

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут педагогіки і психології
Кафедра практичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ У
ЖІНОК РІЗНОГО ВІКУ**

Спеціальність: 053 психологія
Галузь знань: 05 соціальні та поведінкові науки

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

Пасько Катерина Миколаївна

Кандидат філософських наук, доцент

« ____ » _____ 2020 року

Виконавець

Вяткіна Вероніка Романівна

« ____ » _____ 2020 року

Суми 2020

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ 1. Теоретичні засади вивчення психологічних особливостей задоволеності шлюбом у жінок.....	5
1.1. Поняття шлюбу та сім'ї у психологічній літературі.....	5
1.2. Показники якості шлюбу.....	7
1.3. Сімейно-рольові очікування та гендерно-рольова диференціація сім'ї.....	16
1.4. Психологічні та вікові особливості жінок.....	19
Висновки до Розділу 1.....	21
Розділ 2. Експериментальне дослідження задоволеності шлюбом серед жінок різного віку.....	24
2.1. Методичне забезпечення дослідження задоволеності шлюбом серед жінок різного віку.....	24
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей задоволеності шлюбом жінок різного віку.....	32
2.3. Рекомендації щодо підвищення задоволеності шлюбом серед жінок різного віку.....	49
2.4. Тренінгова програма щодо підвищення задоволеності шлюбом серед жінок різного віку.....	52
Висновки до Розділу 2.....	61
Висновки.....	63
Список використаних джерел.....	66
Додатки.....	72
Додаток А Опитування “Задоволеність шлюбом у жінок”.....	73
Додаток Б Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі (РОД)» О. Волкової, Г. Трапезникової.....	79
Додаток В Методика «Розподіл ролей у сім'ї» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, Є.М. Дубовська).....	83

ВСТУП

Питання задоволенням шлюбом є дуже актуальним, адже майже всі люди на світі одружуються, саме тому ця проблема стосується усіх. Проте, шлюб не завжди є вдалим, або ж люди роблять помилки, не хочуть терпіти чи ображають один одного. Очікування від шлюбу різне у чоловіків та у жінок, саме тому їх варто розглядати окремо. Чоловіки більш практичні та традиційні, коли річ заходить про питання задоволенням шлюбу, а жінки більш емоційні, саме тому задовольнити їхні потреби складніше.

Багато вчених вивчали поняття та особливості шлюбу. Проблемам сім'ї присвячена велика кількість досліджень різних психологів-науковців. Наприклад Ю.Е. Альошина, Т.В. Андреева, В.О. Васютинський, В.Н. Дружинін, В.М. Левицький та багатьох інших. Вони розглядають питання соціально-психологічної сутності сім'ї, аналізуються функції сім'ї, її структуру, особливості етапів її життєдіяльності, а також основні тенденції розвитку сучасної сім'ї. Однак, на жаль, значення задоволеності шлюбом жінок різного віку є недостатньо вивченим.

Предметом дослідження є задоволеність шлюбом.

Об'єктом дослідження є задоволеність шлюбом як психологічний феномен.

Предметом дослідження є психологічні особливості задоволеності шлюбом у жінок різного віку.

Метою роботи є визначення особливостей задоволеності шлюбом жінок різного віку.

Відповідно до вказаної мети визначаються такі **завдання дослідження**:

– проаналізувати теоретичні підходи до вивчення проблеми задоволення шлюбом у жінок різного віку, поняття «шлюбу» та сім'ї у психологічній літературі та їх показники;

– поняття “шлюбу” вивчити фактори, що обумовлюють задоволеність шлюбом у жінок різного віку;

- охарактеризувати психологічні та вікові особливості жінок;
- експериментально дослідити задоволеність від шлюбу у жінок різного віку;
- розробити рекомендації щодо підвищення задоволеності шлюбом для жінок різного віку.
- створити тренінгову програму щодо задоволеності шлюбом у жінок різного віку.

Методи дослідження. У роботі використовувались загальнонаукові методи, такі як метод аналізу і синтезу, системний підхід, метод узагальнення інформації та метод експерименту, бесіда, що сприяла детальному вивченню проблеми;

Наукова новизна отриманих результатів полягає у створенні тренінгу з підвищення задоволеності шлюбом для жінок. Дослідження оцінило життя 50 українських жінок, які живуть у шлюбі різний період часу, мали різні причини, щоб одружитись, різну освіту, захоплення, виховання, соціальне становище, інтереси та й очікування від шлюбу та щастя загалом.

