліпшення сімейних відносин.

В даному розділі було теоретично сформовано практичні засади нашого дослідження спираючись на загальне тестування сім'ї та індивідуальне тестування кожного з членів сімейної пари для подальшого аналізу та надання психологічних консультативних порад.

На нашу думку, найбільш адекватно та повноцінно оцінити особливості взаємовідносин в родині та її вплив на формування та самореалізації партнерів, як особистостей, може такий діагностичний комплекс, до якого нами було включено:

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом, розроблений В. В. Сталіним, Т. Л. Романової, Г. П. Бутенко, призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також ступеня узгодження-неузгодженості задоволеності шлюбом у тієї чи іншої соціальної групи.

Взявши за основу попередню методику ми також розробили власний тест для співставлення та більш насиченого результату (Додаток Б).

Також нами була обрана методика опитування: «рольові очікування й домагання в шлюбі» - автором методики є А. Н. Волкова (Волкова А. Н., Трапезникова Т. М., 1985).

Остання з обраних нами методик: Опитувальник «Реакції подружжя на конфлікт» А. С. Кочарянова, спрямований на виявлення індивідуально-специфічних захисних моделей подружжя та їх структуру.

Дані методи дослідження є важливими для аналізу взаємовідносин в родині та їх впливу на формування особистостей та самореалізацію партнерів.

Оцінка задоволеності шлюбом дозволяє отримати важливу інформацію про стан та емоційний фон відносин між партнерами. Це важливо для

розуміння загального стану сімейних відносин, виявлення проблемних аспектів та тих сфер, які потребують покращення.

Оцінка задоволеності шлюбом є важливим інструментом, який дозволяє подружжю отримати важливу інформацію про стан своїх відносин. Вона може допомогти подружжю зрозуміти, чи є їхні відносини здоровими та гармонійними, а також виявити проблемні аспекти, які потребують покращення.

Окрім того, оцінка задоволеності шлюбом може допомогти подружжю:

- Покращити комунікацію між собою, адже коли партнери розуміють, що думають і відчують один одного, вони можуть краще вирішувати конфлікти та знаходити компроміси;
- Збільшити довіру один до одного: в момент, коли чоловік та дружина відчують, що можуть довіряти один одному, вони можуть бути більш відкритими та щирими один з одним;
- Збільшити емоційну близькість: партнери проводять більше часу разом, діляться своїми думками та почуттями, вони можуть краще зрозуміти один одного і відчувати себе ближчими.

Тести для визначення рольових очікувань та домагань в шлюбі допомагають зрозуміти, які очікування мають партнери один від одного у контексті різних ролей у шлюбі. Вони необхідні, оскільки усвідомлення цих очікувань дозволяє більш відкрито спілкуватися, враховувати потреби одне одного та уникати конфліктів, пов'язаних з невідповідністю очікувань.

Обрані методики дозволяють отримати комплексні дані, які можна порівняти, щоб отримати більш повну картину сімейних відносин та їх впливу на кожного з партнерів окремо і на сімейний колектив в цілому. Вони використовуються з метою подальшого розвитку та удосконалення відносин у сім'ї. Використані методики були проаналізовані в розділі 3.1.

Отже, аналіз та рефлексія над сімейними відносинами може стати платформою для особистісного зростання кожного з партнерів, сприяючи

більш глибокому розумінню себе та одне одного, та створенню сприятливого середовища для самореалізації.

РОЗДІЛ 3.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ ЯК ЧИННИКА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Статистика жінок не задоволених шлюбом та вплив незадоволеності шлюбом на самореалізацію особистості

Результати проведеного експерименту свідчать, що моделі самореалізації особистості стають ключовим фактором незадоволеності у шлюбі, особливо серед жінок. Жінки виявляють високий рівень незадоволеності, який з кореляцією пов'язаний із обмеженим простором для самореалізації та особистісного розвитку.

Учасниці експерименту, які відчують себе обмеженими у можливостях самовираження та особистісного зростання у сімейному контексті, виражають високий рівень незадоволеності щодо шлюбу. Зафіксовані тенденції свідчать про те, що обмеження в сфері самореалізації можуть стати джерелом напруги та конфліктів у подружжі.

Можливі причини низького рівня самореалізації серед жінок включають традиційні гендерні ролі, обмежені соціокультурні очікування та невирішені питання щодо розподілу обов'язків у сім'ї. Жінки, які відчують себе обмеженими в реалізації власних потреб та амбіцій, виявляють вищий рівень стресу та незадоволеності шлюбом.

Чоловіки також можуть відчувати незадоволеність у шлюбі, якщо вони відчують обмеження у власній самореалізації та втрату особистого розвитку. Це може виникнути, наприклад, у випадках, коли вони відчують нестачу підтримки або можливостей для досягнення власних цілей.

Також чоловіки можуть відчувати незадоволеність, якщо розподіл обов'язків та ролей у шлюбі відбувається нерівномірно, і вони відчують велике навантаження або обмеження у виборі своїх ролей у сім'ї.

Чоловіча частина подружжя, подібно до жінок, можуть відчувати незадоволеність, якщо вони відчувають відсутність емоційної підтримки та зв'язку в сімейному житті. Недостатня спільність і взаєморозуміння можуть призводити до відчуття віддаленості та неповноти.

Незгоди у спільних цілях та цінностях можуть стати причиною незадоволеності. Якщо один з партнерів відчуває, що його ідеали та прагнення відрізняються від тих, що присутні в сімейному оточенні, це може викликати неврівноваженість.

Все частіше аспекти інтимних відносин можуть впливати на задоволеність не лише чоловіків у шлюбі, а й жінок також. Відсутність спільної розуміння та гармонії у сексуальному житті може викликати невдоволеність та призвести до руйнування шлюбу.

Гостре питання вибору між самореалізацією, кар'єрою та сімейним життям є важливим і актуальним для людей. У минулому частіше це питання ставало перед жінками через соціокультурні та гендерні стереотипи, які припускали, що жінки повинні переважно приділяти увагу сім'ї та дітям.

Але сучасне суспільство поступово рухається від цих стереотипів, і багато жінок та чоловіків долучаються до дискусії про те, як зберігати рівновагу між кар'єрою, самореалізацією та сімейним життям. Важливо розуміти, що вибір не завжди є абсолютним, і багато людей знаходять способи поєднати ці аспекти свого життя.

Хоча більшість жінок продовжують поєднувати домашні та професійні обов'язки, певний відсоток чоловіків також починає приділяти увагу домашнім питанням з метою підтримки своєї дружини та сім'ї, надаючи жінці вільний час для самореалізації.

У сучасному світі все більше людей шукають способи гармонійного поєднання цих аспектів, наприклад, шляхом гнучкого графіку роботи, підтримки від партнера та родини, а також шляхом розвивання навичок управління часом та стресом.

Для забезпечення повноцінної реалізації особистості в шлюбі, як зі сторони жінки, так і зі сторони чоловіка повинна базуватися на принципі моделі рівноправного шлюбу «50 на 50», забезпечуючи партнерство в побуті та важливих сімейних питаннях.

Основним принципом цієї моделі є активна участь обох партнерів у всіх сферах сімейного життя, забезпечуючи взаємне розуміння та вирішення питань на рівних засадах.

Для наявного прикладу розглянемо різні аспекти цих напрямів:

Побутові питання:

1. Розподіл обов'язків: Обов'язки у господарстві, вихованні дітей та інші побутові завдання розподіляються рівномірно між чоловіком і жінкою. Обидва партнери відчують відповідальність за ефективне функціонування сім'ї;

2. Фінансове планування: Прийняття рішень щодо бюджету, інвестицій та фінансових цілей відбувається спільно. Обидва партнери мають рівний доступ до фінансових ресурсів та приймають участь у фінансовому плануванні;

Важливі питання:

1. Планування майбутнього: Рішення про кар'єру, місце проживання, освіту та інші важливі аспекти життя приймаються за участю обох партнерів. Планування майбутнього ґрунтується на спільних цілях і амбіціях;

2. Сімейні рішення: Вирішення сімейних питань, таких як розширення родини, виховання дітей та важливі рішення, приймаються за участю обох партнерів. Комунікація та взаєморозуміння грають ключову роль у вирішенні сімейних питань;

Модель «50 на 50» покликана сприяти створенню взаємно задоволеного та гармонійного сімейного життя, де партнери взаємодіють на рівних засадах та спільно вирішують всі питання, що стосуються їхнього життя разом.

Актуальність даної моделі в шлюбі залежить від конкретного контексту, соціокультурних чинників, особливостей партнерів та їхніх власних переконань:

1. Соціокультурний контекст: У деяких суспільствах та культурах може існувати традиційне уявлення про ролі чоловіка і жінки в сім'ї. Актуальність моделі може залежати від того, наскільки сильно утверджено ці традиції;

2. Індивідуальні переконання: Актуальність моделі також залежить від того, наскільки обидва партнери вірять в рівноправ'я та партнерство в сім'ї. Їхні власні переконання і цінності грають ключову роль у впровадженні такої моделі;

3. Гнучкість та адаптивність: Сімейні моделі повинні бути гнучкими та адаптивними до змін. Партнери можуть вирішити коригувати розподіл обов'язків відповідно до змін у роботі, здоров'ї або інших обставин;

4. Комунікація та взаєморозуміння: Актуальність визначається також якістю комунікації та рівнем взаєморозуміння між партнерами. Чітке висловлення очікувань та відкрита обговорення можуть забезпечити успішне впровадження такої моделі;

Але важливо виділити, що кожна сім'я унікальна, і існує багато різних моделей, які можуть працювати для різних людей. Важливо, щоб партнери обирали модель, яка відповідає їхнім потребам і стилів життя.

Загалом, саме така модель може бути актуальною для багатьох пар, якщо вони спільно приймають рішення, враховуючи індивідуальні особливості та умови їхнього життя. Але завжди важливо враховувати конкретні обставини та потреби конкретної сім'ї.

