

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Емоційні чинники задоволеності шлюбом у жінок»

Студентки 2 курсу групи ПС-61 другого
(магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Психологія» за спеціальністю
053 – ПСИХОЛОГІЯ
Дар'ї КУЗНЄЦОВОЇ

Керівник к. психол. н, доц. Кочарян І.О.,

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії: _____

м. Харків – 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ.....	6
1.1. Теоретичне дослідження поняття задоволеності шлюбом.....	6
1.2. Емоційна сфера особистості у ранньому дорослому віці.....	14
1.3. Емоційні чинники задоволеності шлюбом у жінок.....	20
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ.....	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ У ЖІНОК..	25
2.1. Мета та завдання дослідження.....	25
2.2. Соціально-демографічна характеристика вибірки.....	25
2.3. Опис процедури дослідження.....	36
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ.....	30
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ У ЖІНОК.....	32
3.1. Дослідження ступеня задоволеності шлюбом.....	32
3.2. Дослідження особливості емоційного компоненту есенційної саморегуляції.....	34
3.3. Дослідження зв'язку когнітивної регуляції емоцій та задоволеності шлюбом у жінок.....	36
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ.....	51
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55
АНОТАЦІЯ	
ДОДАТОК	

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Сьогодні українське подружжя стикається з численними викликами і проблемами, пов'язаними зі збереженням стійких сімейних відносин. Розпад сімей та зменшення задоволеності шлюбом стали серйозними соціальними, психологічними і економічними проблемами, які впливають на якість життя та загальне благополуччя суспільства.

Серед різних факторів, що впливають на стійкість шлюбу та сімейне щастя, емоційні чинники виявляються особливо важливими. Емоційна задоволеність шлюбом має велике значення для індивіда, оскільки вона впливає на загальний рівень щастя, самоповаги, статусу і задоволення в житті. Зокрема, емоційна задоволеність жінок в шлюбі має важливе значення, оскільки жінки відіграють ключову роль у формуванні та підтримці сімейного благополуччя.

Вивчення емоційної сфери особистості є одним з ключових напрямків в психології. Чимало дослідників присвятили свої дослідження емоційній сфері особистості. Зарубіжні та вітчизняні психологи К. Ізард [5], Дж. Мейер [36], Грись А., Максименко М., Моторна Т. [2], Кириленко Т. [5], Кочарян І. [10], Кочарян О. [11] Милашенко К. [15] та інші вивчали різні типи емоцій та їх взаємозв'язок з когнітивними процесами та поведінкою, емоційне регулювання, стратегії та механізми, якими люди контролюють та виражають свої емоції.

Вивченням впливу різних психологічних чинників на задоволеність шлюбом, в тому числі й емоційних факторів займалися як зарубіжні, так і українські психологи: Дж. Готман [32], Р. Левінгер [35], Дж. Харпер [34], Дж. Санберг [34], П. Гріф [33], Е. Клакстон [31], Д. Аткінс [24] Б. Ролінс [39], Н. Обозов та А. Обозова [16], А. Корнюх [9], Н. Хлопоніна [22], Д. Куртсар [13], Клапішевська С. [7], та інші.

Дослідження емоційних чинників задоволеності шлюбом жінок має не лише академічне значення, але й практичне застосування. Розуміння та ідентифікація цих чинників може допомогти психологам, родинним консультантам та соціальним працівникам в розробці більш ефективних підходів до підтримки сімейних відносин

та попередження розпаду шлюбів. Також варто зазначити, що дане дослідження допоможе виявити аспекти, на які можливо впливати для покращення рівня задоволеності шлюбом у жінок. Крім того, ці результати можуть бути корисні для індивідуальних осіб, які бажають покращити свої сімейні відносини та збільшити свою власну емоційну задоволеність шлюбом.

Таким чином, це дослідження має велику актуальність і потенціал для внесення позитивного внеску у розвиток сімейного щастя та задоволеності шлюбом у жінок. Розуміння емоційних чинників, які впливають на задоволеність шлюбом жінок сприятиме розробці більш ефективних стратегій підтримки сімейного благополуччя.

Таким чином, **темою** кваліфікаційної роботи було обрано «Емоційні чинники задоволеності шлюбом у жінок».

Об'єкт дослідження: задоволеність шлюбом у жінок.

Предмет дослідження: емоційні чинники задоволеності шлюбом у жінок.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити емоційні чинники задоволеності шлюбом у жінок.

У відповідності з метою та предметом були визначення **завдання** дослідження:

1. Теоретично дослідити особливості емоційної сфери особистості і теоретичні підходи до вивчення проблеми задоволення шлюбом у жінок.

2. Виявити особливості емоційного компонента есенційної саморегуляції, що пов'язані із задоволеністю шлюбом.

3. Встановити особливості когнітивної регуляції емоцій, що пов'язані з задоволеністю шлюбом.

Гіпотеза 1: емоційні механізми саморегуляції («Афект», «Амбівалентність», «Оптимум» і «Апатія») пов'язані із задоволеністю у шлюбом, тому що задоволеність у шлюбну це складова частина самоактуалізації.

Гіпотеза 2: Схильність до адаптивних механізмів когнітивної регуляції емоцій можуть бути позитивно пов'язані з задоволеністю шлюбом, в той час як схильність до неадаптивних механізмів має негативний зв'язок із задоволеністю шлюбом.

Методологія та методики.

Вибіркою дослідження виступають 30 осіб жіночої статі періоду ранньої дорослості, які перебувають у шлюбі та мають дітей.

Методи дослідження: теоретичні методи (аналіз літератури, діаграм), емпіричні методи (методи тестування та анкетування) та математико-статистичні методи (коефіцієнт кореляції Тау-Кендалла, коефіцієнт кутового перетворення Фішера, непараметричний метод U-критерій Манна-Уїтні, однофакторний лінійний регресійний аналіз.

Методики дослідження:

- 1) Опитувальник діагностики есенційної саморегуляції (ОДЕС, Кочарян І.О.);
- 2) опитувальник когнітивних регуляцій емоцій (CERQ, Н. Гарнефські, В. Крайг);
- 3) методика «Задоволеність шлюбом» (В.В. Столін, Т.Л. Романов, Г.П. Бутенко);
- 4) анкета для виявлення віку, статі, освіти, подружнього стажу, наявності та кількості дітей, виду шлюбу, статус проживання на час повномасштабної війни.

1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ

1.1. Теоретичне дослідження поняття задоволеності шлюбом

Проблема задоволеності шлюбом наразі постає гостро в сучасному суспільстві, адже українські подружжя стикаються з величезними викликами, пов'язаними з повномасштабною війною в Україні. Подружжя покидають свої домівки та шукають притулки в інших містах, втрата роботи або рівня заробітку, що позначається на якості життя всієї сім'ї, багато сімей вимушено стали жити разом зі своїми батьками, або окремо один від одного. За результатами опитування соціологічною групою «Рейтинг» у березні 2022 року, близько 44% українців вимушено розлучились із сім'єю через війну. Найбільше розставань із своєю сім'єю зазнали молоді люди у віці 18-35 років – 50%, 42% людей від 36-50 років. Окрім розлучень із сім'єю, 19% українців вимушено покинули своє місце проживання.

Теоретичне дослідження питання задоволеності шлюбом варто почати з тлумачення поняття сім'я, оскільки воно є фундаментом для розуміння самого сенсу шлюбу та взаємозв'язку між ними.

У психології сім'я – це мала соціальна група людей, яка заснована на шлюбі та кровній спорідненості, та функціонує на основі спільного побуту, моральної і матеріальної взаємодопомоги [1, с. 4].

У соціальній психології сім'я розглядається як мала соціальна група та як соціальний інститут з визначеною системою відносин між батьками, між дітьми та між дітьми і батьками [17, с. 399].

Тлумачення поняття сім'я дозволяє зрозуміти, що це не просто сукупність людей, що проживають під одним дахом, а складна система взаємозв'язків, емоцій, цінностей і обов'язків між подружжям, батьками і дітьми та іншими членами, які проживають разом. Вивчення цих аспектів допомагає зрозуміти, як сім'я впливає на задоволеність шлюбом, а також які фактори впливають на її функціонування і довготривалість.

Сім'я, як мала соціальна група суспільства, виконує важливі функції для членів і суспільства в цілому. Згідно сучасних джерел, сім'ю визначають такими функціями [6; 17]:

1. Господарсько-побутова (економічна): забезпечення матеріальних потреб сімейних членів, ведення господарства, наявність власного бюджету, підтримка неповнолітніх і непрацездатних членів суспільства.

2. Репродуктивна: народження дітей, продовження людського роду, задоволення потреби в нащадках.

3. Сексуально-еротична: задоволення сексуально-еротичних потреб подружжя, регулювання сексуально-еротичної поведінки сімейних членів для біологічного відтворення суспільства.

4. Виховна: задоволення індивідуальних потреб у батьківстві та материнстві, контакти з дітьми та їх виховання. Через виконання виховної функції сім'я забезпечує соціалізацію підростаючого покоління та підготовку нових членів суспільства.

5. Емоційна: задоволення потреб членів сім'ї у симпатії, повазі, визнанні, емоційній підтримці та психологічному захисті.

6. Комунікативна (культурного спілкування): посередництво сім'ї у контактах її членів зі суспільством і природним середовищем, задоволення потреб членів сім'ї у спільному відпочинку та взаємному спілкуванні. Вона також відіграє важливу роль у духовному розвитку членів сім'ї.

У дослідженнях Е. Ейдемільера з'ясувалось, що у сім'ях, в яких порушена реалізація сімейних функцій і, відповідно, спостерігається незадоволеність шлюбом, мотиви до створення сім'ї були наступними: прагнення сепарації від батьків – 50%; почуття боргу – 49%; самотність – 26,6%; наслідування традицій за ініціативи батьків – 25%; кохання – 9,3%; престиж та добробут – 5,3%; помста колишньому коханому(ій) – 3,1%.

У своєму дослідженні, психолог В.П. Кравець ідентифікує наступні мотиви укладення шлюбу та формування родини: засновання шлюбу на коханні, прийняття шлюбу з розуму, шлюб як засіб помсти, шлюб з розрахунку, бажання офіційного

визнання інтимних відносин, страх залишитися самотнім, непримушений шлюб та експериментальний підхід до утворення сім'ї [12].

Важливо також розглянути стадії подружніх стосунків, або циклів сім'ї у контексті теоретичного дослідження задоволеності шлюбом, адже шлюбні стосунки є динамічними - постійно розвиваються й змінюються. У стосунках двох партнерів іноді виникають деякі непередбачені зміни, проте існує також низка закономірних, «нормативних» змін, або так званих криз, що є типовими для розвитку шлюбу в часі.

Відома система "стадій", розроблена Е.Дюваль (1957), класифікує фази життєвого циклу сім'ї на основі важливих критеріїв, таких як відсутність чи наявність дітей та їх вік [18, с. 61]. Основні етапи включають:

- 1) Зустріч майбутніх партнерів та їх емоційна включенність у стосунки.
- 2) Прийняття та розвиток батьківських ролей.
- 3) Прийняття дитини в родину та перехід до взаємодії в трикутнику.
- 4) Включення дітей у зовнішні соціальні інститути.
- 5) Прийняття підліткового віку дітей.
- 6) Експериментування дітей із самостійністю.
- 7) Підготовка до виходу дітей з сім'ї.
- 8) Сепарація дітей від батьків, пристосування до стадії "порожнього гнізда" і спільне життя партнерів "око в око".
- 9) Прийняття факту настання пенсії та старості.

Стадії розвитку подружніх відносин також можна аналізувати за допомогою періодизації Фанта. Ця система не використовує чіткої хронологічної шкали і визначає основні етапи подружнього життя. Система включає наступні стадії:

1) Молодий шлюб: Триває менш п'яти років, коли партнери віком від 18 до 30 років. В цей період вони звикають одне до одного, будують домашнє господарство та очікують дітей.

2) Шлюб середнього віку: Триває 6-14 років, коли партнери віком від 30 до 45-50 років. У цей період вони досягають стабільного становища, діти стають самостійними, а дружина може більше присвятити себе професійній діяльності.

3) Зрілий шлюб: Триває 15-25 років, коли партнери віком від 45 до 60 років. На цьому етапі психічні процеси можуть сповільнюватися, а діти вже дорослі. Дружина може переживати клімактеричний період.

4) Літній шлюб: Триває після 25 років і протягом всього подальшого життя. Партнери знаходяться віком 60 років і старше. Шлюб залишається стабільним, але можуть виникати проблеми зі здоров'ям.

Така класифікація надає загальне уявлення про різні етапи розвитку подружнього життя та їхні особливості. Однак слід зауважити, що досвід кожної пари унікальний, і не всі відносини точно вписуються в цю періодизацію.

Також, слід відзначити ситуації з повторним шлюбом. Після розлучення виникає відчуття втрати і непотрібності. Навіть той, хто ініціював розлучення, переживає негативні почуття. Розлучення проходить кілька стадій: шок, депресія і відродження, як будь-яке горе. Пропустивши якусь з них, людина ризикує повернутись до стадії, яку не переживала.

У другому шлюбі зазвичай партнери більш раціональні, оскільки не розраховують на вічну романтичну любов. Вони відчувають вдячність за гарне, що дає їм другий шлюб, і намагаються його зберегти, більше старань прикладають до його охорони. Якщо виникає дисгармонія в сімейних стосунках, партнери більш підготовлені й мотивовані виправити їх і, якщо потрібно, легше йдуть на розрив.

Проблема задоволення шлюбом та факторів, що на неї впливають, має значний резонанс у психології сімейних відносин. Великий внесок у дослідження цього питання зробили зарубіжні спеціалісти в галузі психології такі як М. Аргайл, С. Альбрехт, Р. Вінч, Р. Левіс, Д. Олсон, К. Ренне, Б. Роллінс та вітчизняні дослідники, зокрема Ю. Є. Альошина, Т. В. Андрєєва, М. Ю. Арутюнян, І. Н. Хмарук, А. Н. Волкова, Т. А. Гурко, Н. Н. Обозов, Т. В. Сенько, В. В. Столін, А. І. Тащова, Е. М. Тійт та інші. Також дослідженням шлюбно-сімейних взаємовідносин приділяють увагу українські дослідники, зокрема О.В.Волошок, М.Є.Жидко, Л.М.Пучкова, О.С.Кочарян, О.С.Язвинська, Н.Є.Хлопоніна О.Ю.Сидоренко, та ін.