Етапи дослідження :

Дослідження проводилось у III етапи впродовж вересня 2019 – листопада 2020 рр.

- на I етапі (вересень - жовтень) проводився аналіз етапу розробки проблеми психологічних особливостей хзадоволеності шлюбом у жінок різного віку ;
- на II етапі (листопад – вересень) здійснювалось експериментальне вивчення психологічних особливостей хзадоволеності шлюбом у жінок різного віку ;
- на III етапі (вересень - листопад) узагальнювались результати експериментальної роботи , відбувалося їх оформлення у вигляді тексту кваліфікаційної роботи.

Практичне значення дослідження полягає у можливому використанні під час вивчення курсів психології та соціології, для підготовки до семінарських занять, під час подальшого вивчення соціології, психології шлюбу та сім'ї, а також гендерної соціології та психології.

Апробація результатів та публікації.

Виступ «Зміна задоволеності шлюбом і домінуючих сфер подружніх конфліктів у процесі розвитку сім'ї» на V Міжнародній науково-практичній конференції «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя» у м. Суми, 28 лютого-1 березня 2019 року; та виступ «Актуальні проблеми студентської родини в умовах суспільних криз» на IV Міжнародній науково-практичній конференції для студентів та молодих учених «ЄВРОПЕЙСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ: ІМІДЖ, МОБІЛЬНІСТЬ ТА СОЦІАЛЬНІ ПЕРСПЕКТИВИ», 06-07 травня 2020 року (м.Суми)

Стаття на тему: «Психологічні чинники задоволеності шлюбом у жінок різного віку.»

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ У ЖІНОК

1.1. Поняття шлюбу та сім'ї у психологічній літературі

Сучасна психологічна література трактує сім'ю як систему, яка відображає зміни у суспільстві, або як малу соціальну групу, яка заснована на союзі подружжя та родинних зв'язках. Визначну роль відіграють саме відносини між чоловіком та дружиною, братами та сестрами, батьками та дітьми, а також іншими родичами. У них зазвичай спільне господарство, яке виникає на основі єдиного сімейного бюджету.

Шлюбом є офіційно зареєстрований союз двох людей з метою створення нової сім'ї. Він є дуальним та має універсальні відносини. Він має подвійну мету засновану на продовженні роду та спільних дружніх відносинах. На відносини сім'ї та подружжя впливають зовнішні та внутрішні чинники.

Мацковський М. С. вказує, що сім'я та шлюб є взаємозалежними та регулюють відносини між чоловіками та жінками, а також їхнє ставлення до продовження роду [27, с. 94]. Шлюб завжди є суспільно визнаним і зазвичай між людьми різних статей. Проте поняття сім'ї та шлюбу постійно змінюється і через тиск сексуальних меншин, і через тиск інших чинників (наприклад, економічні).

У зв'язку із глобалізацією світ став відкритим, саме тому багато якостей та цінностей копіюються одними націями від інших. Батьківські пріоритети втрачаються перед можливістю кращого заробітку чи більш розкішного життя, або ж кар'єрного росту.

Арістотель писав, що чоловік та жінка не можуть один без одного, саме тому необхідно одружуватись. Всі живі істоти шукають когось з ким їх буде комфортно. Навіть Ф. Енгельс вважав, що сім'я є найменшою ланкою суспільства, маленька економічна одиниця [4, с. 27].

Дуже важливим є мати спільні інтереси та спільне господарство, адже

вони сильно пов'язують людей і роблять їх потрібними один одному. Проте, зараз все частіше чоловік та жінка отримують все більше незалежності та не хочуть миритись, це сильно впливає на поняття сім'ї та на їх кількість.

Сім'я також поєднує родичів подружжя, яких із часом стає то більше, то, на жаль, менше. Тож сім'я будується на родинних зв'язках, подружньому союзі, стосунках між чоловіком та жінкою, батьками та дітьми, братами та сестрами, а також іншими членами сім'ї. Саме на цьому базуються функції сім'ї: економічна (побутова), репродуктивна, сексуально-еротична, виховна, емоційна та комунікативна. О. А. Добриніна вважає, що без постійної комунікації та взаємодії життя подружжя довго не витримає та розпадеться [13, с. 45].