Зважаючи на різноманіття сімей та індивідуальних потреб, існує кілька моделей взаємодії в сім'ї, які можуть враховувати різні аспекти життя партнерів. Можемо запропонувати декілька актуальних моделей для розгляду застосування на практиці:

1. Модель рівності і партнерства:

Основний принцип: Партнери розподіляють відповідальність та обов'язки порівну.

Рекомендації: Рівна участь у прийнятті рішень, розподіл обов'язків у побуті та сфері роботи, взаємна підтримка особистих цілей.

Практичне застосування: Регулярне обговорення розподілу обов'язків у побуті та прийняття рішень. Наприклад, пара може створити графік обов'язків та забезпечити рівномірне залучення до дому та догляду за дітьми.

2. Модель спільної самореалізації:

Основний принцип: Кожен партнер сприяє розвитку та самореалізації іншого.

Рекомендації: Підтримка особистих та професійних мрій, активна участь у досягненні спільних цілей.

Практичне застосування: Спільне визначення особистих та спільних цілей. Наприклад, партнери можуть регулярно вивчати можливості для професійного розвитку та спільних хобі, сприяючи особистій самореалізації кожного.

3. Модель різноманітності та унікальності:

Основний принцип: Визнання та цінування індивідуальних різниць та унікальних особливостей кожного партнера.

Рекомендації: Активне слухання, взаємоприйняття різноманіття в думках та інтересах.

Практичне застосування: Активне слухання та взаємне цінування індивідуальних особливостей. Наприклад, пара може регулярно обмінюватися думками, розповідати про свої інтереси та прагнення.

4. Модель комунікації та взаєморозуміння:

- *Основний принцип:* Активна та ефективна комунікація як основа здорових відносин.

- *Рекомендації:* Регулярні бесіди, використання емпатії, відкритість у висловленні почуттів.

- *Практичне застосування:* Регулярні бесіди та відкрита комунікація. Наприклад, пара може вводити техніку "відкритого слухання", де кожен партнер має можливість висловлювати свої почуття та думки без перебігів.

5. Модель взаємопідтримки у стресових ситуаціях:

- *Основний принцип:* Спільна підтримка та допомога в періоди стресу та труднощів.
- *Рекомендації:* Спільне розв'язання проблем, взаємна підтримка в емоційно складних моментах.
- *Практичне застосування:* Спільне вирішення проблем та підтримка в емоційно напружених ситуаціях. Наприклад, пара може визначити стресові фактори та створити стратегію, яка допомагатиме їм разом подолати труднощі.

Якщо обидва партнери в сім'ї мають можливість самореалізації, це може позитивно впливати на розвиток їхніх відносин.

Дані варіанти можна модифікувати та адаптувати в залежності від конкретних потреб та унікальних характеристик кожної пари. Важливо враховувати взаємну згоду та відкритість у відносинах для успішного втілення обраної моделі.

Наведені нами приклади показують, як моделі можна інтегрувати в різні аспекти сімейного життя для зміцнення відносин та сприяння благополуччю кожного партнера.

Важливо адаптувати їх до унікальних потреб та контексту кожної сім'ї.

Налагоджене сімейне життя може впливати на процес самореалізації кожного члена подружжя в різні способи. Ефективне та підтримуюче сімейне середовище може сприяти особистому і взаємному розвитку, тоді як проблеми у взаємодії можуть створювати перешкоди для самореалізації.

Взаємодія в сім'ї є ключовою для створення сприятливого середовища для самореалізації кожного члена.

Самореалізація – це процес досягнення особистого потенціалу та розвитку, який дозволяє людям стати тим, ким вони є в самих собі.

Спробуємо описати вплив сімейного життя на самореалізацію особистості, виділивши головні пункти:

1. Підтримка та розуміння: успішне сімейне життя може створити підтримливе середовище для кожного члена сім'ї. Здатність розуміти та

підтримувати мрії, цілі та інтереси партнера може сприяти позитивному розвитку особистості;

2. **Розподіл обов'язків:** якщо обов'язки у сім'ї розподілені рівномірно, це може допомогти кожному партнерові знайти час для особистого розвитку. Баланс між сімейними, професійними та особистими обов'язками може стати основою для самореалізації;

3. **Взаємне заохочення:** важливо мати партнера, який вас підтримує та заохочує до самореалізації. Здатність ділитися своїми мріями та цілями і отримувати позитивний відгук може підштовхнути кожного члена сім'ї розвиватися;

4. **Збереження індивідуальності:** незважаючи на тісний зв'язок у сім'ї, важливо зберігати індивідуальність. Можливість працювати над власними цілями і виявляти свою унікальність сприяє самореалізації;

5. **Розвиток навичок спілкування:** ефективне спілкування в сім'ї може допомагати вирішувати конфлікти, розуміти потреби та бажання кожного члена сім'ї. Це сприяє позитивному сімейному середовищу та забезпечує сприятливі умови для самореалізації;

6. **Спільні цілі:** робота над спільними цілями може зближувати члени сім'ї та надихати їх на досягнення власного потенціалу. Спільні зусилля можуть сприяти розвитку як індивідів, так і всієї сім'ї.

Узагальнюючи, налагоджене сімейне життя може суттєво впливати на процес самореалізації кожного члена подружжя. Підтримка, взаємне заохочення, розподіл обов'язків, збереження індивідуальності, розвиток навичок спілкування та спільні цілі — це ключові аспекти, які можуть створювати сприятливі умови для особистісного росту кожного члена родини. Розуміння і підтримка внутрішніх потреб та мрій партнера сприяють позитивному розвитку і роблять сімейне життя важливим фактором в самореалізації кожного із членів подружньої пари.

3.2. Психологічні поради жінкам та чоловікам в реалізації особистісних чинників в задоволеності шлюбом

Психологічне здоров'я – це стан, в якому людина відчуває себе щасливою, задоволеною і здатною справлятися з життєвими труднощами. У шлюбі важливо, щоб подружжя було психологічно здоровим. Це допоможе їм підтримувати один одного в складні часи.

Задоволеність шлюбом є важливим аспектом сімейного життя. Вона впливає на загальне благополуччя подружжя, а також на їхнє здоров'я, самопочуття та успіх в інших сферах життя.

Одним із важливих чинників задоволеності шлюбом є особистість партнерів. Особистісні якості та риси партнерів впливають на те, як вони сприймають один одного, спілкуються між собою, вирішують конфлікти та будують відносини.

Отже, дане питання слід розглядати з погляду на самооцінку, комунікативні навички, стилі вирішення конфліктів в подружніх парах та ціннісні орієнтації.

Самооцінка є важливою складовою особистості. Вона впливає на те, як ми сприймаємо себе, свої можливості та досягнення. Люди з високою самооцінкою, як правило, більш задоволені своїм життям, у тому числі і шлюбом.

Окремо в сімейній парі можна відділити поради жінкам та чоловікам.

Поради для жінок:

1. Розвивайте власну самосвідомість:
 - Розумійте свої потреби, цінності та мету у житті;
 - Визначайте, що важливо саме для вас у відносинах та шлюбі.
2. Спілкуйтеся відкрито:
 - Діліться своїми почуттями, прагненнями та очікуваннями з партнером;
 - Сприймайте критику конструктивно та дбайте про взаєморозуміння.

3. Підтримуйте індивідуальність партнера:
 - Заохочуйте партнера до самореалізації та розвитку власної особистості;
 - Шануйте його простір та інтереси.
4. Працюйте над емоційною інтимністю:
 - Розглядайте проблеми та випробування як командні завдання;
 - Навчайтесь спільно вирішувати конфлікти та розвивати емоційну зв'язаність.

Поради для чоловіків:

1. Будьте відкритішими в емоційному відношенні:
 - Намагайтеся бути виразнішими у висловленні своїх почуттів;
 - Діліться своїми думками та сприймайте відкрито думки партнера.
2. Віддавайте час важливим речам:
 - Забезпечуйте власному та партнерському життю баланс між роботою, відпочинком та сімейним часом;
 - Вкладайте енергію та увагу в розвиток відносин.
3. Підтримуйте інтереси партнера:
 - Проявляйте інтерес до того, що важливо для вашого партнера;
 - Забезпечуйте можливості для розвитку його хобі та інтересів.
4. Навчайтесь розв'язувати конфлікти:
 - Використовуйте конструктивний підхід до вирішення розбіжностей;
 - Намагайтеся розуміти погляди партнера та шукати компроміси.

Але в цілому поради даної тематики узагальнюються та будуються на взаємній підтримці членів шлюбної пари та взаємоповазі.

Загальні поради подружнім парам щодо підвищення самооцінки:

– Усвідомте свої сильні та слабкі сторони. Складіть список своїх досягнень та позитивних якостей.

- Порівнюйте себе з собою в минулому, а не з іншими людьми. Не варто постійно порівнювати себе з іншими, це може призвести до зниження самооцінки.

- Будьте вдячні за те, що у вас є. Концентруйтеся на позитивних моментах у своєму житті, це допоможе вам відчувати себе більш задоволеним.

- Поставте перед собою досяжні цілі і досягайте їх. Достиження цілей допоможе вам підвищити свою самооцінку.

З точки зору комунікативних навичків, вони є важливим інструментом для успішних відносин та дозволяють партнерам ефективно спілкуватися між собою, розуміти один одного та вирішувати конфлікти.

Поради щодо покращення комунікативних навичок:

- Уважно слухайте один одного. Коли ваш партнер говорить, сконцентруйтеся на тому, що він говорить, і намагайтеся зрозуміти його точку зору.

- Висловлюйте свої думки та почуття конструктивно. Не ображайте один одного і не намагайтеся перемогти в конфлікті.

- Знайдіть компроміси. Якщо ви не можете домовитися з партнером, спробуйте знайти компроміс, який буде прийнятний для обох.

На жаль, конфлікти є невід'ємною частиною будь-яких відносин. Однак дуже важливо вміти конструктивно вирішувати конфлікти, щоб вони не призвели до руйнування відносин, а навпаки мали сенс та дали змогу дійти до спільного рішення.