В літературі виокремлюють загальне задоволення шлюбом та задоволеність окремими аспектами шлюбу, яка складається з оцінок різних аспектів шлюбу залежно від вимог, що ставляться до партнера та обставин сімейного життя.

Оцінка задоволення шлюбом залежить від якості взаємних стосунків між партнерами, з особливим акцентом на сприйняття та оцінку ролевої відповідності та адекватності партнера. Іншими словами, важливим фактором є те, наскільки успішно партнери сприймають відповідність ролей у своєму шлюбі. Розподіл ролей у сім'ї, згідно даних, прямо не пов'язаний із шлюбним задоволенням. Висвітлюється той факт, що задоволеність ролями у шлюбі вища, коли оцінки виконання ролей партнерами відповідають очікуванням, а також коли оцінка якості власної ролевої поведінки та поведінки партнера є високою [21].

У визначенні задоволеності шлюбом існує два підходи: 1) відповідність між наявним станом та бажаним, тобто між існуючими умовами і можливими альтернативами, якщо поточні відносини припинилися[39]; і 2) сприйняття задоволеності шлюбом як суб'єктивного відчуття задоволення або незадоволення, при оцінці всіх аспектів шлюбу самими подружжями [28]. Задоволеність шлюбом також розглядається як загальна емоція, універсальне переживання, і відзначається, що це стійке емоційне відчуття може виявлятися як у емоціях, так і в різноманітних думках, оцінках та порівняннях.

У дослідженні О.О. Григор'євої відзначено, що з усіх опитаних подружніх пар, приблизно 60% висловлюють задоволення щодо свого шлюбу, тоді як близько 40% вважають його недостатньо задовільним. Якщо розглядати гендерний аспект, то чоловіки виявили більший рівень задоволеності шлюбом, становлячи 54%, ніж жінки, які складають 46%. Було встановлено зв'язок між задоволеністю шлюбом та рівнем «ідентифікації зі шлюбним партнером», що свідчить про те, що при наявності спільних сімейних цінностей, подружжя розглядає свій шлюб як щось спільне, де обидва партнери здатні задовольняти не тільки свої потреби, а й потреби одного одного, що має важливе значення в процесі становлення зрілих подружніх стосунків [9].

Фактори задоволеності шлюбом, які були визначені у різних дослідженнях Т.А. Гурко (1987), можна розділити на кілька груп:

1. Соціально-демографічні й економічні характеристики: включає розмір загального сімейного доходу, вікові показники подружжя, кількість дітей в сім'ї та інші суттєві фактори.

2. Характеристики позасімейного життя подружжя: це охоплює професійну сферу, взаємодію з найближчим соціальним оточенням та інші аспекти, які впливають на життя подружжя поза сімейним контекстом.

3. Установки, що стосуються сімейного життя, формують спільні цілі та цінності, які визначають напрямок сімейного розвитку. Організація дозвілля також важлива, оскільки вона відображає спільні інтереси та вподобання подружжя в плані відпочинку та розваг.

4. Характеристики подружніх стосунків: емоційно-моральні цінності, такі як: почуття любові, повага до партнера, спільні інтереси та погляди, подружня вірність [9, с. 138].

Розглядаючи понятійний апарат задоволеності шлюбом, слід також розкрити поняття подружньої сумісності, яка є одним із її предикторів. Подружня сумісність залежить від різних факторів, таких як спільні інтереси та свобода самореалізації кожного з подружжя, подібність очікувань від сімейного життя, спільність поглядів, цінностей і тд. Якість стосунків партнерів і загальне емоційне тло сім'ї визначаються психологічною сумісністю. Для досягнення психологічної сумісності подружжя важлива різниця у рисах характеру, темпераменті, особистісно-вольових характеристиках та підходах до розв'язання проблем. Згідно з теорією М. Боуена, занадто велика подібність між подружжям може призвести до занадто тісних, симбіотичних стосунків, що породжує емоційну напругу, конфлікти і навіть може призвести до розриву стосунків. Наприклад, якщо подружжя звикли робити все разом і не залишають простору для особистої самореалізації. У такому випадку захоплення партнером може сприйматись як некоректні або порушуючі загальні сімейні традиції [9].

А.Н. Обозова, у свою чергу, визначила чотири аспекти подружньої сумісності, потреба у виділенні яких обґрунтовується різноманітністю їх критеріїв, закономірностей та проявів. Ці компоненти включають [14]:

1. Духовну сумісність, що описує узгодженість цілепокладальних аспектів поведінки партнерів, таких як установки, цінності, потреби, інтереси, погляди, оцінки, думки і т.д. Основною закономірністю духовної сумісності є схожість і подібність духовних уявлень подружжя.

2. Персональну сумісність, яка описує відповідність структурно-динамічних особливостей партнерів, таких як темперамент, характер, емоційно-вольова сфера. Один з критеріїв персональної сумісності - безконфліктний розподіл ролей між партнерами.

3. Сімейно-побутову сумісність, що розглядається як функціональні особливості подружжя, такі як узгодженість уявлень про функції сім'ї, ролевих очікувань та домагань при їх виконанні.

4. Фізіологічну сумісність, яка описує фізичну та сексуальну сумісність між чоловіком і жінкою, тілесний контакт і задоволення від інтимності.

Дослідники стверджують, що відсутність сумісності проявляється, коли партнер: не бере на себе відповідальність, включаючи фінансову; має емоційну нестабільність через дитинство, коли перенесено травму; виявляє емоційну холодність (не вміє кохати та відповідати на любов); постійно перебуває у стані депресії або поганих настроїв; є жорстоким та легко запальним (має схильність до застосування сили); має сексуальні проблеми та схильність до невірності; має залежність від алкоголю, наркотиків, сексу або азартних ігор; ще не відновився після попереднього роману [18].

О.А. Каденко (2007), у своєму дослідженні причин невдалого подружнього життя, також вказує на те, що недоладні риси характеру та особистості, які виявляються у подружжі, виконують роль факторів дезадаптації. Найчастіше в чоловіків це проявляється у вигляді залежності, низької самооцінки, незрілості особистості, злоби, егоїзму та безжалісності, а в жінок - егоцентризму, небажання адаптуватися до оточення, невірності та брехливості [4, с.68].

Наступним предиктором задоволеності шлюбом варто розглянути поняття «стабільність сім'ї». Дослідження цієї проблеми описані у працях вітчизняних та зарубіжних науковців (Н.Ю.Максимова, Д.Кутсар, R.Levinger, N.Askerman, та ін.). Поняття «стабільність сім'ї» запровадив Н.Аккерман [17]. На його думку стабільність сім'ї передбачає збереження ідентичності у часі, здатність сім'ї до змін і подальшого розвитку та контроль над конфліктами.

Р. Левінгер вперше розробив схему стабільності шлюбу, де стабільність визначалася як баланс трьох видів сил. Перший тип сил – внутрішнє притягіння, що включає привабливість індивідів один до одного, любов, дружні стосунки, фінансову підтримку, високий соціальний статус чоловіка, престижність сімейного становища та можливості в різних сферах. Другий тип сил - зовнішня підтримка шлюбу, включаючи моральні обов'язки, побоювання зіпсувати кар'єру розлученням, обов'язки стосовно дітей, труднощі, пов'язані з соціальною роллю одинокої людини, правові бар'єри та стигма розлучення. Ці "соціальні бар'єри" протидіють розлученню. Третій тип сил – фактори, які протидіють стабільності, такі як інший партнер, конфлікт між кар'єрою і шлюбними обов'язками, протиріччя між прив'язаністю до батьків і партнера, привабливість свободи від сімейних обов'язків, бажання жити на свої кошти, тощо [35].

Д. Куртсар виділяє формальну і неформальну стабільність шлюбу [13]. Неформальна стабільність шлюбу визначається за допомогою трьох факторів: якості подружніх стосунків, рівня бар'єрів перед руйнуванням шлюбу і наявності альтернативи шлюбу.

Дослідники, такі як В.В. Бойко, О.Г. Гукова, В.М. Кишинець, В.А. Сисенко та інші, розрізняють поняття «стійкість шлюбу» і «стабільність шлюбу». Згідно з їх дослідженнями, стійкість шлюбу визначається як «стійкість системи взаємодії між шлюбними партнерами, ефективність і результативність їхньої взаємної діяльності, спрямованої на досягнення як взаємних, так і індивідуальних цілей подружжя». Оцінка міцності шлюбу, за словами В.В. Бойка, може служити показником його стійкості, яку самі партнери можуть визначити. Проте, варто зауважити, що стійкість шлюбу є становою характеристикою в конкретний момент часу, тоді як

стабільність шлюбу – це процес, що залежить від тривалості і стійкості шлюбних відносин [7, с. 117].

Крім явища «задоволеності шлюбом», вчені також визначають поняття «незадоволеність шлюбом». Незадоволеність у подружніх стосунках виникає внаслідок незадоволеності різних потреб, серед яких можна виділити наступні [16]:

1. Недостатня задоволеність сексуальними потребами одного або обох партнерів;
2. нещасливе відчуття власної цінності й значимості (порушення самоповаги, зневажливе ставлення, образи, критика);
3. недостатній емоційний зв'язок між подружжям (відчуження, емоційна холодність);
4. фінансові розбіжності в сім'ї (питання спільного бюджету, внесок кожного партнера до матеріального забезпечення);
5. недостатня взаємодопомога та співпраця при розподілі обов'язків у сім'ї;
6. різні потреби щодо відпочинку та дозвілля.

Підводячи підсумки, можемо зазначити, що задоволеність шлюбом є складним і багатогранним поняттям, яке визначається як позитивне оцінювання подружніх стосунків і задоволення, яке отримує кожен партнер від них. Чинники задоволеності шлюбом включають різні аспекти, такі як позитивне ставлення до партнера, легкість спілкування, сексуальна та інтелектуальна привабливість, спільні цінності, емоційна задоволеність відносинами, взаємоповага, взаємодопомога, рівноправність, відповідність власним образам та єдність. Незадоволеність шлюбом може виникати внаслідок різних причин, включаючи недостатню задоволеність сексуальними потребами, порушення самооцінки, емоційну віддаленість, фінансові конфлікти та недостатню взаємодопомогу. Перспективами подальших досліджень є з'ясування задоволеності шлюбом залежно від емоційних чинників.

1.2. Емоційна сфера особистості у ранньому дорослому віці.

Для цього дослідження нами було виділена вікова категорія жінок раннього дорослого віку, адже в саме на цей період зазвичай перепадає створення сім'ї та

народження дітей. Ранній дорослий вік – це період життя людини від 20 до 40 років [3, с. 34]. Тобто, для жінок це основний час для реалізації своєї репродуктивної функції. Варто зазначити, що в періодизації розвитку особистості Е.Еріксон визначив цей вік як основний для формування інтимних стосунків з іншими людьми. Основний конфлікт цього віку – близькість проти ізоляції. Це означає, що формування особистості через страхи зобов'язань та уникнення близькості може привести людину до депресивного стану, ізоляції та унеможливує створення близьких довірливих стосунків з іншими людьми. В той час як успішний сценарій проходження цього періоду завершується створенням щасливих стосунків. У віці ранньої дорослості формується нова якість особистості як кохання. Формуються довгострокові близькі стосунки, які призводять до бажання одружуватись і народжувати дітей.

Поряд з орієнтовністю на створення сім'ї, відбувається розвиток людини в усіх сферах її життєдіяльності. Розвиток в цей життєвий період включає зміну або удосконалення основних видів діяльності, зокрема професійної. Період зрілості характеризується вираженою сформованістю як суб'єкта пізнання, спілкування та праці, визначаючи структуру особистості комплексно через їхнє співвідношення. Ускладнення структури особистості обумовлене суспільними обставинами, які спонукають дорослу людину до постійного вдосконалення знань, професійної майстерності та розширення сфери спілкування [19].

В цьому контексті ми можемо казати про тенденцію до самоактуалізації, адже шлюб, сімейні стосунки є компонентом самореалізації людини в житті. Самоактуалізація, як відомо – прагнення людини до більшого вияву своїх можливостей. Цим питанням займалися представники екзистенційно-гуманістичного підходу (К. Гольдштейн, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, К. Хорні та інші) [2].

На думку А. Маслоу, для самоактуалізації важливі позитивні емоції, в той час як негативні емоції забирають у людини енергію, а внутрішнє напруження не сприяє ефективному функціонуванню особистості.

Роль емоційної сфери дорослої особистості в процесі самоактуалізації достатньо важлива, проте остаточно не вивчена. Закономірно, що здатність успішно визначати, контролювати та виражати емоції як власні, так і інших людей, виступає важливим аспектом самоактуалізованої особистості [15].

У роботі Кочаряна І.О., яка присвячена есенційній саморегуляції психіки, яка забезпечує реалізацію тенденції до самоактуалізації наведено 10 базових емоцій (інтерес, радість, здивування, сум, гнів, відраза, зневага, страх і тривога, збентеження і сором, вина) і їх роль у психологічній саморегуляції. Відзначено, що кожна емоція виконує конкретну функцію, таку як мотивація, сигналізація про благополуччя чи сприяння уникненню небезпеки. Автор також зазначає, що деякі відчуття можуть бути пригнічені або підсилені, що може порушити ефективність емоційної саморегуляції. Наприклад, пригнічуючи гнів, людина може втратити можливість подолати труднощі, а замість цього відчуваючи сум у ситуаціях, де гнів був би більш доцільним. Також розглядаються ключові аспекти емоційної саморегуляції, включаючи індивідуальні особливості емоційних паттернів та емоційні здібності. Перша категорія враховує способи відчуття емоцій, їх стійкі риси та динаміку. Друга фокусується на емоційних здібностях через різноманітні показники емоційного інтелекту. Зазначено, що темпераментальні особливості та властивості нервової системи, що важливі для саморегуляції, майже не піддаються корекції [10].

Варто розглянути різні підходи до вивчення емоційної сфери особистості. Згідно з С. Л. Рубінштейном, структура емоційної сфери складається з трьох рівнів. Перший рівень включає безпредметні емоційні явища або настрої, які не спрямовані на конкретний об'єкт. Другий рівень включає предметні почуття, які виникають у зв'язку з конкретним предметом. Ці почуття можуть мати інтелектуальну, моральну або естетичну спрямованість. Нарешті, третій рівень включає світоглядні почуття, які не пов'язані з конкретним об'єктом, а відображають загальне ставлення людини до життя. Прикладами таких почуттів можуть бути гумор, почуття трагічного та комічного.