Ю.Е. Альошина виділяє такі види сімей як нуклеарна, розширена (родина) та змішана (після розлучень) [3, с. 29]. Також буває повна або неповна сім'я (за кількість батьків). Ділять сім'ї і за кількістю дітей: бездітна, одnodітна, малодітна (2 дітей) та багатодітна (більше 3 дітей) [8, с. 52]. Проте, це ще не все, сім'ї поділяють ще за стилем взаємодії та спілкування на: авторитарну, демократичну, ліберальну та ситуативну. За способом планування є зріла та проблема сім'ї.

За суспільними нормами виділяють патріархальну та сучасні види сімей. А за стилем життя – відкрита, двокрокова та гомосексуальна сім'я. Проте, В. М. Левицький пише, що кожен тип залежить від суспільства, релігійності членів сім'ї, їхній відданості традиціям, а також від освіти, культури та виховання членів подружжя [23, с. 16].

Таким чином, характер, особливості та узгодженість шлюбної та сімейної мотивації подружжя багато в чому визначає стабільність шлюбу, задоволеність ним. Крім того, не менш важливою є мета вступу до шлюбу та зразки сім'ї, які людина бачила до того. Якщо моделі сім'ї були неблагополучними, то шанс на благополучну сім'ю дуже низький, адже підсвідомо людина завжди буде шукати старий приклад.

1.2. Показники якості шлюбу

Проаналізувавши літературні джерела, варто стверджувати, що показниками якості шлюбу є міцні та стабільні стосунки. Люди, які одружуються хочуть змінити своє життя на краще, проте кожна людина має свої суб'єктивні показники якості шлюбу.

Кожен шлюб складається із фізичного, матеріального, культурного, сексуального та психологічного факторів. І саме вони лежать в основі задоволеності шлюбом. Ставлення до партнера повинне бути лише позитивним, сповнених позитивних емоцій, поваги, взаємодопомоги, задоволеності один одним. Глибина спілкування та довіри дуже сильно впливає на якість шлюбу та його стійкість. Фізична близькість взаємодії відіграє вирішальну роль на всіх етапах [38, с. 19].

Сім'я має характер закритості, адже має певну конфіденційність стосунків, обмежену можливість і чітку регламентацією порядку того, як мають входити до неї нові члени і виходити з неї, а інколи і неможливість виходу з неї. Сім'я є полі-функціональною групою, це пов'язано із великою кількістю сімейних ролей, із численними аспектами сімейного життя, які мають дуже суперечливий характер [21, с. 68].

Сім'я також має таку рису як «історичність», тобто на її життєдіяльність впливають не лише якісні етапи розвитку, але досвід, коли члени сім'ї самі були дітьми.

Важливою у шлюбі є стабільність, адже саме вона забезпечує задоволеність від шлюбу та гармонію [35, с. 83]. Також вона допомагає особистісному зростанню кожного з подружжя. Проте, стабільність не завжди є успішністю, а інколи може навіть і бути гальмівним процесом для розвитку відносин.

Також кожна людина переслідує власні мотиви вступаючи до шлюбу, саме тому сім'ї бувають такі різні. У кожної людини є своя мотивація до вступу у шлюб. Різні види мотивації представлені у таблиці 1.1.

Шлюбна мотивація

Види шлюбної мотивації			
Інтимно-особистісний (партнер для кохання)	Морально-психологічний (партнер для душі)	Сімейно-батьківський (партнер для народження та виховання дітей)	Господарсько-побутовий (партнер для спільного побуту)

Види шлюбної мотивації, представлені С. Голодом, можуть демонструвати якості людини на що може її задовільними у шлюбі, залежно від ієрархії цих видів [11, с. 58].

Зазвичай любов є основною мотивацією для жінок, в той час як для чоловіків мотивації можуть бути різні. Згідно дослідження С. Голода, чоловіки здебільшого одружуються не через любов, а через жаль до партнера, спільні інтереси та погляди та очікування на дитину [11, с. 59].