З такою метою, ми пропонуємо наступні поради:

- Уникайте особистих образ. Не ображайте один одного і не намагайтеся звинуватити партнера.

- Зосередьтеся на проблемі, а не на особистостях. Спробуйте зрозуміти, що є причиною конфлікту.

- Шукайте рішення, яке буде прийнятним для обох. Не намагайтеся перемогти в конфлікті.

Наступний пункт нашого огляду – ціннісні орієнтації, які є важливою складовою особистості. Вони визначають те, що ми вважаємо важливим у житті. Сумісність ціннісних орієнтацій є важливим фактором задоволеності шлюбом.

Для їх покращення та удосконалення можна запропонувати наступну методику дій:

- Обговоріть свої цінності. Поговоріть з партнером про те, що для вас є важливим у житті.
- Будьте готові до компромісів. Якщо ваші ціннісні орієнтації не збігаються повністю, будьте готові знайти компроміси.
- Не намагайтеся змінити партнера. Прийміть партнера таким, яким він є.

Реалізація особистісних чинників у задоволеності шлюбом є важливою умовою для створення щасливого та гармонійної сім'ї. Подружні пари, які працюють над розвитком своїх особистісних якостей, мають більше шансів на успішне вирішення проблем у шлюбі та створення міцних і довготривалих відносин.

Реалізація особистісних чинників у задоволеності шлюбом може бути ключовою для створення щасливих та задоволених подружніх пар. На основі загальних досліджень ми додали ще декілька загальних, основних психологічних порад для подружніх пар, спрямованих на реалізацію особистісних чинників у задоволеності шлюбом, спрямованих на різні напрямки, але з однією метою:

1) Відкрите та ефективне спілкування:

Важливим фактором реалізації особистості у задоволеності шлюбом є здатність подружніх пар до відкритого та ефективного спілкування. Здатність вільно висловлювати свої думки, почуття та потреби допомагає подружнім парам зрозуміти одне одного та вирішувати конфлікти.

Спільне обговорення цілей та планів може сприяти формуванню спільного бачення майбутнього та спільного планування, що сприяє відчуттю спільності та спільних досягнень.

2) Розвиток емоційної інтимності:

Емоційна інтимність відіграє важливу роль у задоволеності шлюбом і особистісній самореалізації. Здатність відкриватися перед партнером та спільно виражати емоції створює відчуття зближення та розуміння.

Подружні пари можуть спільно працювати над розвитком емоційної інтимності, враховуючи власні індивідуальні особливості та потреби партнера.

3) Підтримка і співпраця:

Спільна робота та підтримка є необхідними аспектами реалізації особистості в задоволеності шлюбом. Подружні пари можуть спільно вирішувати питання та виклики, що виникають в сімейному житті.

Спільна робота над рішеннями та конфліктами підсилює відчуття командної роботи і спільних досягнень.

3) Розробка особистих інтересів:

Забезпечення можливості для подружніх партнерів розвивати і задовольняти свої індивідуальні потреби і інтереси є важливим аспектом реалізації особистості. Подружні пари можуть підтримувати одне одного у прогресивному розвитку інтересів і хобі, надавати можливість для індивідуальних досягнень, що впливає на задоволеність шлюбом і особистісний розвиток.

4) Самостановлення та самореалізація:

Задоволеність шлюбом не повинна ґрунтуватися лише на потребах партнера, важливо також розвивати і задовольняти свої власні потреби та бажання.

Забезпечення можливості для подружніх партнерів розвивати і задовольняти свої індивідуальні потреби і інтереси важливо для особистісної самореалізації.

Подружні пари можуть підтримувати одне одного у прогресивному розвитку інтересів і хобі, надавати можливість для індивідуальних досягнень.

5) Час для відпочинку і вільний час:

Цей аспект відображає важливість балансу між особистим життям і сімейними обов'язками для реалізації особистості в контексті задоволеності шлюбом. Виділення собі і своєму партнеру час для відпочинку і індивідуальної реалізації важливе для підтримки психологічного благополуччя. Дослідження показують, що пари, які можуть знайти баланс між часом, проведеним разом і часом для самостійних інтересів, зазвичай відчують більшу задоволеність своїми відносинами. Цей баланс дозволяє кожному партнерові відчути себе індивідуальною особистістю і забезпечує паузу від щоденних обов'язків.

б) Спільні цілі

Спільні цілі об'єднують партнерів і стимулюють до реалізації себе як індивідів у контексті відносин.

Дослідження в області психології відносин підтверджують, що пари, які мають спільні цілі і проекти, зазвичай відчують більшу об'єднаність і задоволеність своїми відносинами. Спільна мета допомагає парі працювати як команда, підтримувати одне одного в досягненні цілей та відчувати, що їхні відносини мають значення і сприяють особистісному зростанню.

Важливо розуміти, що кожен шлюб і кожна сім'я унікальні, і не існує одного правильного шляху до задоволення та самореалізації.

Кожен шлюб і кожна сім'я унікальні, і те, що працює для однієї пари, може не працювати для іншої. Тому важливо, щоб подружні пари знаходили свій власний шлях до задоволення та самореалізації.

Задоволеність шлюбом – це не постійний стан. Вона може коливатися в залежності від обставин та фази життя, в якій перебуває пара. Тому важливо постійно працювати над відносинами, щоб підтримувати їх міцними і здоровими.

Адже задоволені шлюбом люди, як правило, більш щасливі і задоволені своїм життям в цілому. Вони відчують себе більш упевненими в собі і мають більш високу самооцінку. Це дозволяє їм більш ефективно реалізовувати свій потенціал в різних сферах життя.

Таким чином, задоволеність шлюбом може безпосередньо впливати на самореалізацію членів подружжя, адже:

- Задоволені шлюбом люди, як правило, більш мотивовані до досягнення успіху в кар'єрі. Вони відчують підтримку свого партнера і мають більше можливостей для балансу між роботою і особистим життям.

- Задоволені шлюбом люди, як правило, більш відкриті для нових досвідів і пізнання. Вони відчують підтримку свого партнера і мають більше можливостей для саморозвитку.

- Задоволені шлюбом люди, як правило, більш щасливі в батьківстві. Вони відчують підтримку свого партнера і мають більше можливостей для створення міцної і люблячої сім'ї.

Звичайно, задоволеність шлюбом не є єдиним фактором, який впливає на самореалізацію. Однак вона є важливим пунктом, який може сприяти успішній реалізації особистого потенціалу та сприяти повноцінному та поступовому саморозвитку кожного з членів подружньої пари.

Висновок до розділу 3

Даний розділ підкреслив важливість формування основи шлюбу ще до його укладення через вплив різних факторів і чинників, таких як попередній досвід, особисті цінності, сприйняття ролей у сім'ї, комунікація та очікування від партнера. Перше наше опитування показало, що всі подружні пари, що приймали участь в нашому дослідженні – благополучні, в межах виділеної на даний термін норми.

Спираючись на наш, більш узагальнений розроблений тест, можна проаналізувати результати аналізу, які показали, що особливу роль відіграють аспекти, такі як рольові функції у сім'ї та спільні інтереси і хобі, які сприяють як задоволенню шлюбом, так і самореалізації особистості. Проте, деякі аспекти, такі як фінансова стабільність та емоційна інтимність, можуть вимагати додаткової уваги та розвитку.

При порівнянні двох сімейних пар (абсолютно благополучної, за результатом нашого тестування та відносно благополучної, обидві з яких мають однаковий вік, але відрізняються за професійним статусом, можна зазначити ще кілька спостережень:

1. Професійний статус в цьому випадку не є єдиним визначальним фактором для рівня благополуччя сімейної пари. Однак він може впливати на спосіб розподілу ролей і обов'язків в сім'ї, а також на взаємодію між партнерами;

2. Важливою роллю в визначенні рівня благополуччя сімейної пари є узгодженість у сфері сімейних цінностей. Відмінності в оцінках цінностей можуть вплинути на загальний рівень задоволеності сімейним життям;

3. Обидві сімейні пари отримали відмінні критерії оцінки, проте важливо зауважити, що ці категорії є суб'єктивними і можуть варіювати в залежності від культурних, соціальних та інших контекстуальних факторів. Тобто, одній парі може вистачати "абсолютно благополучного" статусу, тоді як інша пара може бути оцінена як "скоріш благополучна", і обидві пари все одно можуть бути щасливими та задоволеними своїм життям;

4. Важливо враховувати, що благополуччя сімейної пари визначається багатьма факторами, включаючи комунікацію, розподіл обов'язків, рівень взаєморозуміння та узгодженості цінностей. Тому, хоча професійний статус може грати свою роль, він не єдиний визначальний фактор для стану благополуччя в сімейних стосунках.

Отже, реалізація особистості в сімейних стосунках залежить від різних факторів, включаючи такі, як професійний статус, сімейні цінності, розподіл ролей та обов'язків, а також рівень взаєморозуміння і узгодженості в парі. Хоча павильніше сказати, що в цілому, реалізація особистості в сімейних стосунках залежить від взаємодії всіх цих факторів.

Головне — сприяти взаєморозумінню, підтримці та адаптації, щоб створити гармонійну та задовільну сімейну обстановку, де кожен член сім'ї може реалізувати свої особистісні потреби та цілі.

Питання вибору між самореалізацією, кар'єрою та сімейним життям є актуальним для багатьох, і важливо розуміти, що вибір не завжди є абсолютним. Сучасне суспільство сприяє пошуку балансу між цими аспектами та розвитку стратегій гармонійного поєднання їх в житті подружніх пар.

В цілому, результати розділу наголошують на важливості усвідомлення власних цінностей, очікувань та ролей у сім'ї для досягнення задоволеності від шлюбу та особистісної самореалізації. Також вони підкреслюють, що сімейні пари можуть досягти найбільшого успіху в обох аспектах свого життя, зберігаючи баланс і працюючи над власним розвитком та взаємною підтримкою.