О.М. Леонт'єв розділив емоційні явища на три пласти. Перший пласт – це афект; другий – самі емоції, до яких був включений стрес; та третій пласт – власне почуття, до себе і світу.

Психолог Т. Кириленко розглядає емоційну сферу особистості через декілька ключових аспектів. По-перше, це саморегуляція та взаємодія емоцій з іншими людьми. Другий важливий вектор – рівність емоційних переживань, коли різноманітність емоцій не призводить до їх переважання одна над іншою. Емоційна готовність до змін визначається здатністю адекватно реагувати на нові ситуації. Крім того, емоційне самопізнання вказує на формування емоційної сфери особистості у взаємодії зі своєю соціальною обстановкою та можливості її вдосконалення через комунікацію з іншими. [5].

Отже, наведені напрямки вивчення емоційної сфери психіки особистості, які пропонує Т. Кириленко, фокусуються на активній участі особистості в саморегуляції та розвитку її емоцій. Особливий акцент робиться на значущості збалансованості та гармонії, гнучкості та адаптивності, а також свідомому саморозумінні та взаємодії з оточуючими. Ці підходи сприяють більш повному розумінню та розвитку емоційної сфери особистості.

Досліджуючи емоційну сферу особистості варто розкрити поняття «емоційна регуляція» або так званий «емоційний інтелект». Це здатність індивіда справлятися з емоціями або володіти ними замість того, щоб бути їм підвладним [38].

У 1990 році П. Селовеєм та Дж. Мейєром було вперше введено поняття «емоційний інтелект». Автори визначили емоційний інтелект як «здатність відстежувати власні та чужі почуття й емоції, розрізняти їх та використовувати цю інформацію для того, щоб спрямовувати своє мислення та дії.». Емоційна регуляція навчає основних вмінь сприймати емоції позитивно [36].

Також тоді була розроблена і набула найбільшої популярності модель емоційного інтелекту (EQ) [42]. Це чотири факторна модель, яка складається з наступних чотирьох категорій адаптивних здібностей: оцінка емоцій себе та інших, вираження емоцій, регуляція емоцій і використання емоцій у вирішенні проблем. Ці 4 області також відомі як модель чотирьох гілок.

Перша та друга категорія включає елементи оцінки та вираження емоцій у собі та оцінки емоцій в інших. Елемент оцінки та вираження емоцій у собі далі поділяється на піделементи вербального та невербального, а в застосуванні до інших на піделементи невербального сприйняття та емпатії. Третя область емоційного інтелекту містить елементи емоційної регуляції в собі та в інших. Четверта класифікація, використання емоцій, складається з елементів гнучкого планування, творчого мислення, перенаправленої уваги та мотивації. Хоча емоції є ядром цієї моделі, вона також охоплює соціальні та когнітивні функції, пов'язані з вираженням, регуляцією та використанням емоцій.

Згодом автори розробили переглянута модель. Вона стосується наступних чотирьох гілок емоційного інтелекту, таких як сприйняття, оцінка та вираження емоцій, емоційне сприяння мисленню, розуміння, аналіз та використання емоційних знань і рефлексивна регуляція емоцій для подальшого емоційного та інтелектуального зростання. Сприйняття, оцінка та вираження емоцій вважаються основними процесами, а рефлексивна регуляція емоцій передбачає найскладнішу обробку. Крім того, кожна гілка пов'язана з її етапами або рівнями здібностей, якими індивіди опановують у послідовному порядку. Ця переглянута модель виглядає як видатна процесно-орієнтована модель. Тим не менш, оригінальна модель Саловея та Майєра (1990) є кращою для уявлення про декілька вимірів існуючого стану індивіда для вимірювання емоційної регуляції [36].

Говорячи про здатність до регуляції емоційної сфери, варто зазначити, що повний розвиток вищих почуттів досягається приблизно до 25 років (у ранньому дорослому віці). Почуття стають підвладними інтелектуальній сфері та волі [8].

В рамках аналізу впливу емоційних чинників на задоволеність шлюбом у жінок раннього дорослого віку, обговоримо особливості емоційної сфери особистості в цьому періоді.

У молодому віці, емоційна стійкість особистості зростає, а загальна емоційність, не пов'язана зі значущими сферами діяльності та ситуаціями, зменшується. У цей період особистість розвиває здатність самостійно контролювати свої емоційні враження, включаючи уміння стримувати вибухи емоцій, легко

адаптуватися до них, утримувати свої емоційні стани від загального сприйняття в суспільних обставинах і розширювати свій емоційний спектр. Концепції ідеалів, обов'язків та моральних норм формують стійкі емоційні установки. Вищим рівнем розвитку емоційної сфери у ранньому дорослому віці є почуття, які впливають з узагальнення ситуативних емоцій. Сформовані почуття стають основними детермінантами емоційного життя, визначаючи появу та характер ситуативних емоцій і афектів [19].

У молодому віці розвивається емпатія – здатність до емоційної відповіді на переживання інших, виражаючи співчуття, розуміння та співпереживання. Характерним для цього віку є виникнення тісних відносин між особами протилежної статі, таке як почуття кохання - глибокі, стійкі емоції, обумовлені фізіологічними сексуальними потребами. Це проявляється через позитивні емоції – радість, цікавість, збудження, задоволення. Ці емоції можуть служити основою мотивації, поведінки закоханої особи.

Крім сенсорного аспекту, кохання також має когнітивний вимір. Структурні компоненти кохання включають:

- а) інтимність – почуття близькості, яке проявляється у любовних стосунках;
- б) пристрасть – вид збудження, яке викликає фізичну привабливість і сексуальну поведінку у стосунках;
- в) обов'язок – почуття відповідальності. У короткостроковому аспекті це усвідомлення того, що конкретна людина кохає іншу, а в довгостроковому аспекті – усвідомлення необхідності зберігання цього почуття.

Часто кохання супроводжується почуттям ревності, яке може виражатися через емоції гніву, суму, злості і т.д. Іноді ревності можуть перетворити кохання на ненависть, яка може спонукати до образи і приниження іншої людини.

У період ранньої дорослості людина переживає інтенсивні та глибокі емоції від батьківства, відчуваючи радість від взаємодії з дитиною, встановлення взаємної довіри та прив'язаності до неї. Однак разом з цим народження дитини призводить до різкого зростання фізичного та емоційного навантаження, пов'язаного з порушенням режиму сну, зміною звичного способу життя, фінансовими витратами, обмеженням

особистої свободи та підвищеною напруженістю. Часто ці фактори викликають конфлікти, зокрема стосовно нових обов'язків та ролей. Батьківство може також сповільнювати професійний розвиток одного з батьків, здебільшого жінок, оскільки велику частину часу, енергії та уваги приділяють догляду за дитиною, що може впливати на показник стресу.

Отже, в ранньому дорослому віці, емоційна сфера людини відрізняється основними рисами: стабільність, розвинутість емоційних властивостей, як-то емпатія та саморегуляція, а також різноманітність емоційного життя. В цьому періоді особистість переживає широкий спектр моральних, інтелектуальних та естетичних почуттів, її загальна емоційна спрямованість стає стійкою.

1.3. Емоційні чинники задоволеності шлюбом у жінок.

Багато науковців розглядали емоційну сферу особистості в контексті задоволеності шлюбом. Дослідження емоційної сфери в контексті задоволеності шлюбом дозволяють вивчати фактори, що впливають на якість і тривалість подружніх відносин. Науковці цікавляться, які емоції і почуття виникають у партнерів, як вони впливають на загальну задоволеність і які фактори сприяють міцним і задоволеним шлюбним відносинам, а які руйнують шлюб.

Фіні, Ноллер і Робертс (1998) кажуть, що емоції та шлюб нерозривно переплетені. Адже деякі з найбільш пристрасних емоційних реакцій відбуваються в перспективі тісних зв'язків.

Дослідження Клементса та Свенсена (2000) вказують на те, що порівняно з чоловіками жінки повідомляють про нижчий рівень задоволеності шлюбом. Вирішення конфліктів і емоційна підтримка головним чином відповідають за задоволення від шлюбу, що веде до цілого глобального [33].

Зарубіжні дослідники Eslami A., Hasanzadeh A., Jamshidi F. у якості предиктора задоволеності шлюбом розглядали емоційний інтелект. Кореляційний аналіз показав, що існує значущий і позитивний зв'язок між емоційним інтелектом і задоволеністю шлюбом. Результати лінійної регресії також показали, що загальний емоційний інтелект передбачає якість задоволеності шлюбом.

Варто зазначити також, що емоційне сприйняття, розуміння та міркування про емоції, а також регулювання або управління емоціями є важливими у шлюбі [41].

Було з'ясовано, що психологічно нездорові люди менш задоволені шлюбом, ніж ті люди, які були психологічно здоровими, тобто емоційно стабільними. Люди, які цінують, підтримують і пишаються один одним у своїх прагненнях і досягненнях. Вони відкрито висловлюють свою вдячність і розвивають самоповагу один до одного, а також задовольняють емоційні потреби, розвиваючи задовольняючі та вічні стосунки [25].

За словами Роберта, Цая та Коана (2007), взаємодії подружжя в лабораторних умовах дуже нагадують ті, що відбуваються в повсякденному житті, і залежать від постійного емоційного зв'язку між партнерами. Сприйняття емоцій, регулювання або керування емоціями, розуміння та міркування про емоції є важливими у шлюбі. Пари з більшою задоволеністю шлюбом повідомили про кращу емоційну регуляцію.

Кірбі та Бауком (2007) з'ясували, що задоволення підвищується, коли парам допомагають регулювати свої емоції. Здатність регулювати своє емоційне збудження дозволяє вам прищепити себе вловлювати емоції ваших партнерів, таким чином дозволяючи вам зберегти відповідне емоційне сприйняття, те, що зазвичай зникає, коли обидва партнери стикаються з тривогою, страхом, розчаруванням і гнівом.

Rusbult, Bissonnette і Arriage (1998) відзначили важливість емоційної регуляції для задоволеності шлюбом. Регуляція позитивних емоцій відзначена висновками про те, що пари, які задоволені тим, що вони справляються з негативними емоціями, не тільки краще, ніж подружжя, що страждають від стресу, але й проявляють набагато більше позитивних емоцій.

Також було з'ясовано, що негативна емоційна поведінка, така як вираження гніву, смутку, презирства та інших негативних емоцій чи не найкраща відмінність між задоволеними та незадоволеними шлюбами (Schaar та ін., 1988) [40]. По-друге, емоції, які послідовно виражаються під час подружньої взаємодії, розрізняють щасливі та нещасливі пари. Негативне вираження одного з подружжя порівнюється з негативними емоціями іншого з подружжя, і ця модель називається взаємним

негативним ефектом. Тимчасова послідовна стабільність також характеризує невдалі шлюби. По-третє, відмінності між задоволеними і незадоволеними парами здебільшого виявляються, коли пари беруть участь у спробах залагодити конфлікти (Gottman, 1979) [32].

Що стосується емоційної поведінки, то було виявлено, що жінки більш емоційно експресивні за чоловіків. У подружніх стосунках жінки, на відміну від чоловіків, яскравіше демонстрували емоції радості, але й негативні емоції, наприклад презирство, смуток, гнів, скиглення демонстрували сильніше за чоловіків. Також, їх взаємодія в рамках комунікації з партнером виявлялася як позитивна, так і негативна. Вони виявляли більшу схильність до продовження позитивного впливу. Отримані результати відповідають численним дослідженням у сфері подружніх відносин, оскільки було встановлено, що жінки виявляють більшу конфронтаційність і негативність у відносно молодих шлюбах, порівняно з чоловіками. У невдоволених парах дружини висловлювали більше емоцій, ніж чоловіки. Отже, це свідчить про те, що гендерні різниці в негативних емоціях особливо загострюються в невдоволених шлюбах [27].

Незважаючи на те, що екстраверсія асоціюється з позитивними емоціями у відміну від невротизму, серед вчених існує мало узгодженості щодо того, наскільки корисна ця особливість для шлюбу. Одні дослідження встановлюють зв'язок між екстраверсією чоловіків та низьким рівнем задоволеності шлюбом (Лестер, Хейг, Монелло, 1989). Інші дослідження вказують на позитивні взаємозв'язки між екстраверсією та задоволеністю у подружжі (Барелдс, 2005; Бельські, Сіє, 1998), при цьому екстраверсія особливо важлива для жінок у шлюбі (Чен та ін., 2007). З іншого боку, деякі науковці повідомляли про відсутність зв'язку між екстраверсією та задоволенням у подружжі [30].

До того ж, Рауер (2005) вважає, що емоційне вираження має незначний вплив на функцію шлюбу, але негативне вираження має сильний вплив на кохання, конфлікти та шлюбні протиріччя.

У своєму аналізі, Геллер та його співавтори (2004) не виявили директивного зв'язку між задоволеністю у шлюбі та екстраверсією; проте їхні висновки вказують на наслідки задоволеності, які визначаються іншими факторами [22. ст.103].

Було також встановлено те, що невротизм (емоційна нестабільність та тривога) на противагу екстраверсії, є особливо проблематичним для шлюбу. Ця риса пов'язана зі сприйнятливістю до негативних настроїв, пасивним подоланням та перевагою негативних стимулів [31]. Висновки з метааналізу, проведеного Геллером, Уотсоном та Іліссом (2004), підтверджують, що невротизм як особистісна риса, найсильніше пов'язаний із рівнем задоволення в шлюбі. У подружжя з високим показником невротизму більше шансів до невдоволення та розлучення. Згідно із звітом Карні та Бредбері (1995), ця особливість відіграє важливу роль, відповідаючи за 10% загальних відмінностей у задоволенні в подружніх стосунках [24].

Розглядаючи емоційні фактори задоволеності шлюбом, важливо звернути увагу на дослідження стресового чинника на подружню задоволеність. Так, Harper J., Schaalje B., Sandberg J. провели дослідження (472 особи у шлюбі) та виявили зв'язок між щоденним стресом та якістю шлюбу з огляду на роль інтимних стосунків. Щоденний стрес негативно пов'язаний із якістю шлюбу як для чоловіків, так і для жінок. Визначено, що інтимні стосунки опосередковували зв'язок між стресом і якістю шлюбу для обох з подружжя незалежно від статі [34].