У сім'ях, де спостерігається незадоволеність шлюбом, причини вступу у шлюб були різними. Е. Ейдеміллер встановив, що більшість таких сімей була створена за такими мотивами: втеча від батьків (50%), почуття обов'язку (49%), самотність (26,6%), наслідування традицій (25%), любов (9,3%), престиж, пошук матеріальних благ (5,3%), помста колишньому коханому (3,1%) [15, с. 53].

Щодо стабільності шлюбу виділяють різні чинники, такі як зовнішні та внутрішні, об'єктивні та суб'єктивні. Ці чинники показують як стабільність соціальної системи, рівень та якість життя в країні, діяльність суспільних та правових норм, традиції культури та нації, а також сімейні очікування.

Матеріальні та соціальні умови життя родини є внутрішніми чинниками. Вони показують готовність до сімейного життя, сумісність подружжя, сімейну мотивацію, особливості спілкування подружжя, а також спосіб виявлення їхніх почуттів, таких як любов, відповідальність, обов'язок тощо.

Шлюбний потенціал складають різні чинники, такі як: матеріальний,

фізичний, духовний, сексуальний та психологічний чинники [49, с. 73].

Подружня сумісність визначається за схожою темпоритмічною активністю індивідуальної психомоторики. Саме від контрасту психомоторики залежить задоволеність пари.

На сімейні стосунки впливають таємниці, які виникли під час подружнього життя та ті, що були до знайомства чи одруження. Якщо людина до одруження мала свої таємниці, то після одруження вони можуть зберегтися (змінившись в обсязі, змісті й формі) або зникати у подружньому житті і мати або позитивний, або негативний вплив на сімейні стосунки [44, с. 82]. Все залежить від рівня довіри, взаєморозуміння між чоловіком і жінкою.

Психологи вже давно встановили, що найбільш задоволеними своїм шлюбним життям та щасливими вважають себе жінки, які є м'якими, щирими, турботливими і доброзичливими.

Терман і його колеги вперше висунули уявлення про те, що люди переживають диспозиції, які впливають на подружнє життя. "Важко було б уявити модель шлюбу, яка певним чином не пояснювала б стійкі риси, які кожен з подружжя вносить до відносин" [60, с. 22]. Дійсно, майже кожна модель інтимних стосунків визнає, що особистість людини відіграє певну роль. Наприклад, модель адаптації вразливості та стресу (Karner and Bradbury, 1995) свідчить про те, що люди приносять стійкі характеристики до подружнього життя (наприклад, риси особистості, стилі прихильності, рівень освіти). Ця модель зазначає, що пари використовують адаптаційні процеси, щоб зрозуміти і домовитися про стресові події (наприклад, навантаження, фінанси, здоров'я); вони разом впливають на подружнє задоволення. Іншою є модель соціальної екології Хастона (2000 р.), яка визначає три рівні аналізу шлюбу: суспільство; окреме подружжя (наприклад, фізичні, психосоціальні та особистісні риси); та міжособистісна поведінка у шлюбі [58, с. 151]. Ці моделі підкреслюють цілісну роль особистості у задоволенні подружжя та безперервності відносин.

Висновками, що випливають з досліджень особистості та шлюбу, є те, що нейротизм виявляється особливо проблематичним для задоволення стосунків та

стабільності в шлюбі (Barelds, 2005; Belsky & Hsieh, 1998; Karney & Bradbury, 1995; Kelly & Conley, 1987; Kurdek, 1993). Не дивно, що негативні зв'язки між невротизмом і подружнім задоволенням з'явилися у кроссекційних дослідженнях (Bouchard, Lussier, & Sabourin, 1999; Caughlin, Huston, & Houts, 2000; Kelly & Conley, 1987). Ця риса пов'язана з негативним впливом (Ormel & Wohlfarth, 1991), сприйнятливістю до негативних настроїв настрою (Gross, Sutton, & Ketelaar, 1998), пасивним подоланням (Watson & Hubbard, 1996) та перевагою негативних стимулів (Rusting & Larsen, 1995). Результати метааналізу Геллера, Уотсона та Ілієса (2004) показали, що невротизм є рисою особистості, найбільш сильно пов'язаною із подружнім задоволенням; аналогічно, Karney та Bradbury (1995) повідомили, що 10% всіх розбіжностей у задоволенні подружжя можна віднести до цієї основної риси особистості.