Усвідомлення власних очікувань допомагає партнерам зрозуміти, чого вони чекають один від одного і від шлюбу в цілому. Адже коли очікування партнерів збігаються, це підвищує ймовірність задоволеності шлюбом.

Також, усвідомлення власних ролей у сім'ї допомагає партнерам зрозуміти, які функції вони виконують у сім'ї. У випадку, якщо ролі партнерів розподілені справедливо і відповідають їхнім бажанням, це також сприяє задоволеності шлюбом.

Важливо зберігати баланс, адже збереження балансу між шлюбом і особистим життям також є важливою умовою для досягнення задоволеності від обох аспектів життя. Якщо партнер в змозі знайти баланс між роботою, сім'єю, хобі та іншими сферами життя, вони відчують себе більш задоволеними і щасливими.

Таким чином, сімейні пари можуть досягти найбільшого успіху в обох аспектах свого життя, якщо будуть усвідомлювати власні цінності, очікування та ролі у сім'ї, зберігатимуть баланс між шлюбом і особистим життям, працюватимуть над власним розвитком та надаватимуть взаємну підтримку один відносно одного.

ВИСНОВКИ

1. За результатами теоретичного аналізу було встановлено, що задоволеність шлюбом є складним феноменом, який має багатогранний характер. Вона визначається як суб'єктивне ставлення подружжя до свого шлюбу, яке характеризується позитивними емоціями, відчуттям задоволення та благополуччя. Задоволеність шлюбом є важливою умовою самореалізації особистості, оскільки сприяє реалізації особистісного потенціалу, підвищенню самооцінки, благополуччю та здоров'ю.

2. Охарактеризувавши методи та методики діагностування задоволеності шлюбом, було встановлено, що існує широкий спектр методик, які дозволяють оцінити рівень задоволеності шлюбом, а також виявити фактори, що впливають на її формування.

3. Визначено чинники реалізації задоволеності шлюбом у подружніх пар:

- Взаємовідносини подружжя:
 - Сумісність за характером
 - Конструктивність взаємодії
 - Способи вирішення конфліктів
 - Розподіл ролей
- Внутрішні характеристики подружжя:
 - Особистісні якості
 - Цінності
 - Життєві цілі
- Зовнішні фактори:
 - Соціально-економічний статус
 - Сімейні традиції
 - Соціальне оточення

4. За результатами емпіричного дослідження було визначено моделі самореалізації особистості як основи задоволеності шлюбом. Особливу роль

відіграють аспекти, такі як рольові функції у сім'ї та спільні інтереси і хобі, які сприяють як задоволенню шлюбом, так і самореалізації особистості. Проте, деякі аспекти, такі як фінансова стабільність та емоційна інтимність, можуть вимагати додаткової уваги та розвитку.

При порівнянні двох сімейних пар (абсолютно благополучної, за результатом нашого тестування та відносно благополучної, обидві з яких мають однаковий вік, але відрізняються за професійним статусом, можна зазначити ще кілька спостережень:

Професійний статус в цьому випадку не є єдиним визначальним фактором для рівня благополуччя сімейної пари. Однак він може впливати на спосіб розподілу ролей і обов'язків в сім'ї, а також на взаємодію між партнерами;

Важливою роллю в визначенні рівня благополуччя сімейної пари є узгодженість у сфері сімейних цінностей. Відмінності в оцінках цінностей можуть вплинути на загальний рівень задоволеності сімейним життям;

Обидві сімейні пари отримали відмінні критерії оцінки, проте важливо зауважити, що ці категорії є суб'єктивними і можуть варіювати в залежності від культурних, соціальних та інших контекстуальних факторів. Тобто, одній парі може вистачати "абсолютно благополучного" статусу, тоді як інша пара може бути оцінена як "скоріш благополучна", і обидві пари все одно можуть бути щасливими та задоволеними своїм життям;

5. На нашу думку, найбільш адекватно та повноцінно оцінити особливості взаємовідносин в родині та її вплив на формування та самореалізації партнерів, як особистостей, може такий діагностичний комплекс, до якого нами було включено:

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом, розроблений В. В. Сталіним, Т. Л. Романової, Г. П. Бутенко, призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також ступеня узгодження-неузгодженості задоволеності шлюбом у тієї чи іншої соціальної групи.

Взявши за основу попередню методику ми також розробили власний тест для співставлення та більш насиченого результату (Додаток Б).

Також нами була обрана методика опитування: «рольові очікування й домагання в шлюбі» - автором методики є А. Н. Волкова (Волкова А. Н., Трапезникова Т. М., 1985).

Остання з обраних нами методик: Опитувальник «Реакції подружжя на конфлікт» А. С. Кочарянова, спрямований на виявлення індивідуально-специфічних захисних моделей подружжя та їх структуру.

б. На основі одержаних результатів емпіричного дослідження були розроблені такі психологічні поради подружнім парам:

- Зосереджуйтеся на позитивних аспектах вашого шлюбу. Не забувайте про те, що вас пов'язує багато позитивних моментів, навіть якщо іноді вам здається, що все погано.
- Розвивайте власні особистісні якості. Навчіться спілкуватися, вирішувати конфлікти конструктивно, домовлятися про розподіл ролей.
- Працюйте над взаємовідносинами з партнером. Знайдіть спільні інтереси, проводьте час разом, допомагайте один одному.
- Створюйте сприятливі умови для шлюбу. Забезпечуйте матеріальний достаток, створюйте сприятливу атмосферу в сім'ї.

Сім'я – це невелика група із конкретною системою подружніх відносин, члени якої об'єднані родинними та шлюбними зв'язками, взаємною моральною відповідальністю, спільним побутом та соціальною необхідністю, в якій закладена потреба суспільства у фізичному та духовному відтворенні населення.

Сімейне середовище може стати потужною підтримкою для самореалізації. Саме відчуття підтримки та визнання від родини є ключовим для самовираження. Коли оточення вас підтримує та вірить у ваші можливості, ви відчуваєте більшу впевненість у собі, що сприяє саморозвитку.

Подружжя може створити сімейне середовище, яке зможе забезпечити доступ до можливостей для освіти, творчості та розвитку. Це прослідковується

в підтримці під час навчання, спонуканні до розвитку талантів чи навіть можливість спробувати нові сфери діяльності.

Саме тому, здорові та позитивні відносини у сім'ї створюють сприятливе емоційне середовище для саморозвитку. Відчуття любові, прийняття та розуміння може допомогти людині впевнено виражати себе та вдосконалюватися. Бо саме відкритість у сім'ї до нових ідей та підтримка при навчанні на помилках сприяє особистісному зростанню.

Сімейне середовище, як затишне та підтримуюче, може стати чудовою підґрунтям для особистісного розвитку та самореалізації.

Таким чином, задоволеність шлюбом може впливати на самореалізацію особистості в значний спосіб, а саме забезпечувати:

1. Психологічний комфорт і саморозкриття: створюючи психологічний комфорт і безпеку, що сприяє саморозкриттю особистості. Якщо людина відчуває підтримку, взаєморозуміння та повагу в шлюбі, вона має більше можливостей для розвитку та виявлення свого справжнього «я»;

2. Мотивацію до саморозвитку: задоволеність шлюбом може стати мотивацією до саморозвитку. Особистість має більше інтересу в розвитку, коли вона відчуває, що цей розвиток приносить їй і партнерові радість та задоволення;

3. Підтримка і самореалізація: в стабільному та задовільному шлюбі партнери можуть підтримувати один одного в досягненні особистих та професійних цілей. Це сприяє реалізації індивідуальних потреб і прагнень;

4. Соціальна підтримка і самопочуття: задоволеність шлюбом може впливати на загальне самопочуття особистості. Щасливий шлюб може створювати позитивну соціальну підтримку, що в свою чергу покращує самопочуття і самовизначення;

5. Комунікація та розв'язання конфліктів: може підвищити рівень ефективності комунікації між партнерами та допомогти у розв'язанні конфліктів. Це створює сприятливі умови для самореалізації, оскільки

відсутність конфліктів дозволяє більше уваги приділяти власним потребам і цілям.

В цілому, задоволеність шлюбом може бути важливим фактором, який впливає на самореалізацію особистості, оскільки створює сприятливі умови для розвитку, психологічного комфорту та виявлення потенціалу.

На початку нашої роботи було розглянуто теоретичні засади, а саме: термінологію та поняття, пов'язані із задоволеністю від шлюбу, яка визначається суб'єктивним сприйняттям і оцінкою кожним партнером свого подружнього життя. Особливо було виділено важливість спільних сімейних цінностей для досягнення гармонії в подружніх відносинах та самореалізації особистості.

У другому розділі було обговорено значення взаєморозуміння між подружжям як ключового фактору стійкості та гармонії в сімейному житті. Визначено, що взаєморозуміння є результатом впливу різних чинників, включаючи спільні цінності, індивідуальність та спільність у взаємодії. Діагностика цих аспектів є важливою для психологічної роботи зі сім'ями, що нам вдалося відтворити використавши вже готові методики діагностування та відтворивши на практиці своє власне емпіричне дослідження.

Також було проведено аналіз дослідження. Представлена обробка та інтерпретація результатів до тест-опитувальнику задоволеності шлюбом (Додаток А). Зведені результати тесту на основі 10 сімей представлені в додатку Д (таблиця 3.2). В загальному з 10 сімей: 6 сімей відповідають критерію «абсолютно благополучні», 3 – «благополучні» та 1 на межі критерії «скоріш благополучна». Статистика показує що майже у всіх 10 парах (85%) дружина менш задоволена в шлюбі ніж чоловік – в середньому різниця становить 5-7 балів. Це може вказувати на наявність різних факторів або дисбалансу в сприйнятті їхніх відносин і може потребувати подальшого аналізу та корекції для покращення сімейного благополуччя.

Що до результатів нашого розробленого тесту – «Задоволеність шлюбом і самореалізація особистості», тут не все так однозначно і більшість пунктів

потрібно аналізувати окремо від загального переліку питань. Гарним показником даного дослідження стали пункти: рольові функції у сім'ї та спільні інтереси й хобі (результати – рисунок 3.4), що в подальшому показало гарну статистику в питанні самореалізації та ролі сімейної підтримки в питанні самореалізації особистості (результати – рисунок 3.5 та 3.6).