Також було вивчено вплив стресу на діадичну взаємодію та подружні відносини, задоволеність і стабільність відносин протягом 5 років. Виявлено, що у пар, які стикалися зі стресом, спостерігалось суттєве зниження якості взаємодії на 40%. Тривалий стрес виявився предиктором розвитку негативних відносин та збільшенню ймовірності розлучення.

Підсумовуючи, емоційні аспекти виявляють значущий вплив на рівень задоволеності у шлюбі, особливо серед жінок. Ефективна регуляція емоцій, стійкість до емоційних викликів, динаміка взаємодії та управління конфліктами, а також вплив стресових чинників формують якість і задоволеність шлюбними відносинами. Розуміння цих аспектів може сприяти розвитку здорових та задоволених шлюбних зв'язків серед жінок. Додатковим напрямком дослідження

може бути розгляд емоційних факторів задоволеності шлюбом у жінок в умовах повномасштабної війни, яка створює кризові та екстремальні умови для українських пар.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

1. Визначено, що задоволеність шлюбом характеризується як позитивне оцінювання подружніх стосунків і задоволення, яке отримує кожен партнер від них. З'ясовано, що чинниками задоволеності шлюбом є різні аспекти відповідно до того, як виконуються функцій сім'ї, такі як економічна, сексуально-еротична, комунікативна, емоційна та виховна. З найбільш досліджених чинників задоволеності шлюбом з'ясовано про рольову узгодженість, емоційну сферу особистості, сімейні цикли, стабільність та різнопланову сумісність партнерів.

2. Розглянуто різні підходи до вивчення емоційної сфери особистості. Досліджувана сфера має три-рівневу структуру, в якій виокремлюють стан афекту, власне емоції, включаючи стрес та світоглядні почуття. З'ясовано також що здатність до регуляції емоційної сфери обумовлено віковими характеристиками. Таким чином, визначено, що в ранньому дорослому віці, емоційна сфера людини повністю сформована та відрізняється основними рисами: стабільність, розвиненість емоційних властивостей, як-то емпатія та саморегуляція, а також різноманітність емоційного життя

3. Встановлено, що емоційні чинники мають суттєвий вплив на задоволеність шлюбом, зокрема у жінок. Визначено, що регуляція емоцій з боку жінок суттєвою мірою має вплив на сприйняття обома подружжям якості шлюбу. З точки зору емоційної поведінки, було виявлено, що жінки більш емоційно експресивні, ніж чоловіки, що в свою чергу відповідно до характеру вираження емоцій корелює з задоволеністю шлюбом.

2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ У ЖІНОК

2.1. Мета та завдання дослідження

Метою нашого дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження емоційних чинників задоволеності шлюбом у жінок.

У відповідності з метою нами були визначені завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити особливості емоційної сфери особистості і теоретичні підходи до вивчення проблеми задоволення шлюбом у жінок.

2. Виявити особливості емоційного компонента есенційної саморегуляції, що пов'язані із задоволеністю шлюбом.

3. Встановити особливості когнітивної регуляції емоцій, що пов'язані з задоволеністю шлюбом.

Та відповідно до завдання та актуальності дослідження, нами були сформульовані наступні гіпотези.

Гіпотеза 1: емоційні механізми саморегуляції (відповідні шкали «Афект», «Амбівалентність», «Оптимум» і «Апатія») пов'язані із задоволеністю у шлюбом, тому що задоволеність у шлюбу це складова частина самоактуалізації.

Гіпотеза 2: Схильність до адаптивних механізмів когнітивної регуляції емоцій можуть бути позитивно пов'язані з задоволеністю шлюбом, в той час як схильність до неадаптивних механізмів має негативний зв'язок із задоволеністю шлюбом.

2.2. Соціально-демографічна характеристика вибірки.

У дослідженні взяли участь 30 осіб жіночої статі періоду ранньої дорослості (віком 20-40 років), більшість з них мають вищу освіту. Всі жінки мають чоловіків: 27 учасниць дослідження перебувають у зареєстрованому шлюбі, 3 учасниці проживають із чоловіками в незареєстрованому шлюбі. Усі сім'ї мають неповнолітніх дітей, у сім'ях двох респонденток виховуються новонароджені діти віком до 1 року, 26 із 30 мають дітей 3-4 років (кризовий період), 4 сім'ї виховують

дітей молодшого шкільного віку (8-10 років) та 3 сім'ї – дітей підліткового віку. Більшість сімей є однодітними, 3 сім'ї – дводітними та 3 – багатодітними.

За стажем шлюбу серед нашої вибірки 25 жінок мають молоду сім'ю (тобто до 10 років у шлюбі), 5 жінок знаходяться у середньому шлюбі (якому характерний період від 11 до 25 років у шлюбі).

Всі сім'ї до повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 року проживали в Харкові або Харківській області. Третина з опитаних на момент проведення дослідження проживали вдома або повернулись туди після евакуації, третина – має статус внутрішньо-переміщених осіб, 6 сімей проживають закордоном та мають статус біженців, 4 респондентки відзначили, що тимчасово та вимушено проживають разом з батьками вдома або в іншому місті, а 5 опитаних жінок відмітили, що війна розділила їх із чоловіками, які залишились в Харкові або Харківській області працювати, а жінки з дітьми переїхали до більш безпечного регіону в межах країни або закордон.

Варто зазначити, що на момент проведення дослідження до вибірки не були включені жінки, чиї чоловіки на той момент служили в Збройних Силах України або інших військових формувань з метою захисту держави.

2. 3. Опис процедури дослідження

Процедуру дослідження було розбито на два етапи, які включали кілька кроків відповідно до мети та завдань дослідження. Перший етап включав у себе опитування респондентів для подальшого аналізу і створення вибірки об'єктів дослідження. Для виконання цього завдання було створено анкетування на платформі Google-форми, яке включало попередню анкету для збору демографічних даних респондентів, таких як: вік, освіта, стать, вид шлюбу (zareєстрований або незareєстрований), стаж у шлюбі, кількість дітей в сім'ї та їх вік, статус проживання (ВПО, біженці закордоном, вдома, з батьками), проживання разом чи окремо з партнером.

Наступний крок на цьому етапі був спрямований на збір психологічних даних відповідно до теми дослідження. Цей етап складався з трьох кроків

Для діагностики ступеня задоволеності / незадоволеності шлюбом було застосовано тест-опитувальник розроблений В. В. Століним, Т. Л. Романової, Г. П. Бутенко [20]. Даний опитувальник включає одновимірну шкалу із 24 твердженнями, які охоплюють різні аспекти задоволеності шлюбом, такі як самосприйняття та сприйняття партнера, оцінки, установки та інше. Для кожного твердження є три можливі відповіді, і учаснику дослідження рекомендується обрати один із трьох варіантів, уникаючи проміжних відповідей, таких як "важко сказати" або "не визначено". Результати підраховуються наступним чином: за відповідь, яка співпадає з ключем нараховується 2 бали; за проміжну відповідь ("б") – 1 бал; за відповідь, що не збігається з ключем, – 0 балів. Таким чином, отримані бали сумуються. Можливий діапазон в цьому тесті – від 0 до 48 балів і шкала результатів 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.

Наступним кроком для визначення особливостей емоційного компоненту есенційної саморегуляції, що пов'язані із задоволеністю шлюбом нами були проведена методика «ОДЕС» І. О. Кочаряна [10]. Методика оцінки есенційної саморегуляції зорієнтована на аналіз психічних ресурсів особи під час самоактуалізації. Вона включає три основні шкали, які поділяються на підшкали і відображають різні аспекти психічної активності людини: емоційний, комунікативний і поведінковий в контексті трьох життєвих сфер: сім'ї, роботи і інших соціальних взаємодій. Дані шкали представлені в опитувальнику у 217 тверджень. Респондентам рекомендується відмітити ті твердження, з якими вони згодні. Тоді отримані відповіді конвертуються алгоритмами програми Word Excel в бали в шкалах «Емоції», «Комунікація» та «Поведінка», які в свою чергу поділені на декілька підшкал. В шкалі «Емоції» є підшкали: «Афективність» (E+) та «Апатія» (E-), «Амбівалентний рівень» (E±) та «Емоційний тонус» (E=). Шкала «Комунікація» має такі підшкали: «Монологічність» (K+) та «Хаотична комунікація» (K-), «Нерівноправний діалог» (K±), та «Діалогічність» (K=).

Структура шкали «Поведінка» має відмінний від попередніх розподіл. Вона складається з 4 блоків, які поділяються на 3 підшкали, кожна з яких показує специфіку есенційної саморегуляції в конкретному блоці (див. Таблицю 2.1).

Таблиця 2.1

Блок 1	«Марносластво» (П1+)	«Гідність» (П1=)	«Самоприниження» (П1-)
Блок 2	«Нетерплячість» (П2+)	«Результативність» (П2=)	«Віктимність» (П2-)
Блок 3	«Гедонізм» (П3+)	«Вдячність» (П3=)	«Самодеструкція» (П3-)
Блок 4	«Упертість» (П4+)	«Наполегливість» (П4=)	«Безвольність» (П4-)

Проте в подальшому аналізі, нами було використано саме емоційну шкалу, так як це є завданням нашого дослідження.

Для встановлення особливостей когнітивної регуляції емоцій, що пов'язані з задоволеністю шлюбом нами було обрано опитувальник когнітивної регуляції емоцій (CERQ N. Garnefski, V. Kraaij), який направлений на виявлення частоти використання кожної з 9 основних когнітивних стратегій (шкал) для регуляції емоцій, які можна розділити на дві різні категорії.

Перша категорія - "адаптивні стратегії", сприяючі успішній адаптації, включає:

1) Прийняття реальності, як важливий аспект прийняття того, що сталося. Ця стратегія полягає в тому, щоб усвідомити та прийняти той факт, що сталося, незалежно від того, чи це позитивна, чи негативна подія. Важливо розуміти та приймати ситуацію такою, як вона є, щоб можна було пристосуватися до неї.

2) Позитивне перефокусування, коли особа здатна думати про позитивні наслідки ситуації. Ця стратегія полягає в тому, щоб зосередитися на позитивних аспектах ситуації або події, намагаючись знайти переваги чи можливості, які вона

може принести. Це допомагає підтримувати оптимізм та ефективно працювати зі ситуацією.

3) Фокусування на плануванні, що включає намагання адаптуватися до ситуації в житті. Дана стратегія включає намагання розробити план дій для адаптації до ситуації або події. Це означає розгляд можливих кроків та стратегій для вирішення проблеми або досягнення мети.

4) Позитивна переоцінка, коли людина намагається виділити позитивні аспекти в даній ситуації. Ця стратегія передбачає намагання виділити позитивні аспекти в навколишньому середовищі, навіть якщо ситуація може бути складною або викликає негативні емоції. Це допомагає підтримувати позитивний настрій та емоційний стан.

5) Переміщення в перспективу. Ця стратегія полягає в тому, щоб розглядати проблему або ситуацію у контексті минулих подій і досвіду. Це може допомогти зрозуміти, які вже були подібні ситуації та як їх розв'язували.

Друга категорія - "неадаптивні стратегії", які заважають адаптації і підсилюють дезадаптаційні ефекти, включає:

6) Самозвинувачення, коли особа вважає себе винуватою в тому, що сталося, навіть якщо це не відбулося через власні дії чи рішення. Самозвинувачення може призвести до погіршення емоційного стану та підсилити відчуття безсилля.

7) Нав'язливі роздуми про подію (румінації), коли постійно думають про ситуацію, яка трапилася. Ця стратегія включає в себе постійне переживання події або ситуації, що сталася, без конструктивного розв'язання проблеми. Румінація може підсилити стрес та тривожність.

8) Катастрофізація, яка полягає в перебільшенні значення події чи ситуації, роблячи її набагато гіршою, ніж вона є насправді. Це може призвести до надмірної тривожності та паніки.

9) Звинувачення інших. Дана стратегія передбачає спробу покласти провину за те, що сталося на інших людей чи зовнішні обставини. Це може призвести до конфліктів та погіршення стосунків з іншими людьми.

Методика складається з 36 тверджень «думок» (по 4 на кожну стратегію). Учасницям дослідження було запропоновано давати оцінку по кожному пункту теста за 5-бальною шкалою Лайкерта, де 1 бал – це «ніколи», а 5 балів – «майже завжди». При цьому досліджувані мали оцінити наскільки типовими є представлені думки при переживанні різних складних життєвих обставин.

Слід зазначити, що кожній учасниці нашого дослідження була гарантована анонімність та за необхідністю надавався супровід, коли виникали складнощі або запитання з приводу проходження методик.

Другий етап дослідження – це статистичний аналіз результатів через коефіцієнт кутового перетворення Фішера для визначення того, скільки задоволених та незадоволених жінок проживають разом чи окремо з чоловіками, кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції рангу Кендала) для пошуку взаємозв'язків між емоційними чинниками та задоволеністю шлюбом, непараметричний метод U-критерій Манна-Уїтні для аналізу розбіжностей у двох досліджуваних групах та однофакторний аналіз (лінійна регресія) для з'ясування причинно-наслідкових зв'язків між задоволеністю шлюбом та емоційним механізмом есенційної саморегуляції.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

1. Сформована вибірка складає 30 осіб жіночої статі віком від 20 до 40 років, які знаходяться у шлюбі та мають неповнолітніх дітей. В даній вибірці 5 жінок проживають окремо від чоловіків з моменту повномасштабного вторгнення, в той час як решта досліджуваних проживають разом із чоловіками. На нашу думку така вибірка є умовно репрезентативною та її достатньо для проведення пошукового дослідження.

2. Для дослідження емоційних чинників задоволеності шлюбом у жінок були використані методики: тест-опитувальник задоволеності шлюбом розроблений В. В. Сталіним, Т. Л. Романової, Г. П. Бутенко; методика оцінки есенційної саморегуляції («ОДЕС») І.О. Кочаряна; опитувальник когнітивної регуляції емоцій (CERQ N. Garnefski, V. Kraaij)

3. Статистична обробка отриманих результатів відбувалася за такими методами: коефіцієнт кутового перетворення Фішера, кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції рангу Кендала), непараметричний метод U-критерій Манна-Уїтні та однофакторний аналіз (лінійна регресія).