На противагу цьому з'явилися менш послідовні висновки. Наприклад, екстраверсія пов'язана з позитивними емоціями (на відміну від невротизму), але мало згоди щодо того, чи корисна ця риса для шлюбу. Деякі дослідження пов'язують екстраверсію чоловіків із низьким рівнем подружжя (Lester, Haig, Monello, 1989). Інші дослідження говорять про позитивні зв'язки між екстраверсією та задоволеністю подружжя (Barelds, 2005; Belsky & Hsieh, 1998), і що екстраверсія особливо важлива для жінок у шлюбі (Chen et al., 2007). Щоб ще більше ускладнити справи, інші повідомили про відсутність зв'язку між екстраверсією та задоволенням від подружжя (Bouchard et al., 1999; Donnellan et al., 2004; Gattis, Berns, Simpson, & Christensen, 2004; Karney & Bradbury, 1995) [60, с. 82]. У своєму метааналізі Геллер та його колеги (2004) не виявили прямого зв'язку між екстраверсією та задоволеністю подружжя; натомість їхні висновки говорять про опосередковані наслідки (тобто, визначені іншими факторами, корельованими обома) [51, с. 103].

Відкритість до досвіду, доброзичливість та сумлінність, як правило, але непослідовно пов'язані із задоволенням від подружжя. На відміну від невротизму, кожен вважається позитивною ознакою, принаймні, у західних суспільствах (Watson & Humrichouse, 2006) [55, с. 503]. Кілька досліджень

пов'язують відкритість, доброзичливість та сумлінність, пов'язані з подружністю, з подружніми результатами (Botwin, Buss, & Shackelford, 1997; Bouchard et al., 1999) [61, с. 89]. Уотсон і Хамрічхаус (2006) виявили, що зниження рівня у дружини відкритості, прихильності і сумлінності пов'язане зі зниженням задоволеності подружжям протягом перших двох років шлюбу. У своєму дослідженні пар, що одружувались в середньому у 18 років, Доннеллан та його колеги (2004) повідомили, що відкритість, доброзичливість та сумлінність дружин позитивно пов'язані із задоволенням від подружжя. Хеллер та його колеги (2004) повідомили у своєму метааналізі, що приємність та сумлінність у цьому порядку пов'язані із задоволенням від подружжя. Інші, однак, не знайшли зв'язку між цими рисами та задоволеності подружжям (Karney & Bradbury, 1995) [56, с. 108].

Голлівудські консультанти зазвичай стверджують, що ідеальні романтичні стосунки вимагають від людей виходу за межі фізичного вигляду, а натомість зосереджуються на особистості романтичних партнерів. У цьому напрямку минулі дослідження вказували на особливості особистості, пов'язані з вибором матерів, задоволенням стосунків та стабільністю у шлюбі (Donnellan, Conger, & Bryant, 2004) [53, с. 101]. Найпосплідовнішим з'ясуванням на сьогоднішній день є те, що невротизм видається особливо проблематичним для стосунків. Подружжя з високою рисою невротизму мають більше шансів повідомити про невдоволення та розлучення (Karney & Bradbury, 1995; Shiota & Levenson, 2007) [54, с. 507]. Але поки що дослідження особистості та шлюбу проводилися майже виключно з молодими парами; мало досліджень вивчало динаміку подружнього життя з подружжям, які живуть разом протягом десятиліть.

З появою дійсних заходів проксі-звіту, можна зараз порівнювати індивідуальні деталі щодо звітів партнерів про свої подружжя (наприклад, особистості). Наприклад, розбіжності між самодоповідями та повідомленнями про особисті ознаки подружжя пов'язані з нестабільністю стосунків у перші роки подружнього життя, навіть коли подружжя описуються порівняно позитивніше, ніж їхні само описи (Neff & Karney, 2005). Нефф і Карні (2005)

стверджують, що ці розбіжності сприяють нереальним очікуванням від стосунків. На відміну від цього, інші повідомили, що надмірно позитивні подружжя повідомляють про буферні відносини (наприклад, Мюррей, Холмс і Гріффін, 1996), можливо тому, що задоволення відносин виникає тоді, коли партнери бачать один одного ідеалізованими способами і описують свої відносини як майже ідеальні (O'Rourke & Cappeliez, 2005) [57, с. 659]. Про це повідомлялося в дослідженнях з молодими парами (de la Rubia, 2008), подружжям, які опікуються особами з хворобою Альцгеймера (O'Rourke, Claxton, Kupferschmidt, Smith, & Beattie, 2011), подружжям, які проходять лікування від наркоманії (Grigg, 1994) та вдови, які описували втрату своїх чоловіків (O'Rourke, 2004) [59, с. 326].