Гостро постало питання вибору між самореалізацією/кар'єрою або сімейним життям/сім'єю, але в більшості випадків це стосувалося жінок (результати – рисунок 3.8).

В останньому нашому дослідженні ми відібрали дві сімейні пари однакового віку (25 – 27 років), але різних професій. Перша сімейна пара отримала критерій оцінки «абсолютно благополучна родина» (працюють дружина та чоловік); Друга – «скоріш благополучна» (жінка – домогосподарка, чоловік працює).

За результатами аналізу погодженості сімейних цінностей можна зробити наступний порівняльний висновок: обидві сімейні пари проявляють певний ступінь узгодженості у своїх уявленнях про сімейні цінності, проте сімейна пара 1, яка вважається абсолютно благополучною, проявляє більшу консенсус у своїх оцінках, тоді як сімейна пара 2, яка вважається скоріш благополучною, має деякі відмінності в оцінках, хоча різниця не є значущою. При порівнянні двох сімейних пар, обидві з яких мають однаковий вік, але відрізняються за професійним статусом, можна зазначити ще кілька спостережень:

- Професійний статус в цьому випадку не є єдиним визначальним фактором для рівня благополуччя сімейної пари. Однак він може впливати на спосіб розподілу ролей і обов'язків в сім'ї, а також на взаємодію між партнерами;

- Важливою роллю в визначенні рівня благополуччя сімейної пари є узгодженість у сфері сімейних цінностей. Відмінності в оцінках цінностей можуть вплинути на загальний рівень задоволеності сімейним життям;

– Обидві сімейні пари отримали відмінні критерії оцінки, проте важливо зауважити, що ці категорії є суб'єктивними і можуть варіювати в залежності від культурних, соціальних та інших контекстуальних факторів. Тобто, одній парі може вистачати "абсолютно благополучного" статусу, тоді як інша пара може бути оцінена як "скоріш благополучна", і обидві пари все одно можуть бути щасливими та задоволеними своїм життям;

– Важливо враховувати, що благополуччя сімейної пари визначається багатьма факторами, включаючи комунікацію, розподіл обов'язків, рівень взаєморозуміння та узгодженості цінностей. Тому, хоча професійний статус може грати свою роль, він не єдиний визначальний фактор для стану благополуччя в сімейних стосунках.

Реалізація особистості в сімейних стосунках залежить від різних факторів, включаючи такі, як професійний статус, сімейні цінності, розподіл ролей та обов'язків, а також рівень взаєморозуміння і узгодженості в парі. Хоча правильніше сказати, що в цілому, реалізація особистості в сімейних стосунках залежить від взаємодії всіх цих факторів.

Таким чином, нами було розглянуто вплив попереднього досвіду, особистих цінностей, сприйняття ролей у сім'ї, комунікації та очікувань на формування сімейних відносин. Визначено, що питання вибору між самореалізацією, кар'єрою та сімейним життям є актуальним для багатьох, і важливо зберігати баланс між цими аспектами. Та встановлено, що в випадку, коли людина бачить в сім'ї позитивні приклади самореалізації та досягнень, вона може бажати наслідувати ці настанови з власним партнером, збільшуючи свої власні амбіції та цілі.

Результати дослідження підкреслили важливість усвідомлення власних цінностей та ролей для досягнення задоволеності від шлюбу та особистісної самореалізації. Адже, коли ви усвідомлюєте свої ролі у шлюбі та власні очікування від партнера, це сприяє узгодженню та зменшує можливі конфлікти. Чітке розуміння власних потреб та очікувань допомагає партнерам краще взаємодіяти.

Усвідомлення цінностей та ролей сприяє узгодженню індивідуальних та спільних потреб у шлюбі. Це може сприяти створенню гармонійного середовища для особистісного розвитку як окремо, так і в парі.

Важливо виділити, що знання власних цінностей та ролей може стати підґрунтям для самоідентифікації та особистісної самореалізації. Вибудовуючи життя навколо своїх цінностей, ви можете краще розкривати свій потенціал.

Таким чином, дана робота демонструє факт того, що для гармонійних сімейних відносин і самореалізації особистості важливо розуміти та узгоджувати власні цінності, прагнення та сприйняття сімейних відносин. А молоді й вже досвідчені сімейні пари можуть досягти успіху в обох аспектах життя, забезпечуючи баланс та підтримуючи один одного у процесі самореалізації та розвитку, як загального так і індивідуального.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптована гугл форма опитування експрес-тесту- Режим доступу: https://docs.google.com/forms/u/0/d/e/1FAIpQLSdzn5I4k2aOAIJ5Faz1ntvtQ_sB0gu1K_plLe0FnT-W9aj1Lw/formResponse
2. Березовська, Л., & Ямчук, Т. (2020). Психологія міжособистісних взаємин подружньої пари. *Вісник Національного університету оборони України*, 56(3). <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-56-3-5-13>
3. Березовська Л. І. Психологія міжособистісних взаємин подружньої пари Л. І. Березовська, Т. Ю. Ямчук. *Вісник Національного університету оборони України: збірник наукових праць*. Київ : НУОУ, 2020. Випуск 3(56).
4. Бондаревська І.О., Монська А.О. Емоційні чинники задоволеності шлюбом у чоловіків і жінок. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2014. Т. 1, Вип. 40. Режим доступу: <http://www.apppsychology.org.ua>
5. Бондарчук О. І. Психологічні умови формування гендерної компетентності керівників загальноосвітніх навчальних закладів: монографія О. І. Бондарчук, О. О. Нежинська. К. : ТОВ «НВП «Інтерсервіс».
6. Вечорок Т. В. Сімейні традиції у формуванні моральних цінностей старшокласників: дисертація канд. пед. наук за спеціальністю 13.00.07 Т. В. Вечорок ; Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. Луганськ, 2005.
7. Гірняк А. Н. Поняття про норму як про предмет теоретико-методологічного аналізу. А. Гірняк, Ю. Павлишин. Вітакультурний млин. 2011. Модуль 14. С. 67-71.
8. Глосарій і тезаурус Європейського інституту з гендерної рівності. Ред. кол. М. Бабак, О. Давліканова, М. Дмитрієва, М. Козир, Л. Компанцева,

- К. Левченко, М. Скорик, О. Сулова; оновл. вид. К.: «Вістка», 2021. 170 с.
9. Говорун Т. В. Шлюбно-сімейна звичаєвість українців. Вісник Прикарпатського університету. Івано-Франківськ : Плай, 2001. Вип. 6. С. 92–100.
 10. Гордієнко І. О. Психологічне благополуччя та задоволеність шлюбними стосунками І. О. Гордієнко, О. М. Сидоренко Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості : теорія, досвід, практика» (19-20 травня 2023 р.) відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А. Є., 2023. С. 143-153.
 11. Гурко Т. А. Теоретичні підходи до вивчення трансформації інституту сім'ї. Соціологічний журнал. 2020. № 1. С. 31–54.
 12. Грисенко Н.В. Роль різних форм благополуччя у задоволеності шлюбом осіб зрілого віку. Н.В. Грисенко, К.Ю. Батаєва. Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Психологія. 2016. Вип. 22. С. 51-61. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdups_2016_22_9
 13. Демчук О. Сімейні цінності як парадигма інституту життєдіяльності О. Демчук. Нова педагогічна думка. - 2017. - № 1. - С. 47-49. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2017_1_13
 14. Джикія, О. А. Емоційний інтелект як чинник задоволеності подружнім життям Emotional intelligence as a factor of satisfaction with married life : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» О. А. Джикія ; наук. керівник к.психол.н., доц. Н. І. Тавровецька ; Міністерство освіти і науки України; Херсонський держ. ун-т, Ф-т психології, історії та соціології, Кафедра практичної психології. Херсон: ХДУ, 2020. – 128 с.
 15. До проблеми гуманізації освітньо-виховного простору сучасної української школи В. Кравець, О. Кікінежді, І. Шульга Освітологія.

2018. № 7. С. 15-21. Режим доступу:
http://nbuv.gov.ua/UJRN/ocvit_2018_7_4
16. Експрес-тест: Режим доступу:
https://stud.com.ua/17610/psihologiya/test_opituvalnik_zadovolenosti_shlyubom
17. Закус О. І. Вплив соціально-психологічних факторів на вибір партнера для створення сім'ї. Вісник психології і соціальної педагогіки [Електронний ресурс] : зб. наук. праць. Інститут психології і соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка. – Вип. 3. – К., 2010. Режим доступу: <http://www.psyh.kiev.ua>.
18. Завацький Ю. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя особистості: матримоніальний вимір. Психологія особистості : науковий теоретико-методологічний і прикладний психологічний журнал. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2022. Т. 12. № 1. С. 35–41. doi: 10.15330/ps.12.1.35-41
19. Карпенко Є. В. Аксіопсихологічні засади позитивної психокорекції духовного розвитку особистості. Психолого-педагогічні умови розвитку освітнього простору держави: колективна монографія за заг. ред. З. Ковальчук. Львів: Ліга-Прес, 2015. С. 276-300.
20. Камінська О. В. Психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя молоді у шлюбі. Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Сєверодонецьк : Вид-во «Ноулідж», 2013. № 2 (31). С. 133–140
21. Кізь О. Б. Проблеми становлення особистості в умовах гендерної депривації *Вісник Національного університету оборони України: збірник наукових праць*. Київ : НУОУ, 2021. Вип. 3 (61). С. 35-49.
22. Кізь О.Б. Психолого-педагогічні та соціальний виміри гендерної депривації в освіті. О. Кізь. Humanitarium. Humanitarium. Переяслав ; Ніжин : Лисенко М. М., 2020. Том. 43, вип. 1 : Психологія. С. 51–66.