3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ У ЖІНОК

3.1. Дослідження ступеня задоволеності шлюбом

Отримані данні за методикою задоволеності шлюбом були наступні:

Таблиця 3.1

«Показники ступеня задоволеності шлюбом у жінок»

0-16 балів – абсолютно неблагополучні;	1
17-22 балів – неблагополучні;	2
23-26 балів – скоріш неблагополучні;	6
27-28 балів – перехідні;	0
29-32 балів – скоріш благополучні;	3
33-38 балів – благополучні;	7
39-48 балів – абсолютно благополучні.	11

Для подальшого аналізу порівняння задоволених та незадоволених шлюбом досліджуваних, нами було виділено 2 групи за принципом крайніх груп, найбільш репрезентативним чином. 1 група мала за показниками незадоволеність шлюбом та склала 9 жінок, а до 2 групи ми віднесли 18 жінок, які оцінили свій шлюб як благополучний та абсолютно благополучний. В аналіз ми не включили жінок, які оцінили свій шлюб як скоріш благополучний.

Далі нами було виявлено, що серед жінок першої групи 4 особи вказали, що проживають окремо, тоді коли в другій групі про це вказала 1 особа. Для того, щоб отримати статистичну картину нами був використаний метод кутового перетворення Фішера.

$$\varphi^*_{emp} = 2.403$$

Отримане емпіричне значення φ^* знаходиться в зоні значущості на рівні 0,001. Нульова гіпотеза (H_0), таким чином, відкидається.

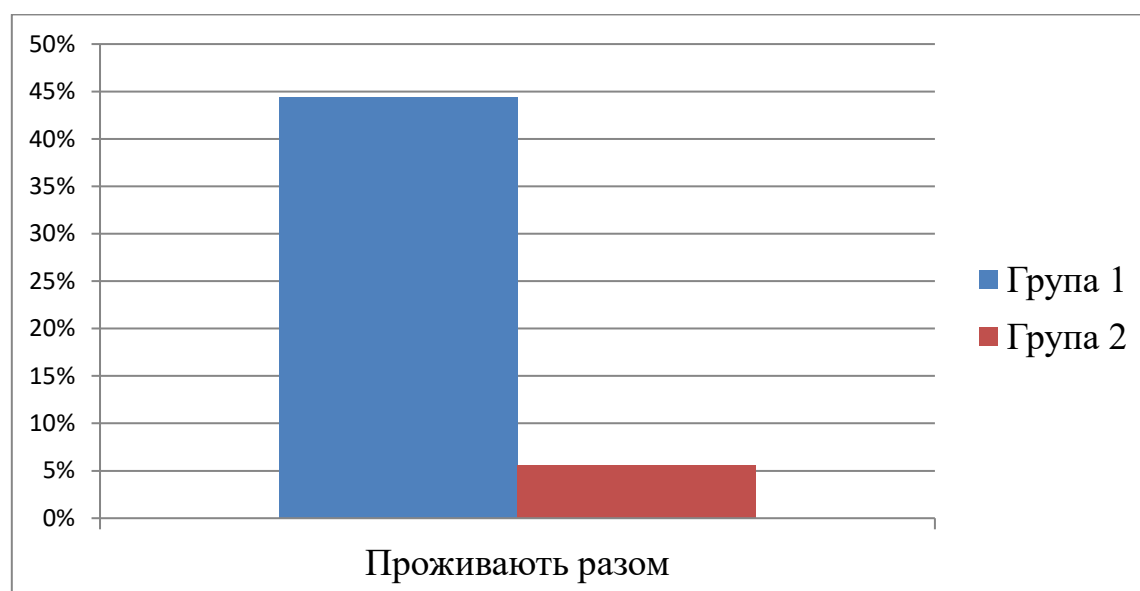
Таблиця 3.2

«Статус проживання у групах задоволених та незадоволених шлюбом»

Групи	Проживають окремо	Проживають разом	Суми
	Кількість досліджуваних	Кількість досліджуваних	
Група 1 незадоволених	4 (44.4%)	5 (55.6%)	9 (100%)
Група 2 задоволених	1 (5.6%)	17 (94.4%)	18 (100%)

Рисунок 3.1

«Статус проживання у групах задоволених та незадоволених шлюбом»



Отже, майже кожна друга жінка, або 44,4% жінок, які незадоволені шлюбом проживають окремо від своїх чоловіків під час війни. Водночас, серед задоволених шлюбом жінок лише 5,5% жінок проживають окремо.

Отримані дані дали нам змогу сформулювати нову гіпотезу, що незадоволені шлюбом жінки легше приймають рішення жити окремо від чоловіків у період воєнного стану. Також відомо, що 5 жінок із другої групи зазначили, що на початку війни вони розділились зі своїми чоловіками для того, щоб вивезти дітей у безпечне місце, проте певний час потому повернулись та возз'єдналися з ними.

3.2. Дослідження особливості емоційного компоненту есенційної саморегуляції.

Для визначення того, як корелює емоційний компонент есенційної саморегуляції з задоволеністю шлюбом у жінок нами був використаний кореляційний аналіз Тау-в Кендала. Для цього нами були виділена з методики ОДЕС емоційна шкала, в якій є підшкали: «Афективність» (E+), «Амбівалентний рівень» (E±), «Емоційний тонус» (E=) та «Апатія» (E-); інші шкали в обробці результатів ми не враховували.

Таблиця 3.3

«Зв'язок емоційних шкал есенційної саморегуляції та задоволеності шлюбом»

	E+	E+-	E=	E-
Задоволеність шлюбом (r;p)	0,003	-0,026	0,146	-,321 p<0,01

При значенні $p < 0,01$ можна зробити висновок, що існує статистично значуща залежність між задоволеністю шлюбом і емоційним показником «Апатія» (E-). Кореляційний коефіцієнт Тау-в Кендала для підшкали "Афективність" (E+) становить 0,003, що свідчить про занадто слабку або відсутню кореляцію з задоволеністю шлюбом. Коефіцієнт для підшкали "Амбівалентний рівень" (E±) становить -0,026, і це може вказувати на незначущу від'ємну кореляцію між амбівалентним рівнем емоцій і задоволеністю шлюбом. Кореляційний коефіцієнт Тау-в Кендала для підшкали "Емоційний тонус" (E=) становить 0,146. Ця кореляція може свідчити про позитивний, але слабкий зв'язок між емоційним тонусом і задоволеністю шлюбом. А коефіцієнт для підшкали "Апатія" (E-) становить -0,321. Це вказує на від'ємну та помірно сильну кореляцію між апатією та задоволеністю шлюбом, що означає, що чим сильніша апатія тим менший рівень задоволеності шлюбом.

Отримані дані дають нам можливість зробити висновки, що загалом такі емоційні стани, як афективність, амбівалентність та емоційний тонус не мають

значущого зв'язку з задоволеністю шлюбом у жінок, що може бути пояснено кількома можливими причинами.

1) Індивідуальна реакція на стимули: люди реагують по-різному на одні й ті ж емоційні стимули. Наприклад, дві жінки можуть відчувати схожі емоції, але виражати їх по-різному. Отже, шкали, які вимірюють емоції, можуть не завжди точно відображати індивідуальні переживання та їхній вплив на задоволеність шлюбом.

2) Специфіка шлюбних відносин. Шкали емоцій можуть не враховувати всі аспекти, які важливі для оцінки шлюбної задоволеності, такі як взаєморозуміння, підтримка, структура сім'ї та інші фактори.

3) Суб'єктивність емоцій. Емоції є суб'єктивними переживаннями, і їхнє вираження може бути залежним від контексту і особистих переконань. Жінки можуть розпізнавати та виражати свої емоції по-різному, і це може впливати на виявлення кореляцій з задоволеністю шлюбом.

4) Можлива суб'єктивність шкал. Шкали, які вимірюють емоції, можуть бути суб'єктивними і побудовані на основі індивідуального сприйняття. Це може призвести до того, що різні жінки можуть інтерпретувати свої емоції по-різному і надавати різний ступінь важливості певним аспектам.

5) Можливий вплив інших факторів. Взаємозв'язок між емоціями і задоволеністю шлюбом може бути прихованим іншими факторами, такими як статус, економічний стан, соціокультурні особливості тощо.

Загалом, відсутність кореляції може бути наслідком складної індивідуальної природи емоцій та їх впливу на задоволеність шлюбом. Це може вказувати на необхідність подальшого проведення більш детального та глибокого дослідження на більшій вибірці.

Для виявлення розбіжностей за емоційним компонентом в наших групах ми використали непараметричний метод, який доцільно використовувати на невеликій вибірці для порівняння груп U-критерій Манна-Уїтні та отримали наступні результати (див. Таблицю):

Таблиця 3.4

«Порівняння груп задоволених та незадоволених шлюбом жінок за емоційним компонентом за U-критерієм Манна-Уїтні»

Група задоволеності		N	Середній ранг	Сума рангів
E+ (Афективність)	1,0	9	13,00	117,00
	2,0	18	14,50	261,00
	Загалом	27		
E+-(Амбівалентний рівень)	1,0	9	13,28	119,50
	2,0	18	14,36	258,50
	Загалом	27		
E= (Емоційний тонус)	1,0	9	13,33	120,00
	2,0	18	14,33	258,00
	Загалом	27		
E- (Апатія)	1,0	9	15,83	142,50
	2,0	18	13,08	235,50
	Загалом	27		

Поглянемо на середні ранги за критерієм Манна-Уїтні (див. Таблицю 3.4) за шкалою «Емоції». Ми спостерігаємо незначні розбіжності за підшкалами «Афективність», «Амбівалентність» та «Емоційний тонус», що вказує на те, що в Групі 2, які задоволені шлюбом, є тенденція до більшої внутрішньої різноманітності емоційного спектру, в тому числі вищого рівня позитивних емоцій порівняно з групою 1, які незадоволені шлюбом. Група 1, натомість, має більший рівень апатії та ознак негативних емоцій у шлюбі. Це, на нашу думку, може бути зумовленим певними чинниками:

1) Негативна динаміка відносин. Незадоволеність шлюбом може призводити до негативної динаміки в парі, де конфлікти та непорозуміння стають більш поширеними. Ця негативна динаміка може стимулювати розвиток апатії, оскільки жінки можуть відчувати, що їхні спроби вирішити проблеми виявляються безрезультатними.

2) Втрата емоційного зв'язку. Незадоволеність шлюбом може призводити до поступової втрати емоційного зв'язку між партнерами. Жінки можуть відчувати, що втратили інтерес та підтримку від партнера, що призводить до апатії.

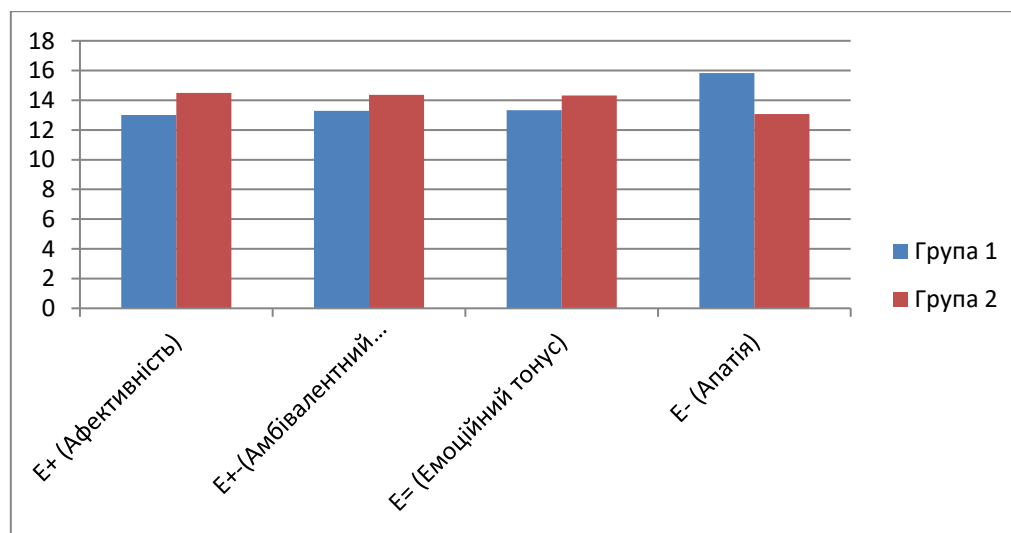
3) Психологічний стрес. Незадоволеність відносинами може створювати психологічний стрес, який може виявити вплив на емоційне благополуччя жінок. Апатія може бути реакцією на цей стрес та спробою уникнути подальших емоційних реакцій.

4) Відчуття безсилля. Жінки, які незадоволені шлюбом, можуть відчувати безсилля та невпевненість у внесенні змін. Це може призвести до апатії, коли вони відчують, що немає можливості вплинути на ситуацію або покращити відносини.

5) Втрата мотивації. Незадоволеність шлюбом може призводити до втрати мотивації для інвестування емоційної та психологічної енергії в відносини. Ця втрата мотивації може призвести до апатії, коли жінки втрачають інтерес до відносин та власного партнера.

Рисунок 3.2

«Середній ранг за шкалою «Емоції»



За результатами аналізу двома методами, ми отримали підтвердження, що в незадоволених вищий рівень апатії.

Слід зазначити, що апатія – це стан емоційного відчуження та байдужості. Вона є своєрідною захисною відповідь організму людини на стрес, перетому та

емоційне напруження. При такому стані нервова система наче вимикається для того, щоб заощадити енергію.

Для того, щоб перевірити причинно-наслідковий зв'язок у цих двох змінних, нами були зроблені наступні припущення:

1) Апатія має вплив на задоволеність шлюбом. Апатичність у жінок може сприяти втраті інтересу до партнера, зменшенню активності в комунікації, віддаленістю у стосунках. Жінки, які відчують апатію, можуть не бажати розв'язувати конфлікти та працювати над проблемами відносин, що може призвести до накопичення незадоволеності та віддалення від партнера.

2) Людина яка є незадоволеною у шлюбі може впадати в апатію. Адже незадоволеність у шлюбі може призвести до погіршення психічного стану людини і вона може впадати в депресію або апатію через відсутність надії на поліпшення ситуації.

3) Взаємодія обох варіантів одночасно, коли один фактор стимулює інший і виникає ефект «порочного кола».