23. Колісник Л. С., канд. психол. наук, практичний психолог, Сумський державний університет (м. Суми, Україна). Особливості психотерапевтичної роботи з українськими сім'ями, травмованими війною. ОЛЬВІЙСЬКИЙ ФОРУМ – 2022: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі.
24. Котлова, Л. О. and Саух, Т. (2015) Теоретичний аналіз факторів задоволеності шлюбом подружжя. Збірник наукових праць викладачів та студентів. pp. 15-17. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/19957>
25. Концепція сімейного виховання в системі освіти України “Щаслива родина” на 2012–2021 роки [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.iitzo.gov.ua/files/konzepsiy_shasliva_rodina_12_21.doc.
26. Кравець В. П. Психологія сімейного життя : навч. пос. Ч. І. Тернопіль, 2015. 696 с
27. Крамченкова В.О. Особливості психологічної самотності в сім'ї у людей похилого віку. Науково-методичне забезпечення якості освіти та його психологічний супровід: матеріали науково-практичної конференції, м. Харків, 10 квітня 2012 р. Харків, 2012. Ч. 2. С. 234–246.
28. Крамченкова В.О. Організація та проведення емпіричних досліджень з проблематики психології сім'ї. Загальні питання методики організації та проведення емпіричного дослідження в дипломних роботах: матеріали методологічного семінару за заг. ред. Р.І. Черновол-Ткаченко. Харків, 2015. С.71–79.
29. Крамченкова В.О. Психологія сім'ї. Харків: Новое слово, 2010. 238 с.
30. Крамченкова В.О., Сокурєнко І.В. Психологічні особливості задоволеності шлюбом чоловіків та жінок. Шляхи оновлення змісту та якості освіти: матеріали науково-практичної конференції, м. Харків, 11 травня 2011 р. Харків, 2011. С.463–467.

31. Клапішевська С. А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом С. А. Клапішевська Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2012. Вип. 17. С. 114-120.
32. Крупник Г. Вплив сучасних кризових ситуацій у суспільстві на розвиток взаємин у нуклеарній сім'ї. Збірник тез V Всеукраїнської науковопрактичної конференції. Львів, 2020. С. 130.
33. Кляпець О. Я. Особистість в історичній динаміці шлюбно-сімейних стосунків. Вісник Харківського університету. Серія "Психологія" 2010 (550), 107-112.
34. Лисенко Л.М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. Теорія і практика сучасної психології. Запоріжжя, 2018. № 5. С. 73–77.
35. Логінова Т. Ю. Вплив професійної зайнятості подружжя на рівень конфліктності в сімейних стосунках. Вісник психології і соціальної педагогіки [Електронний ресурс] : зб. наук. пр. Інститут психології і соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка. Випуск 3. К., 2010. Режим доступу: <http://www.psyh.kiev.ua>.
36. Людина і суспільство: філософські, психологічні та політологічні виміри. У 3 книгах. Книга 3. Антропологічні, суспільно-політичні та інституційні виміри розвитку демократії в Україні: монографія за ред. чл.-кор. НАН України, д-ра філос. наук, проф. В. П. Мельника; [А. С. Романюк, Г. В. Шипунов, А. Ф. Колодій та ін.]. Львів: ЛНУ ім. Івана Франка. 2022. С. 490.
37. Маринкевич С. М. До питання про задоволеність шлюбом як індикатор функціонування сімейної системи С. М. Маринкевич Філософія. Культура. Життя. 2013. Вип. 39. С. 252-262. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fkzh_2013_39_27
38. Маринкевич С. М. До питання про задоволеність шлюбом як індикатор функціонування сімейної системи. Філософія. Культура. Життя. 2013. Вип. 39.

39. Миколайчук М. «Емоційна близькість – що потрібно знати про подружні стосунки». Дайджест «Здоров'я», конференція 2021. – Режим доступу: <https://health.usu.edu.ua/news/emotsijnablyzkistnajvzhlyvishe-shho-potribno-znaty-pro-podruznhni-stosunky/>
40. Міцна Ю. Ю. Особливості сімейних стосунків і їх вплив на задоволеність шлюбом : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія», наук. керівник О. О. Халік. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 95 с.
41. Москаленко В.В. Соціалізація особистості: монографія В.В. Москаленко. Київ: Фенікс, 2013. – 540 с.
42. Носенко Е. Л. Позитивні цінності та відповідні їм "сили" характеру як імовірні предиктори задоволеності жінки шлюбом. Е. Л. Носенко, А. А. Шпилевська. Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія. 2015. Вип. 21. С. 82-93.
43. Оржеховська В. М. Взаємодія навчального закладу і сім'ї: стратегії, технології, моделі: практико-зорієнтований навчальний посібник. Оржеховська В. М, Кириченко В. І., Ковганич Г. Г. Х.: Точка, 2007. С. 192.
44. Остащенко О. А. Взаємозв'язок стилів переживання вагітності та задоволеності шлюбом : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія», наук. керівник Н. О. Губа. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 105 с.
45. Осьодло, В. (2017). Проблема сіблінгових стосунків у психології сім'ї: впорядкування наукового дискурсу. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія, 1. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2017_1_8
46. Пагу, А. Д. Психологічна готовність до сімейного життя Psychological preparedness for family life : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр». А. Д. Пагу ; наук. керівник д.психол.н., професор І. С. Попович ; Міністерство освіти і науки України ; Херсонський держ.

- спеціальності 053 «Психологія» наук. керівник В. В. Овсяннікова. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 34 с.
54. Січка В.І. Особливості розвитку образу світу у підлітків з різним соціальним статусом В.І. Січка Innovative solutions in modern science. 2016. № 8(8). С. 140–148.
 55. Сімейні цінності: практико-орієнтований посібник до навчальної програми “Сімейні цінності” (9 годин) [для 8–9-х класів] [О. В. Мельник, Т. В. Кравченко, Л. В. Канішевська, І. П. Білоцерківець]. Івано-Франківськ: НАІР, 2014. С. 136.
 56. Сімейний кодекс України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2947-14>.
 57. Словник практичного психолога. Доступно: <http://www.psdict.ru/16.php> (дата звернення 10.09.23).
 58. Сосін І.К., Крамченкова В.О. Теорія інтегрованої моделі психології сучасних преформованих подружніх стосунків. Медична психологія. 2011. № 1. С. 23–30.
 59. Тест «Задоволеність шлюбом і самореалізація особистості» - Режим доступу: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeFb7oHqU5GOfMEdFLUd8Xhy3A02TI_y9VJHqGa7GQdlwj6w/viewform?usp=sf_link
 60. Терещенко М. В. Можливі шляхи подолання ілюзорної картини світу у сімейних стосунках. Вісник психології і соціальної педагогіки [Електронний ресурс] : зб. наук. пр. Інститут психології і соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка, Московський гуманітарний педагогічний інститут. Випуск 2. К. ; М., 2010. Режим доступу: <http://www.psyh.kiev.ua2>.
 61. Тонконог В. В. Задоволеність чоловіка шлюбом як умова відчуття щастя його жінкою : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія», наук. керівник Н. О. Губа. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 103 с.

62. Філімончук А. В. Розділ III. Основи сімейних відносин. Заняття 24 – 34 А. В. Філімончук. Абетка щасливого сімейного життя : методичний посібник з курсу “Етика і психологія сімейного життя”. 10–11 кл. Житомир: ЦНТЕІ, 2008. С. 71–107.
63. Хавула Р.М. Психологічні особливості подружньої сумісності. Актуальні питання гуманітарних наук. 2012. Вип. 3. С. 258–267. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/argnd_2012_3_33 (дата звернення: 28.12.2018).
64. Хлопоніна Н. Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування: дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2007. 247 с.
65. Хлопоніна Н. Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування (Укр. Яз.). Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05 Ін-т соц. та політ. психології АПН України. К., 2007. С.16.
66. Черніков А.В. Тренінг по сімейній діагностиці. Практична психологія та соціальна робота. 2006. 8. С. 1-12.
67. Чиханцова О. А. Особливості прояву компонентів життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2018. Т.6: Психологія обдарованості, вип. 14. С. 267-273.
68. Шпилевська А. А. Статеворольова диференціація як фактор задоволеності подружжя шлюбом. А. А. Шпилевська. Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Педагогіка і психологія. - 2014. Т. 22, вип. 20. с. 97-107. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2014_22_20_15
69. Шнейдер Л. Б. Психологія сімейних відносин. Курс лекцій. М. : Квітень-Прес, Вид-во ЕКСМО-Прес, 2000. - 512 с.142с.
70. Ющенко, Я.І. (2013). Компліментарність та функціонально-рольова узгодженість подружжя як чинники задоволеності шлюбом. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені

- Г.С. Костюка НАПН України. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, 5(13), 313–319.
71. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активнесоціально-психологічне навчання: Навч. посіб. К.: Вища шк., 2004. С. 679.
 72. Eslami A.A., Hasanzadeh A., Jamshidi F. The relationship between emotional intelligence health and marital satisfaction: A comparative study. *Journal of Education and Health Promotion*. 2018. Vol. 3: 24. DOI: 10.4103/2277-9531.127616
 73. Kluwer E.S., Johnson M.D. Conflict frequency and relationship quality across the transition to parenthood. *Journal of marriage and family*, 2007, 69(5), 1089– 1106.
 74. Kamp Dush C.M. Marital happiness and psychological well-being across the life course. *Family Relations*. 2008. № 57.P.211 - 226.
 75. Kalsoom S., Kamal A. Emotional Intelligence and Multitasking Ability Predictors of Marital Adjustment of Working Married Individuals. *FWU Journal of Social Sciences*. 2018. Vol.12, No.2. P. 60-73
 76. O'Connor P.J., Hill A., Kaya M., Martin B. The Measurement of Emotional Intelligence: A Critical Review of the Literature and Recommendations for Researchers and Practitioners. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. Article 1116. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.01116
 77. Zmaczyńska-Witek B., Komborska M., Rogowska A. Emotional intelligence and marital communication among married couples at different stages of marriage. *Hellenic Journal of Psychology*. 2019. Vol. 16. P. 288-312.
 78. Halian, A., Halian, I., Burlakova, I., Shevchenko, R., Lappo, V., Zhigarenko, I., & Popovych, I. Emotional Intelligence in the Structure of Adaptation Process of Future Healthcare Professionals. *Revista Inclusiones*, 7(3), 2020.P. 447-460.
 79. Nechayeva V.V., Kurilovich M.A. SATISFACTION WITH THE MARRIAGE AS A FACTOR OF TOLERANT CONSCIOUSNESS OF THE

MARITAL RELATIONS Економіка та соціум. 2016. №3 (22). – Режим доступу: <https://cyberleninka.ru/article/n/satisfaction-with-the-marriage-as-a-factor-of-tolerant-consciousness-of-the-marital-relations> (дата звернення: 10.09.2023).