Для встановлення цих зв'язків нами був проведений однофакторний аналіз за використанням лінійної регресії (див. Таблиці 3.5, 3.6)

Таблиця 3.5

«Аналіз впливу задоволеності шлюбом на апатію»

ANOVA^a

Модель	Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Знач.
1 Регресія	8,148	1	8,148	3,689	,065 ^b
Залишок	61,852	28	2,209		
Загалом	70,000	29			

а. Залежна змінна: Е- (Апатія)

б. Предиктори: (константа), бал задоволеності шлюбом

Таблиця 3.6

«Аналіз впливу апатії на задоволеність шлюбом»

ANOVA^a

Модель	Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Знач.
1 Регресія	212,629	1	212,629	3,689	,065 ^b
Залишок	1614,071	28	57,645		
Загалом	1826,700	29			

а. Залежна змінна: бал задоволеності шлюбом

б. Предиктори: (константа), Е- (Апатія)

Значущість на рівні 0,065 в обох випадках вказує на те, що вплив апатії на задоволеність шлюбом так як і задоволеність шлюбом на апатію не визначаються статистично значущим зв'язком.

Отже, роблячи висновок, ми припускаємо, що третє припущення про існування "порочного кола" є вірним. Тобто, взаємодія між апатією та задоволеністю шлюбом викликає взаємозалежний і підсилюючий вплив, формуючи цикл, що ускладнює якість взаємин та поглиблює проблеми у відносинах.

3.3. Дослідження зв'язку когнітивної регуляції емоцій та задоволеності шлюбом у жінок.

Для того, щоб дослідити зв'язок когнітивної регуляції емоцій та задоволеності шлюбом нами було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Кендала.

Таблиця 3.7

«Зв'язок когнітивної регуляції емоцій та задоволеності шлюбом у жінок»

CERQ шкали	Коефіцієнт кореляції задоволеності шлюбом
Самозвинувачення	0,049
Звинувачення	-0,140

Прийняття	0,220
Перефокусування на планування	0,156
Позитивне перефокусування	0,137
Зосередження	-0,221
Позитивний перегляд	0,152
Переміщення у перспективу	0,024
Катастрофізація	-0,105

Як ми можемо побачити, за результатами кореляційного аналізу Кендала між когнітивною регуляцією емоцій (за допомогою CERQ шкал) та задоволеністю шлюбом існує слабкий та незначущий зв'язок. Проте, слід відмітити, що обсяг вибірки і її склад можуть впливати на можливість виявити статистично значущі кореляції. Якщо вибірка не представляє різноманітності населення або є невеликою, це може призвести до того, що кореляції не будуть статистично значущими.

Проте, ми можемо відслідкувати певні тенденції за такими шкалами:

1) Прийняття (Acceptance). Існує позитивна та помірна кореляція між рівнем прийняття і задоволеністю шлюбом (коефіцієнт кореляції 0,220). Це може свідчити про те, що жінки, які виявляють більш виражену здатність приймати емоційні ситуації, мають схильність до більш високого рівня задоволеності відносинами у шлюбі.

2) Зосередження (Refocusing). Виявлена негативна та помірна кореляція між рівнем зосередження та задоволеністю шлюбом (коефіцієнт кореляції -0,221). Це може вказувати на те, що особи, які мають тенденцію занадто зосереджуватися на своїх емоціях та проблемах, можуть відчувати меншу задоволеність відносинами у шлюбі.

3) Позитивне перефокусування (Positive Refocusing). Є слабка позитивна кореляція між рівнем позитивного перефокусування та задоволеністю шлюбом (коефіцієнт кореляції 0,137). Це може свідчити про те, що здатність перефокусуватися на позитивні аспекти ситуації може сприяти вищому рівню задоволеності у шлюбі.

4) Катастрофізація (Catastrophizing). Виявлена негативна, але слабка кореляція між рівнем катастрофізації та задоволеністю шлюбом (коефіцієнт кореляції $-0,105$). Це може вказувати на те, що особи, які мають тенденцію перебільшувати негативні аспекти ситуацій, можуть відчувати меншу задоволеність шлюбом, але зв'язок досить слабкий і незначущий.

Загальним висновком є те, що специфічні аспекти когнітивної регуляції емоцій можуть впливати на рівень задоволеності відносинами у шлюбі. Зокрема, здатність приймати емоційні ситуації, позитивне перефокусування та здатність зосереджуватися на позитивних аспектах можуть сприяти вищому рівню задоволеності у шлюбі, тоді як катастрофізація та занадто сильне зосередження на негативних аспектах можуть призвести до зниження задоволеності шлюбом.

Проте за окремими шкалами не виявлені значущі зв'язки, щоб бути значущими, і це може бути зумовлено певними чинниками.

По-перше, емоції є суб'єктивними переживаннями, і їх вираження може різнитися від особи до особи. Особисті переконання, життєвий досвід та інші індивідуальні фактори можуть впливати на те, як люди сприймають та виражають свої емоції. Це може робити знайдення значущих кореляцій складним завданням, оскільки різні особи можуть оцінювати свої емоції та відносини у шлюбі по-різному.

По-друге, обсяг вибірки може виявитись не достатнім для того, щоб виявити статистично значущі кореляції.

Згідно з результатами дослідження зарубіжних психологів Bisotoon Azizi, Loqman Radrey, Osman Alipour у 2015 році, вибірка якого складала 370 подружніх пар, було виявлено, що ті, хто використовує адаптивні стратегії, такі як позитивне мислення, розмірковування про ефективні програми для вирішення проблем, надають позитивне значення подіям та недооцінюють їх порівняно з більш серйозними, відчують вищі рівні подружньої задоволеності порівняно з тими, хто не використовує ці стратегії. Використання таких адаптивних стратегій може підвищити задоволеність від подружнього життя у пар, зменшуючи негативні емоції та покращуючи їхню когнітивну та емоційну функцію, і, таким чином, сприяти

більш ефективному вирішенню проблем. Крім того, з урахуванням результатів цього дослідження, ті, хто використовує неадаптивні стратегії, такі як самозвинувачення та катастрофізація, дивляться на неприємні події негативно та не шукають рішень для своїх проблем; через це вони починають самокритикувати себе і переоцінювати складність ситуації, і, в кінцевому підсумку, відчують менший рівень подружньої задоволеності [26].

Крім того, результати показали від'ємний значущий зв'язок між маладаптивними стратегіями когнітивного регулювання емоцій, такими як самозвинувачення і катастрофізація, і подружньою задоволеністю. Для пояснення цього результату можна припустити, що ті, хто використовує неадаптивні стратегії, такі як самозвинувачення і катастрофізація, відчують низький рівень подружньої задоволеності. Тобто використання таких непродуктивних стратегій когнітивного регулювання емоцій, замість зменшення турбот, збільшує та має вплив на збереження відчуття у пар незадоволеності. Крім того, результати показали, що стратегії позитивної переоцінки та катастрофізації можуть передбачити подружню задоволеність. Цей результат узгоджується з результатами інших дослідників.

Дослідження Мохаммаді та інших (2011) показали, що труднощі в регулюванні емоцій мали від'ємний значущий зв'язок з подружньою задоволеністю. Денгем (2008) також повідомив, що труднощі в регулюванні емоцій мають значущий та від'ємний кореляційний зв'язок з подружньою задоволеністю як у чоловіків, так і в жінок.

Кірбі (2007) провів дослідження, щоб дослідити ефективність корекції труднощів в регулюванні емоцій на подружню задоволеність. Результати показали, що корекція труднощів в регулюванні емоцій мала значущий позитивний вплив на різні аспекти життя, включаючи підвищення подружньої задоволеності та впевненості пар у їх здатності регулювати свої емоції.

Міргейн і Кордова (2007) вивчали взаємозв'язок між емоційними навичками, близькістю та подружньою задоволеністю. Виявлено, що емоційні навички можуть надійно впливати на відносини між парами та їх задоволеність. Крім того, знання

емоційних навичок має значущий зв'язок з близькістю та подружньою задоволеністю.

Аббот (2005) вивчав взаємозв'язок між труднощами в регулюванні емоцій та подружньою задоволеністю. У цьому дослідженні було виявлено від'ємний зв'язок між цими двома змінними.

Ельсма та Шерілін (2003) провели дослідження, щоб визначити взаємозв'язок між труднощами в регулюванні емоцій та подружньою задоволеністю. Вони виявили, що труднощі в регулюванні емоцій можуть негативно впливати на задоволеність шлюбом.

Крім того, результати дослідження Блоха та інших (2014) показали, що (а) більше пониження регулювання негативного досвіду і поведінки дружини передбачало більшу подружню задоволеність як у дружин, так і в чоловіків одночасно, і (б) більше пониження регулювання негативної поведінки дружини передбачало збільшення подружньої задоволеності дружини в перспективі.

В дослідженні Канела (2013) було виявлено, що позитивна поведінка, як прийняття партнера може безпосередньо впливати на подружню задоволеність, тоді як негативна поведінка, як звинувачення та критика партнера може зменшувати подружню задоволеність. Також, Кордова та інші (2005) прийшли до висновку, що емоційні навички та здатність виражати емоції мали позитивний зв'язок із подружньою задоволеністю [37].

Тож, нами був зроблений висновок, що слабка та незначуща кореляція між когнітивною регуляцією емоцій і задоволеністю шлюбом в результатах нашого дослідження може бути зумовленою обмеженою кількістю респондентів, що брали участь у дослідженні. У підсумку бачимо, що тенденція збігається з результатами зарубіжних дослідників, тож є підстави для подальшого дослідження на більш широкій вибірці.

У зв'язку з тим, що в нашому дослідженні когнітивної регуляції емоцій та задоволеності шлюбом кореляційний аналіз не виявив значущих зв'язків, надалі ми розглядаємо відмінності групи задоволених та незадоволених.

Для того, щоб побудувати усереднений профіль, який притаманний кожній з груп, нами був використаний непараметричний метод, як U-критерій Манна-Уїтні. Цей критерій дозволяє знайти відмінності в малих групах.

Таблиця 3.8

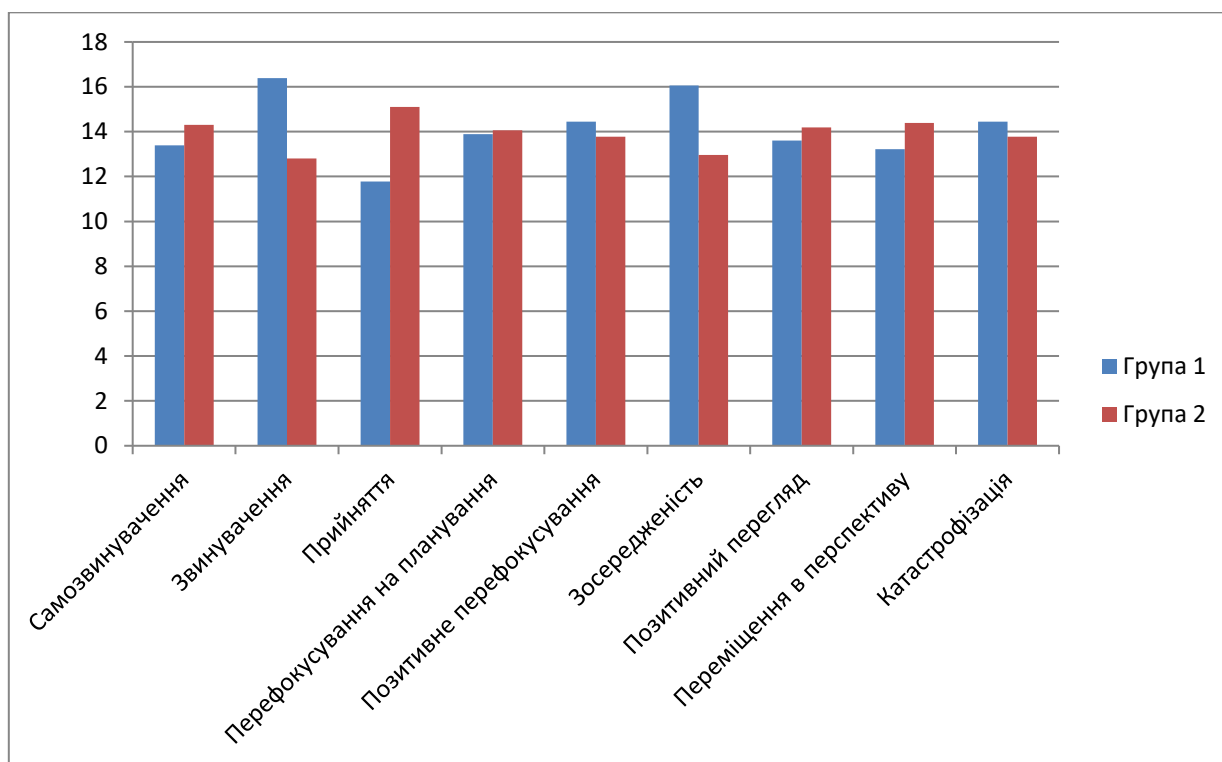
«Відмінності групи задоволених та незадоволених шлюбом жінок за показниками когнітивної регуляції емоцій»

U-критерій Манна-Уїтні

Група задоволеності		N	Середній ранг	Сума рангів
Самозвинувачення	1,0	9	13,39	120,50
	2,0	18	14,31	257,50
	Загалом	27		
Звинувачення	1,0	9	16,39	147,50
	2,0	18	12,81	230,50
	Загалом	27		
Прийняття	1,0	9	11,78	106,00
	2,0	18	15,11	272,00
	Загалом	27		
Перефокусування на планування	1,0	9	13,89	125,00
	2,0	18	14,06	253,00
	Загалом	27		
Позитивне перефокусування	1,0	9	14,44	130,00
	2,0	18	13,78	248,00
	Загалом	27		
Зосередженість	1,0	9	16,06	144,50
	2,0	18	12,97	233,50
	Загалом	27		
Позитивний перегляд	1,0	9	13,61	122,50
	2,0	18	14,19	255,50
	Загалом	27		
Переміщення в перспективу	1,0	9	13,22	119,00
	2,0	18	14,39	259,00
	Загалом	27		
Катастрофізація	1,0	9	14,44	130,00
	2,0	18	13,78	248,00
	Загалом	27		

Рисунок 3.3

«Середній ранг груп задоволених та незадоволених шлюбом жінок за показниками когнітивної емоційної регуляції»



Аналіз даних за допомогою критерія Манна-Уїтні за параметрами когнітивної регуляції емоцій вказує на певні розбіжності між нашими групами. Таким чином, результати, представлені в Таблиці 3.8 демонструють наступне:

1) за шкалою Самозвинувачення Група 2 має вищий середній рівень самозвинувачення порівняно з Групою 1. Це може свідчити про те, що група, яка задоволена шлюбом може демонструвати більше самокритичне ставлення до себе, що в контексті шлюбу може вказувати на те, що жінки цієї групи можуть сприймати провину та відповідальність за конфлікти з партнером на себе. Проте розбіжність слабка для того, щоб робити висновки.