80. Suat Kılıçarslan, İzzet Parmaksız. The mediator role of effective communication skills on the relationship between phubbing tendencies and marriage satisfaction in married individuals. Volume 147, 2023, 107863. – Режим доступу: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107863> (дата звернення: 10.09.2023).

Всього джерел – 80

Джерел за останні п'ять років – 35

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 6 (72,75,76,77,78,80)

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 29 (1,2,3,8,10,11,14,15,16,18,21,22,23,25,32,34,36,39,40,44,45,46,49,50,52,53,56,61, 67)

ДОДАТКИ

Додаток А

Тестовий матеріал [5]

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини.

а) вірно; б) не впевнений; в) невірно.

2. Ваші подружні відносини приносять вам:

а) швидше занепокоєння і страждання; б) важко відповісти; в) швидше радість і задоволення.

3. Родичі та друзі оцінюють ваш шлюб:

а) як вдалий; б) щось середнє; в) як невдалий.

4. Якщо б ви могли, то:

а) ви б багато що змінили в характері вашого чоловіка (вашої дружини); б) важко сказати; в) ви б не стали нічого змінювати.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу в тому, що все приїдається, в тому числі і сексуальні відносини.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

6. Коли ви порівнюєте вашу сімейне життя із сімейним життям ваших друзів і знайомих, вам здається:

а) що ви найменш щаслива пара; б) важко сказати; в) що ви щасливіші інших.

7. Життя без сім'ї, близької людини – занадто дорога ціна за повну самостійність.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (вашої дружини) була б неповноцінною.

а) так, вважаю; б) важко сказати; в) ні, не вважаю.

9. Більшість людей в якійсь мірі обманюються у своїх очікуваннях щодо шлюбу.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати вам про розлучення.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

11. Якби повернувся час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (вашою дружиною) міг би стати:

а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина); б) важко сказати; в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваш чоловік (ваша дружина), поруч з вами.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

13. На жаль, недоліки вашого чоловіка (дружини) часто переважають його (її) гідності.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються:

а) швидше за все в характері вашого чоловіка (вашої дружини);

б) важко сказати;

в) швидше у вас самих.

15. Почуття, з якими ви одружувалися:

а) посилилися; б) важко сказати; в) ослабли.

16. Шлюб притупляє творчі можливості людини:

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

17. Можна сказати, що ваш чоловік (ваша дружина) володіє такими перевагами, які компенсують його (її) недоліки.

а) вірно; б) щось середнє; в) невірно.

18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

19. Вам здається, що ваш чоловік (ваша дружина) часто робить дурниці, говорить невлад, недоречно жартує.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі:

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя того порядку і організованості, яких ви очікували.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

22. Не подобається ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу.

а) згоден; б) важко сказати; в) не згоден.

23. Як правило, присутність та спілкування вашого чоловіка (вашої дружини) доставляє вам задоволення.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

24. По правді сказати, у вашій подружнього життя немає і не було жодного світлого моменту.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

КЛЮЧ

1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

Опитування: Задоволеність шлюбом і самореалізація особистості [6]

Інструкція для учасників: Дякуємо вам за участь у нашому дослідженні. Ваші відповіді анонімні та конфіденційні. Будь ласка, відповідайте чесно та відверто на запитання.

1. Ваш вік:
 - 20-24
 - 25-29
 - 30-34
 - 35-39
 - 40 і більше
2. Якими були ваші передшлюбні відносини? (Виберіть один варіант відповіді)
 - Ми були довгий час разом, перш ніж одружитися
 - Ми одружилися відносно швидко після початку стосунків
 - Ми були друзями перед шлюбом
 - Ми були співмешканцями перед шлюбом
3. Як ви оцінюєте рівень спілкування з вашим партнером?
 - Високий
 - Середній
 - Низький
4. Які аспекти вашого шлюбу вас найбільше задовольняють? (Виберіть один або декілька варіантів відповіді)
 - Емоційна інтимність
 - Фінансова стабільність
 - Рольові функції у сім'ї
 - Задоволеність від сексуальних відносин
 - Спільні інтереси та хобі
 - Інші (вкажіть, які)

5. Тривалість вашого шлюбу у роках:

- Менше 1 року
- 1-5 років
- 6-10 років
- 11-15 років
- 16 і більше років

6. Чи є у вас діти?

- Так
- Ні

7. Чи ви працюєте або займаєтеся домогосподарством?

- Працюю
- Займаюся домогосподарством
- Обидва варіанти

8. Чи відчуваєте ви, що ваш шлюб сприяє вашій особистісній самореалізації? (Виберіть один з варіантів відповіді)

- Так, він значно сприяє
- Так, він трохи сприяє
- Ні, він не впливає на мою самореалізацію
- Ні, він заважає моїй самореалізації

9. Чи відчуваєте ви, що ваше особисте зростання впливає на ваш шлюб і відносини з вашим партнером?

- Так, моє особисте зростання позитивно впливає на наш шлюб
- Так, моє особисте зростання має нейтральний вплив на наш шлюб.
- Ні, моє особисте зростання негативно впливає на наш шлюб

10. Чи співпадають ваші сімейні цінності устатковані до моменту набуття шлюбу з сімейними цінностями вашого партнера

- Так, наші сімейні цінності були практично ідентичними

- Так, більшість наших сімейних цінностей співпадали
- Так, але були і деякі відмінності
- Ні, наші сімейні цінності були досить різними
- Ні, наші сімейні цінності були абсолютно протилежними
- Не можу відповісти

11. Чи поставав у вас вибір між самореалізацією/кар'єрою або сімейним жмуттям/сім'єю?

- Так, це мій випадок (жінка)
- Так, це мій випадок (чоловік)
- Ні (жінка)
- Ні (чоловік)

Текст опитувальника

(Жіночий варіант)

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

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

(Чоловічий варіант)

1. Настрій і самопочуття людини залежить від задоволення її сексуальних потреб.
2. Щастя в шлюбі залежить від сексуальної гармонії чоловіка й жінки.
3. Сексуальні стосунки - головне у стосунках чоловіка й дружини.
4. Головне в шлюбі - щоб у чоловіка й дружини було багато спільних інтересів.
5. Дружина - це друг, що поділяє мої інтереси, думки, захоплення.
6. Дружина - це насамперед друг, з яким можна поговорити про свої справи.
7. Найбільша турбота дружини - щоб всі члени родини були нагодовані й доглянуті.
8. Жінка багато втрачає у моїх очах, якщо вона погана господарка.
9. Жінка може пишатися собою, якщо вона гарна господарка.
10. Я хотів би, щоб моя дружина любила дітей і була їм гарною матір'ю.

11. Жінка, що страждає від материнства, неповноцінна жінка.
12. Для мене головне в жінці, щоб вона була гарною матір'ю моїм дітям.
13. Мені подобаються ділові й енергійні жінки.
14. Я дуже ціную жінок, всерйоз захоплених своєю справою.
15. Для мене дуже важливо, як оцінюють на роботі ділові й професійні якості моєї дружини.
16. Дружина повинна, насамперед, створювати й підтримувати теплу, довірчу атмосферу.
17. Для мене головне - щоб моя дружина добре розуміла мене й приймала мене таким, який я є.
18. Дружина - це насамперед друг, уважний і турботливий до моїх переживань, настрою, стану.
19. Мені подобається, коли моя дружина красиво й модно одягається.
20. Я дуже ціную жінок, що вміють красиво одягатися.
21. Жінка повинна виглядати так, щоб на неї звертали увагу.
22. Я завжди знаю, що треба купити для нашої квартири.
23. Я люблю займатися домашніми справами.
24. Я можу зробити ремонт квартири, полагодити побутову техніку.
25. Діти люблять грати із мною, охоче спілкуються, ідуть на руки.
26. Я дуже люблю дітей і вмію з ними займатися.
27. Я брав би активну участь у вихованні своєї дитини, навіть якби ми із дружиною вирішили розстатися.
28. Я прагну домогтися свого місця в житті.
29. Я хочу стати справжнім фахівцем своєї справи.
30. Я пишаюся, коли мені доручають важку й відповідальну роботу.
31. Близькі й друзі часто звертаються до мене за порадою, допомогою й підтримкою.
32. Оточуючі часто довіряють мені свої лиха.
33. Я завжди щиро співчуваю, втішаю й опікую людей, які цього потребують.
34. Мій настрій багато в чому залежить від того, як я виглядаю.

35. Я намагаюся носити одяг, що мені личить.

36. Я уважно ставлюся до крою костюма, фасону сорочки, кольорів краватки.

Бланк для реєстрації відповідей

Дата __

П.І.Б.

Стать

Вік

Освіта _____

Стаж подружнього життя.

Кількість та вік дітей

№	Повністю погоджуюся	В цілому це вірно	Це не зовсім так	Це не вірно
---	---------------------	-------------------	------------------	-------------

Текст опитувальника «Реакції подружжя на конфлікт»

Варіант для жінок

1. Не можна не зважати на настрій чоловіка.
2. Я рідко відчуваю провину.
3. Я часто замислююся над тим, на що чекає від мене чоловік: яких слів, справ тощо.
4. Останнім часом у мене часто щось болить.
5. Після сварок я швидко приходжу до тями.
6. Останнім часом у мене часто буває таке почуття, ніби голова стягнута обручем.
7. Ніколи не траплялося, щоб я нетактовно вчинила по відношенню до викладача.
8. Рідко трапляється так, що я дорікаю чоловікові за минулі помилки.
9. Я не маю недоліків.
10. Я не можу швидко змінити лінію своєї поведінки по відношенню до чоловіка, залежно від вимоги ситуації.
11. Я майже ніколи не пов'язуюсь у сварки в публічних місцях (у черзі, автобусі, кінозалі тощо).
12. Останнім часом мене часто непокоїть шлунок.
13. Мене почали дратувати знайомі, друзі, і я почала з ними сваритися.
14. Краще вдаватися до обману або замовчування, ніж приймати радикальне рішення щодо сімейних проблем.
15. Я часто сама собі неприємна.
16. За зло, яке мені завдає чоловік, я плачу йому тим самим.
17. Я ніколи не спізнювалася на роботу чи навчання.
18. Часом мені так і хочеться вилаятися.
19. У мого чоловіка практично немає переваг.
20. Чоловік часто навмисно хоче мене образити.

21. Я зазвичай дуже ретельно, в деталях продумую сімейну ситуацію, що склалася.
22. Якщо сімейне життя не склалося, то краще відразу розлучитися.
23. У нас у сім'ї все гаразд, і я не зрозумію, чому мій чоловік незадоволений.
24. У мене рідко буває знижений настрій.
25. Коли чоловік мене дуже кривдить, я довго не можу цього забути.
26. Взагалі я непогана людина, але чоловік не вартий хорошого ставлення до себе.
27. Мені часто шкода себе.
28. Останнім часом стан мого здоров'я не погіршився.
29. Я не хочу обговорювати з чоловіком свої недоліки: у нього вистачає своїх.
30. Майже не буває, що я іронічно, з сарказмом жартую над чоловіком.
31. Зазвичай я намагаюся не думати про конфлікт із чоловіком, намагаюся не помічати його.
32. Мене багато що цікавить, я допитлива людина.
33. Часом у мене виникає таке почуття, що я більше не учасник сімейних сварок та конфліктів, я ніби їхній спостерігач.
34. Ніякі справи (робота, навчання тощо) не знижують моєї внутрішньої напруги, не дозволяють хоч на якийсь час забути сімейні проблеми.
35. У житті не було жодного випадку, щоб я порушила обіцянку.
36. Я часто поступаюся чоловікові, щоб покращити наші стосунки.
37. Часто буває так, що я довго не розмовляю із чоловіком.
38. Вважають, що будь-які кардинальні рішення сімейної проблеми небезпечні та неефективні: потрібно лише трохи змінити ситуацію, щоб стало можливо жити разом.
39. Декілька разів на тиждень мене почали турбувати неприємні відчуття під ложечкою.
40. Все здається мені якимось сірим, безликим та однаковим.

41. Все, що відбувається у мене в сім'ї, дуже неприємно, але я не самотня у своїх проблемах (у багатьох так), і це мене дещо заспокоює.
42. Я могла б пробачити образу, завдану мені чоловіком, але не забути її.
43. У мене майже ніколи не буває бажання трошити і ламати все довкола.
44. Я часто замислююся, як на моєму місці вчинив би інший чоловік.
45. У сімейному житті я завжди керуюся добрими намірами, і дивно, що чоловік цього не розуміє.
46. Іноді я люблю трохи похизуватися.
47. Я розумію тих людей, які віддають значну частину часу сім'ї.
48. Я часто думаю про те, що дитячий період мого життя був найкращим і мені хочеться знову стати дитиною.
49. Сучасний шлюб не має жодної цінності: зазвичай люди одружуються лише за потребою.
50. Мої думки та дії часто бувають сповільненими.
51. Вважаю за краще ухилятися від з'ясування стосунків із чоловіком.
52. У мене рідко виникають роздратування та гнів щодо чоловіка.
53. Через постійні суперечки з чоловіком я зла на весь світ: можу згаяти роздратування на кожному, хто «підвернеться під руку».
54. Іноді на думку спадають такі думки, в яких нікому не хочеться зізнаватися.
55. Сучасні чоловіки не можуть бути добрими чоловіками.
56. Останнім часом я стала часто відчувати своє серце.
57. Зазвичай я не говорю чоловікові, що ми дуже різні за характером, темпераментом, інтересами.
58. Життя незаміжніх жінок має значні переваги.
59. Останнім часом я значно більше почала цікавитися тим, як зміцнити своє здоров'я (дієтою, бігом, йогою тощо).
60. Часто я відчуваю нереальність, неприродність своїх стосунків із чоловіком.
61. Я рідко сумую.

- 62.Сімейна ситуація, що склалася, мене пригнічує, але я вважаю себе не в змозі що-небудь зробити.
- 63.Зазвичай я заздалегідь продумую, як поводитися в складній сімейній ситуації.
- 64.Дехто вважає, що я буваю дуже строга до думок чоловіка, але я впевнена, що він цього заслуговує.
- 65.Я завжди намагаюся зрозуміти чоловіка, навіть незважаючи на те, що він таких спроб не робить.
- 66.Останнім часом я почала більше піклуватися про своє здоров'я.
- 67.Більшість проблем, що виникають у сімейному житті, не мають однозначного вирішення.
- 68.Мені подобаються люди, з якими мені доводилося зустрічатись, навіть ті, яким я не симпатична.
- 69.Часом я можу завдавати душевного чи фізичного болю чоловікові.
- 70.У моїй сім'ї не все гаразд, але я вірю, що все буде так, як судилося.
- 71.Нічого особливого не сталося: поскандалили, посварилися, у житті всяке буває.
- 72.Я майже завжди можу стриматись і не наговорити зайвого, не зробити чоловікові неприємне.
- 73.Коли я отримую від когось листа, то завжди відповідаю того ж дня.
- 74.Останнім часом я часто і не за справу покарала сина (дочка).
- 75.Я часто відчуваю свою марність і безсилля.
- 76.На роботі я майже ніколи не вплутуюсь у сварки та конфлікти зі співробітниками та начальством.
- 77.Мені зовсім не хочеться, щоб мене шкодували, співчували мені.
- 78.Мені майже ніколи не хочеться сказати чи зробити щось приємне батькам мого чоловіка.
- 79.Іноді я люблю посміятися, слухаючи непристойні жарти, гостроти.
- 80.Я рідко відчуваю втому.

81. Мої знайомі вважають, що я не зовсім правильно оцінюю сімейну ситуацію: надзвичайно спрощую її чи навпаки ускладнюю.
82. Я часто злюся на своїх батьків і сварюся з ними.
83. Я нічого не можу зробити для покращення сімейної ситуації: це залежить не від мене, а є виявом загальної закономірності, характерної для сучасної сім'ї.
84. Хочеться поїхати, забути.
85. Не маю наміру змінювати свої звички, навіть якщо вони не подобаються чоловікові.
86. Іноді трапляється, що я говорю неправду.
87. Я здатна багато зробити.
88. Мені часто кажуть, що я неправильно розумію свого чоловіка.
89. В мене часто буває відчуття фізичної слабкості.

Ключ для обробки результатів

Неконструктивні настанови на шлюб (НУ):

+ питання 14, 22, 29, 38, 51, 85;

- Питання 1, 8, 36, 44, 57, 65,

Депресія (Д):

+ питання 15, 27, 40, 50, 75, 89;

- Питання 2, 24, 32, 61, 80, 87.

Протективні механізми (ПМ):

+ питання 19, 23, 31, 45, 48, 71, 81, 84, 88;

- Питання 3, 21, 63, 77.

Дефензивні механізми (ДМ):

+ питання 26, 33, 41, 49, 55, 58, 60, 62, 70, 83;

- Питання 34, 47.

Агресія (А):

+ питання 13, 16, 18, 53, 69, 74, 82;

- Питання 1, 30, 43, 52, 72, 76, 78.

Соматизація тривоги (СТ):

+ питання 4, 6, 12, 39, 56, 59, 66;

- Питання 28.

Фіксація на психотравмі (Ф):

+ питання 20, 25, 37, 42, 64;

- Питання 5, 10, 67.

Контрольна шкала:

+ питання 7, 9, 19, 35, 68, 73;

- Питання 46, 54, 79, 86.

Зведені результати тесту на основі 10 сімей

№	Член родини	Кількість балів	Середній бал	Висновок експрес-тесту
Сім'я 1	Чоловік	40	41	Абсолютно благополучні
	Дружина	42		
Сім'я 2	Чоловік	32	31	Скоріш благополучні
	Дружина	30		
Сім'я 3	Чоловік	47	46	Абсолютно благополучні
	Дружина	44		
Сім'я 4	Чоловік	46	38	Благополучні
	Дружина	30		
Сім'я 5	Чоловік	38	36	Благополучні
	Дружина	34		
Сім'я 6	Чоловік	40	41	Абсолютно благополучні
	Дружина	42		
Сім'я 7	Чоловік	38	39	Абсолютно благополучні
	Дружина	40		
Сім'я 8	Чоловік	32	35	Благополучні
	Дружина	38		
Сім'я 9	Чоловік	43	40	Абсолютно благополучні
	Дружина	37		
Сім'я 10	Чоловік	40	38	Абсолютно благополучні
	Дружина	35		

СПИСОК СКОРОЧЕНЬ

ШСЦ – шкалу сімейних цінностей;

ШРОП – шкалою рольових очікувань і домагань;

Шсцч і Шсцд – показники по шкалах сімейних цінностей чоловіка й дружини відповідно;

ССЦ – погодженість сімейних цінностей чоловіка й жінки;

Рач – рольова адекватність чоловіка;

Рад – рольова адекватність дружини;

Дч і Дд – оцінки рольових домагань чоловіка й дружини відповідно;

Оч й Од – оцінки рольових очікувань чоловіка й дружини.

Погодженість сімейних цінностей чоловіка й жінки

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

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

Рольова адекватність подружньої пари

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

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