2) За шкалою Звинувачення Група 1 виявила вищий рівень звинувачення у порівнянні з Групою 2. Це може вказувати на більшу схильність до звинувачення та покладання відповідальності на партнера в проблемах шлюбу серед учасників Групи 1.

3) За шкалою Прийняття Група 2 має вищий рівень прийняття порівняно з Групою 1. Це означає більшу здатність до прийняття і розуміння різних аспектів шлюбу.

4) За шкалою Перефокусування на планування Рівень перефокусування на плануванні майже однаковий в обох групах, і статистично значущих відмінностей не виявлено. Це може вказувати на те, що даний механізм не має зв'язку із задоволеністю шлюбом у жінок.

5) За шкалою Позитивного перефокусування Група 1 має вищий рівень позитивного перефокусування, що може вказувати на більшу схильність до знаходження позитивних аспектів в проблемах шлюбу у порівнянні з Групою 2, або, також, ми можемо припустити, що група жінок незадоволених шлюбом мають схильність до переведення фокусу з проблем у шлюбі на більш приємні для себе аспекти.

6) За шкалою Зосередженість Група 2 має вищий рівень зосередженості, що дозволяє нам припустити, що жінки задоволені шлюбом демонструють більшу здатність до концентрації уваги на розв'язанні проблем у шлюбі порівняно з Групою 1.

7) За шкалою Позитивний перегляд, ми можемо побачити, що Група 2 має вищий рівень позитивного перегляду, що означає більш оптимістичне ставлення до стресових ситуацій та проблем у шлюбі порівняно з Групою 1.

8) За шкалою Переміщення в перспективу Група 2 має вищий рівень переміщення в перспективу, що може вказувати на більшу здатність до розгляду питань шлюбу в довгостроковій перспективі порівняно з Групою 1.

9) Результати за шкалою Катастрофізація вказують на те, що Група 1 має вищий рівень катастрофізації, що може означати більшу схильність до перебільшення проблем в шлюбі та бачення їх як катастрофічних у порівнянні з Групою 2.

На основі отриманих даних нами були пораховані середні показники та отримані наступні дані (див. Таблицю 3.9)

Таблиця 3.9

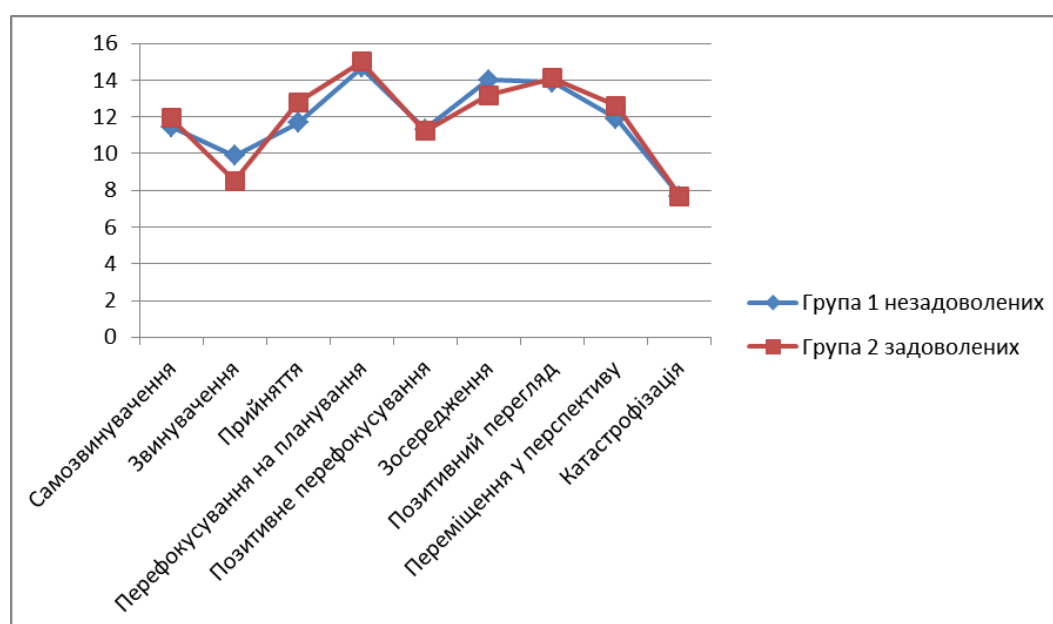
«Середні показники когнітивних механізмів регуляції емоцій у задоволених та незадоволених шлюбом жінок»

CERQ шкали	Група 1 незадоволених	Група 2 задоволених
Самозвинувачення	11,44	11,94
Звинувачення	9,89	8,5
Прийняття	11,67	12,78
Перефокусування на планування	14,67	15
Позитивне перефокусування	11,33	11,22
Зосередження	14	13,17
Позитивний перегляд	13,89	14,11
Переміщення у перспективу	11,89	12,61
Катастрофізація	7,67	7,67

За цими балами ми побудували усереднений профіль незадоволених шлюбом та задоволених шлюбом жінок і бачимо, що за такими показниками як звинувачення та прийняття вони відрізняються більше ніж на 1 бал (див. Рисунок 3.4).

Рисунок 3.4

«Усереднений профіль задоволених та незадоволених шлюбом за параметром когнітивних регуляції емоцій»



Аналізуючи отримані результати, ми бачимо, що у групи задоволених є контраст між показниками за шкалами «Звинувачення» і «Прийняття». Низькі показники звинувачення поєднуються із високими показниками прийняття. А у групі незадоволених шлюбом середні показники за цією парою майже однакові. Ми спостерігаємо, що для групи жінок задоволених шлюбом притаманно, що показник шкали «Прийняття» вищий за показник шкали «Звинувачення», при тому, що Прийняття має бути достатнім, більше 9 балів (нижня межа норми). Нижня межа норми – це найнижче ціле число в межах норми. Ми розрахували середнє значення мінус стандартне відхилення ($12,2 - 2,68 = 9,52$).

За методом кутового перетворення Фішера було виявлено що у першій групі 4 з 9 осіб (44,4%) відповідали такому критерію, а у другій – 16 з 18 (88,9%). При цьому $\varphi^*_{emp} = 2.457$. Отримане емпіричне значення φ^* знаходиться в зоні значущості на рівні 0,001. Нульова гіпотеза (H0), таким чином, відкидається.

Отже ознакою-маркером незадоволеності шлюбом можуть виступати такі механізми когнітивної регуляції, що охоплюють одночасно декілька механізмів, а саме: звинувачення більше, ніж прийняття. Тож, нами були встановлені критерії когнітивної регуляції емоцій, що притаманні для групи жінок, які задоволені шлюбом, а саме показники за шкалою «Прийняття» мають бути вищими за показники за шкалою «Звинувачення», при тому, що показники за шкалою прийняття мають бути не меншими ніж 9 балів.

Таблиця 3.10

«Відповідність в групах задоволених та незадоволених шлюбом критерію
Прийняття>Звинувачення, при Прийняття <9»

Групи	Є ефект	Немає ефекту	Суми
	Кількість досліджуваних	Кількість досліджуваних	
Група 1 незадоволених	4 (44.4%)	5 (55.6%)	9 (100%)
Група 2 задоволених	16 (88.9%)	2 (11.1%)	18 (100%)

$$\varphi^*_{emp} = 2.457$$

Отримане емпіричне значення ϕ^* знаходиться в зоні значущості на рівні 0,001. Нульова гіпотеза (H_0), таким чином, відкидається.

Отже, враховуючи все вищезазначене, можемо підсумувати, що учасниці Групи 2, які задоволені шлюбом, мають більш позитивні психологічні характеристики, включаючи більше прийняття, менше звинувачення, тоді як Група 1, незадоволена шлюбом, виявила менший рівень прийняття, більше звинувачення. Ці результати можуть вказувати на важливі аспекти задоволення та якості відносин у шлюбі та можуть слугувати як основа для подальшого психологічного або психотерапевтичного втручання.

Отже, результати аналізу розбіжностей між Групою 1 (незадоволеними шлюбом) та Групою 2 (задоволеними шлюбом) за критерієм Манна-Уїтні вказують на значущі різниці у психологічних характеристиках обох груп.

Група 1 у дослідженні показала вищий рівень зосередженості та звинувачення у жінок, які незадоволені своїм шлюбом. Це може свідчити про специфічний спосіб, яким вони реагують на проблеми та конфлікти у відносинах. Ці два аспекти можуть бути взаємопов'язаними та посилювати один одного, що веде до підвищеного рівня негативних емоцій та напруги в подружніх стосунках.

Вищий рівень звинувачення означає схильність покладати вину за проблеми у відносинах на свого партнера. Жінки, які виражають звинувачення, можуть бачити партнера як головну причину конфліктів та незадоволеності. Це може призвести до посилення відчуття роздратування та розділеності відносин. Зосередженість означає, що жінки можуть легше піддаватися стресу та емоційній нарузі у відповідь на проблеми шлюбу.

Ці два аспекти можуть створювати токсичний цикл відносин, де конфлікти призводять до звинувачень, що знову активує зосередженість на проблемі та погіршує емоційний стан. Це може призводити до негативних наслідків для якості відносин та емоційного благополуччя жінок.

Також варто відзначити, що низький рівень прийняття може сприяти конфліктам та суперечкам у подружніх стосунках та викликати погіршення емоційного стану жінок, оскільки вони можуть постійно фокусувати увагу на

негативних аспектах відносин. Це може призводити до посилення стресу, тривожності та депресії.

Важливо зазначити, що також значущим показником, який ми визначили в групі жінок незадоволених шлюбом є апатія. Підвищений рівень апатії у групі жінок, які незадоволені своїм шлюбом, може бути результатом взаємодії різних факторів, таких як негативна динаміка відносин, втрата емоційного зв'язку та психологічний стрес. Апатія може бути захисною реакцією на незадоволеність та становити виклик для подальшого вивчення та покращення відносин.

Група 2, яка задоволена своїм шлюбом, виявила більш позитивні психологічні характеристики, включаючи вищий рівень прийняття, переміщення в перспективу. Так ми можемо зробити припущення, що жінки, які задоволені шлюбом, бачать відносини в довгостроковому плані (переміщення в перспективу), що спонукає їх до більшого прийняття емоцій, які можуть виникати в процесі відносин (прийняття). Вони розуміють, що конфлікти та негативні емоції є невід'ємною частиною будь-якого відношення, і вони готові до їхнього вирішення для досягнення тривалої гармонії та задоволеності у шлюбі. Ці стратегії можуть сприяти зміцненню та підтримці задоволених відносин, оскільки вони допомагають побудувати позитивне та тривале ставлення до шлюбу та розвивати співпрацю та розуміння в партнерських відносинах.

Також звернемо увагу на такі відмінні характеристики, як менший рівень звинувачення та зосередженості на проблемі. Ці результати можуть вказувати на більшу готовність до здорових та задовільних відносин у шлюбі. Зменшене звинувачення означає, що жінки, які задоволені шлюбом, не схильні перекладати всі проблеми та конфлікти на свого партнера. Вони можуть більше спрямовувати свою увагу на спільне розв'язання проблеми та знаходити способи покращення ситуації, замість того, щоб звинувачувати партнера. Менше зосередженості може вказувати на те, що жінки, які задоволені шлюбом, можуть більше акцентувати увагу на позитивних аспектах відносин та на спільних цінностях та цілях. Вони можуть більше сприймати відносини як можливості для росту та розвитку, а не як перешкоду або джерело постійних конфліктів.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

1. На підставі теоретичного аналізу емоційної сфери особисті і підходів щодо вивчення проблеми задоволеності шлюбом нами були досліджені емоційні особливості, що впливають на задоволеність шлюбом. Встановлено, що емоційні чинники мають суттєвий вплив на задоволеність шлюбом, зокрема у жінок. Визначено, що регуляція емоцій з боку жінок суттєвою мірою має вплив на сприйняття якості шлюбу. Ми з'ясували, що незадоволені шлюбом жінки легше та частіше приймають рішення переживати стресові ситуації такі як війна окремо від чоловіків на відміну від жінок, які задоволені шлюбом, що в свою чергу намагаються не розділяти сім'ю за будь-яких обставин.

2. Ми дослідили особливості емоційного компоненту есенційної саморегуляції, що пов'язані із задоволеністю шлюбом у жінок і виявили, що за такими показниками як «Амбівалентність», «Афект» та «Оптимум» не виявлено значущих кореляцій. Існує значуща кореляція апатії та задоволеністю шлюбом. В подальшому аналізі з використанням лінійної регресії не було виявлено ознак того, що апатія впливає на задоволеність шлюбом і навпаки. Таким чином, нами був зроблений висновок, що взаємодія між апатією та задоволеністю шлюбом виявляється в моделі «порочного кола», тобто викликає взаємозалежний і підсилюючий вплив, формуючи цикл, що ускладнює якість взаємин та поглиблює проблеми у відносинах.

Отже, перша гіпотеза, що стосується зв'язку емоційного компоненту есенційної саморегуляції із задоволеністю шлюбом у жінок підтвердилась.

3. Нами був проведений непараметричний метод критерій Манна-Уїтні для встановлення особливостей когнітивної регуляції емоцій, що пов'язані з задоволеністю шлюбом. Ми побачили, що групи майже не розрізняються за механізмами когнітивної регуляції емоцій. Але побудовані усереднені профілі обох груп показали нам, що чинники ризику незадоволеності шлюбом можна шукати в шкалах звинувачення та прийняття. Таким чином, учасниці Групи 2, які задоволені шлюбом, мають більш позитивні психологічні характеристики, включаючи більше прийняття, менше звинувачення та катастрофізації, тоді як Група 1, незадоволена

шлюбом, виявила менший рівень прийняття, більше звинувачення та катастрофізації.

Таким чином, друга гіпотеза підтвердилась. Схильність до адаптивних механізмів когнітивної регуляції емоцій («Прийняття» в нашому випадку) позитивно пов'язана з задоволеністю шлюбом, в той час як схильність до неадаптивних механізмів («Звинувачення») має негативний зв'язок із задоволеністю шлюбом.

Ці результати можуть вказувати на важливі аспекти задоволення та якості відносин у шлюбі та можуть слугувати як основа для подальшого психологічного або психотерапевтичного втручання.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження ми дійшли наступних висновків:

1. Задоволеність шлюбом – це комплексний показник, який може залежати не лише від якості та функціональності стосунків, а й бути результатом суб'єктивного сприйняття подружніх стосунків через певні механізми переживань, тобто таким, що може бути детермінованим емоційними факторами. В нашому розумінні, схильність до деяких емоційних проявів або перебування у певних емоційних станах може впливати на здатність досягти відчуття задоволеності від шлюбу та перешкоджати самоактуалізації жінки в подружніх стосунках. Проте, окремо саморегуляційні механізми емоційної сфери, які можуть бути перешкодою для відчуття задоволеності у шлюбі залишились мало дослідженими. Таким чином, для емпіричного дослідження емоційних чинників задоволеності шлюбом у жінок, ми обрали емоційний компонент есенційної саморегуляції, для визначення емоційного стану, який може сприяти або перешкоджати задоволеності шлюбом; а також когнітивні механізми регуляції емоцій, для виявлення зв'язку емоційного сприйняття якості власного шлюбу з тим, як людина встановлює контроль над емоціями за допомогою когніцій.

2. Досліджуючи емоційний компонент есенційної саморегуляції, ми встановили, що шкали «Амбівалентність», «Афект» та «Оптимум» не мають значущих кореляцій із задоволеністю шлюбом. Також групи задоволених та незадоволених шлюбом не мають значущих відмінностей за цими шкалами. Але існує значуща кореляція між шкалами «Апатія» та «задоволеність шлюбом». Перевіряючи гіпотези впливу цих змінних одна на одну за допомогою лінійної регресії було виявлено, що взаємодія між апатією та задоволеністю шлюбом може бути пояснена за допомогою моделі «порочного кола», тобто коли незадоволеність шлюбом викликає апатію, а апатія підсилює незадоволеність шлюбом і людина сприймає свій шлюб не достатньо позитивно, але не готовий нічого змінювати. Такий взаємозв'язок сприяє ускладненню якості подружніх взаємин та поглиблює проблеми у стосунках. Отже, перша гіпотеза, що стосується зв'язку емоційного

компоненту есенційної саморегуляції із задоволеністю шлюбом у жінок підтвердилась.

3. Встановлено, що окремі механізми когнітивної регуляції емоцій не мають статистично значущого зв'язку з задоволеністю шлюбом. Але при порівнянні усереднених профілей показників когнітивної регуляції емоцій між групами задоволених та незадоволених шлюбом були визначені наступні особливості, а саме: у групи задоволених є контраст між показниками за шкалами «Звинувачення» і «Прийняття». Низькі показники звинувачення поєднуються із високими показниками прийняття. А у групі незадоволених шлюбом середні показники за цією парою майже однакові. Отже, нами були встановлені критерії когнітивної регуляції емоцій, що притаманні для групи жінок, які задоволені шлюбом, а саме показники за шкалою «Прийняття» мають бути вищими за показники за шкалою «Звинувачення», при тому, що показники за шкалою прийняття мають бути не меншими ніж 9 балів. Мабуть, якщо людина не схильна приймати себе та партнера з різними недоліками в поєднанні з перекладанням провини та відповідальності за невдачі на партнера, то це перешкоджає сприйняттю власного досвіду подружніх стосунків, як неблагополучних; і в складних умовах війни частіше призводить до окремого проживання подружжя та зменшує міцність стосунків.

Таким чином, ми підтверджуємо другу гіпотезу. Схильність до адаптивних механізмів когнітивної регуляції емоцій («Прийняття» в нашому випадку) позитивно пов'язана з задоволеністю шлюбом, в той час як схильність до неадаптивних механізмів («Звинувачення») має негативний зв'язок із задоволеністю шлюбом.

Подальшими перспективами досліджень може стати розробка рекомендацій щодо корекції саморегуляційних механізмів, визначених в цьому дослідженні, що пов'язані з задоволеністю шлюбом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї : Курс лекцій. Київ : МАУП, 2001. 96 с.
2. Грись А.М., Максименко М.Ю., Моторна Т.М. Емоційні чинники самоактуалізації як механізм активізації особистісних ресурсів. *Актуальні проблеми психології*: Зб. Наук. праць Інст. Псих. ім. Г.С. Костюка НАПН України. Том. XI. Випуск 18, 2018. URL : [https://lib.iitta.gov.ua/712855/1/Документ%20Microsoft%20Word%20\(2\)%20\(pdf.io\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/712855/1/Документ%20Microsoft%20Word%20(2)%20(pdf.io).pdf)
3. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / за ред. проф. В. Ф. Моргуна. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2013. 172 с.
4. Каденко О. А. Подружня дезадаптація та позашлюбні сексуальні зв'язки. Причини, механізми формування, прояви, психокорекція та психопрофілактика. : Дис... д-ра наук: 19.00.04. 2007.
5. Кириленко Т. Емоційна сфера особистості : вектори вивчення. Вісник. Київ, 2018. С. 26–30.
6. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О.І. Психологічна допомога сім'ї. Книга 1. Навч. посіб. у 3 кн. Київ : Главник, 2006. 128 с.
7. Клапішевська С. А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблем задоволеності шлюбом. URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/229856546.pdf> (дата звернення: 10.06.2023)
8. Клочек Л. В., Дроботун М. М., Зубченко В. Г., Ржевська–Штефан З. О., Савенко О. А., Уличний І. Л., Шинкаренко О. В. Актуальні питання психології : навч.-метод. посіб.– Кіровоград: РВВ КДПУ ім. Володимира Винниченка, 2011. 132 с.
9. Корнюх А. О. «Задоволеність подружнім життям» та його сутнісні характеристики. / Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка УДК 159.9 Том 2. Випуск 9. С. 135–139.

10. Кочарян І. О. Система радості: есенційна саморегуляція психіки та її психологічна корекція [Текст] : монографія / І. О. Кочарян. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2016. 287 с.
11. Кочарян О.С. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену / О.С. Кочарян, М.А. Півень: науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського: збір. наук. пр. / за ред. С.Д. Максименка, Н.О. Євдокимової. Т.2. Вип. 9. Миколаїв: МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2012. С.140-144.
12. Кравець В. П. Психологія сімейного життя: навч. посіб. для студ. педвузів. Тернопіль, 1995. 696 с.
13. Куртсар Д. Про неформальну стабільність шлюбу. *Людина після розлучення* / Д. О. Куртсар. Вільнюс, 1985. С. 67–71.
14. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування : навч. посіб. / Н. Ю. Максимова. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.
15. Милашенко К. О. Психологічний аналіз пікових переживань як чинника самоактуалізації особистості. *Психологія і особистість*. 2020. № 2. С. 205-222. URL : <http://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/211922/212133> (дата звернення: 05.10.2023)
16. Обозов Н. Н., Обозова А. Н. Діагностика подружніх складнощів : психол. журнал. 1982. № 3. С. 147–151.
17. Орбан–Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Л. Е. Орбан-Лембрик. Київ : Академвидав, 2005. 446 с.
18. Помиткіна Л. В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї : навч. посіб. Київ : вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. – 270 с.
19. Савчин М. В. Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
20. Тест-опитувальник задоволеності шлюбом : Веб-сайт URL : https://stud.com.ua/17610/psihologiya/test_opituvalnik_zadovolenosti_shlyubos (дата звернення: 19.06.2023)

21. Тійт Э. М. Фактори особистості и руйнування сім'ї : проблеми стабільності шлюбу / за ред. Э. М. Тійта. Тарту, 1980. С. 119–120.
22. Хлопоніна Н. Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Хлопоніна Н. Є. Київ, 2007. 212 с.
23. Ackerman N. Family therapy in transaction / N. Ackerman. Boston, 1970.
24. Atkins D. C. Using multilevel models to analyze couple and family treatment data: Basic and advanced issues / D. C. Atkins. *Journal of Family Psychology*, 19. 2005. P. 98-110.
25. Bell, R. A., Daly, J. A., & Gonzalez, M. C. (1987). Affinity-maintenance in marriage and its relationship to women's marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 49(2). P. 445–454. URL : <https://doi.org/10.2307/352313> (дата звернення: 12.09.2023)
26. Bisotoon Azizi, Loqman Radpey, Osman Alipour. The relation between emotion regulation strategies and marital satisfaction of youth in Sardasht / Azizi et al. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*. 2015. Vol.5 URL: www.cibtech.org/sp.ed/jls/2015/01/jls.htm (дата звернення: 12.11.2023)
27. Bloch L., Haase C., Levenson, R. W. Emotion Regulation Predicts Marital Satisfaction: More Than a Wives' Tale. *American Psychological Association* 2014, Vol. 14, No. 1, P. 130–144.
28. Bloch L., Holley S. R., Gyurak A., & Levenson R. W. Empathic accuracy and relationship satisfaction in long-term marriage. *Association for Psychological Science*, San Francisco, CA. May, 2009.
29. Burr W. R. Contemporary theories about the family. *General Theories*. N.Y. : Free Press, 1970. Vol. 2. P. 14–21.
30. Caughlin J. P., Huston T. L., & Houts R. M. How does personality matter in marriage? An examination of trait anxiety, interpersonal negativity, and marital satisfaction / J. P. Caughlin, T. L. Huston, & R. M. Houts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78. 2000. P. 326–336.

31. Claxton A., O'Rourke N., Smith J. A. Z., DeLongis A. Personality traits and marital satisfaction within enduring relationships: An intra-couple discrepancy approach. *Journal of Social and Personal Relationships*. May 2012. Vol. 29. Issue 3. P. 375-396
32. Gottman J. M. Marital interaction: Experimental investigations. New York: Academic Press, 1979. P. 315.
33. Greeff P., De Bruyne T. Conflict management style and marital satisfaction / *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26(4), 2000. P. 321-334.
34. Harper J. M., Schaalje, B. G., & Sandberg, J. G.. Daily hassles, intimacy, and marital quality in later life marriages. *American Journal of Family Therapy*, 28. 2000. P. 1-18
35. Levinger R. Marital cohesiveness and dissolution: an integrative review / R. Levinger. *Journal of Marriage and the Family*. 1965. Vol. 27. № 1. P. 19-28.
36. Mayer, J. D. Emotional intelligence as a standard intelligence [Text] / J. D. Mayer, P. Salovey, D. R. Caruso, G. Sitarenios. *Emotion*. 2001. Vol. 1, Issue 3. P. 232-242.
37. Novita Sari, Sofia Retnowati. Intervention on Marital Satisfaction for Wives of People with Schizophrenia.
38. Ratson M. (n.d.). Marriage Family Therapy. URL: <http://www.spiral2grow.com/emotionregulation.html>.
39. Rollins B. C. Marital Satisfaction over the Family Life Cycle / B. C. Rollins, H. Feldman: *Journal of Marriage and the Family*. 1970. Vol. 32. № 1. P. 20-28.
40. Schaap C., Buunk, B. & Kerkstra, A.. Marital conflict resolution. In P. Noller & M. A. Fitzpatrick (Eds.), *Perspectives on marital interaction*. / Clevedon, England: Multilingual Matters, 1988. P. 203-244. URL : <https://www.scitepress.org/Papers/2019/94478/94478.pdf> (дата звернення: 11.11.2023)
41. Yalcin B., Karahan T. F. Effects of a Couple Communication Program on Marital Adjustment / *Journal of the American Board*. 1 January 2007 URL : <https://www.semanticscholar.org/paper/Effects-of-a-Couple-Communication-Program-on-Yalcin-Karahan/c5373f8a68b9ce403ce7df751f18e2c8e996a1>

42. Zeidner M. What we know about emotional intelligence: how it affects learning, work, relationships, and our mental health / Zeidner M., Matthews G., Roberts R. D. London: A Bradford book, 2009. 464 p.

АНОТАЦІЯ

Кузнецова Д.В. «Емоційні чинники задоволеності шлюбом у жінок» – Кваліфікаційна робота.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню емоційних чинників задоволеності шлюбом у жінок, а саме емоційному компоненту есенційної саморегуляції та когнітивній регуляції емоцій. У дослідженні взяли участь 30 жінок раннього дорослого віку, які перебувають у шлюбі та мають неповнолітніх дітей. В результаті дослідження було встановлено, що існує взаємозв'язок між задоволеністю шлюбом та апатією, взаємодія яких пояснюється моделлю «порочного кола», що ускладнює якість взаємин та поглиблює проблеми у відносинах. Також, встановлені критерії когнітивної регуляції емоцій, що притаманні для групи жінок, які задоволені шлюбом, а саме показники за шкалою «Прийняття» мають бути вищими за показники за шкалою «Звинувачення», при тому, що показники за шкалою «Прийняття» мають бути не меншими за показник нижньої межі норми.

Ключові слова: емоційні чинники, задоволеність шлюбом, емоційний компонент, апатія, когнітивна регуляція емоцій, прийняття, звинувачення.

ANNOTATION

Kuznietsova D. **"Emotional Factors of Marital Satisfaction in Women"** – Qualification paper.

The qualification paper is dedicated to the exploration of emotional factors contributing to marital satisfaction in women, focusing specifically on the emotional component of essential self-regulation and cognitive regulation of emotions. The study involved 30 early adult women who are married and have underage children. The research revealed a correlation between marital satisfaction and apathy, the interaction of which is explained by the "vicious circle" model, complicating the quality of relationships and deepening issues in partnerships. Additionally, we identified criteria for cognitive regulation of emotions which are typical for women satisfied with their marriage. Specifically, scores on the "Acceptance" scale should be higher than scores on the "Blame" scale, with the scores on the "Acceptance" scale not falling below the lower limit of the norm.

Keywords: emotional factors, marital satisfaction, emotional component, apathy, cognitive regulation of emotions, acceptance, blame.