Позитивні розбіжності між подружжям (щодо самоопису) пов'язані з більшим задоволенням подружжя, про що повідомляють пари, що перебувають у шлюбі 20 років. Варто стверджувати, що ці діадіальні явища відносного позитивного сприйняття (тобто сприйняття та сприйняття подружжя порівняно більш позитивно) асоціюються із подружнім задоволенням. Риси особистості чоловіків і жінок, а також міжособистісні діадичні явища, визначені на основі відносного сприйняття в парах, прогнозують рівні задоволеності подружжям, про які повідомляють чоловіки та дружини, що перебувають у шлюбі.

Доннеллан та його колеги (2004) - одні з небагатьох, що досліджували особистість та шлюб з подружніми парами. У їхньому дослідженні риси невротизму та приємності були пов'язані з глобальною шлюбною якістю, а відкритість пов'язана із сексуальною задоволеністю жінок. Однак навіть у цьому дослідженні середній вік подружжя був менше 40 років. Більш проблематичне подружнє задоволення оцінювалося лише двома пунктами, які запитували, наскільки щасливими та якими були незадоволені учасники своїх стосунків (Donnellan et al., 2004) [53, с. 104]. Відповідно до більшості досліджень особистості та шлюбу, дані про особистість, які були отримані Доннелланом та колегами (2004), не підтверджуючи відповіді подружжя як проксі-інформаторів. Поточне дослідження виправляє ці обмеження за

допомогою відповідного розміру вибірки, стандартизованих заходів та статистичних методів, що коригують спільну дисперсію в діадах, щоб одночасно оцінити явища, про які повідомляли чоловіки та жінки.

Вивчаючи подружнє задоволення, багато дослідників встановили зв'язок між задоволеністю подружжя та психологічним благополуччям. Хоча є контрастні висновки, які намагаються встановити напрямок взаємозв'язку між депресією та подружнім невдоволенням, добре задокументовано, що стосунки між ними існують. Ренн (1970) встановив, що задоволеність подружжям є важливою та впливовою складовою емоційно-психологічного добробуту, і це мало позитивну зв'язок із загальним щастям та сприйняттям загального індивідуального здоров'я. Крім того, більшу подружню задоволеність негативно пов'язували з "важким" вживанням алкогольних напоїв та почуттям ізоляції та депресії [11, с. 67].

Фолкнер та його колеги (2005 р.) припускають, що дружини можуть бути соціалізованими для участі не лише у їхньому міжособистісному функціонуванні, а й у функціонуванні їхніх подружніх стосунків, а їх інтерпретації чи оцінки стосунків можуть бути більш прогностичними щодо якості шлюбу, ніж оцінка їхнього чоловіка [50, с. 52]. Тому Фолкнер та його колеги рекомендують терапевтам, можливо, спеціально розглянути гендерні ролі, щоб допомогти виховувати обидві статі щодо рольових відмінностей, очікувань та їхнього відношення до задоволеності подружжям.

Виділяють багато факторів, які впливають на задоволеність шлюбом. Серед яких: позитивне ставлення до партнера, легкість спілкування, відчуття сексуальної та інтелектуальної привабливості до партнера, спільні цінності, емоційна задоволеність відносинами з партнером, взаємоповага, взаємодопомога, рівноправність відносин, сексуальна задоволеність партнером, відповідність власним образам (уява про ідеальних партнерів), відчуття єдиного цілого. Важливою є ефективність спілкування, її глибина, особливості саморозкриття партнерів у ній, невербальна комунікація, спільні очікування, взаєморозуміння та емпатія [9, с. 112]. Важливою є дружба подружжя, спільна

діяльність, ефективність взаємодії, фізична близькість при ній.

Інтелектуальний рівень сумісності подружжя передбачає єдність інтересів, схожість мислення та близький рівень освіти. Дуже важливо, щоб рівень інтелекту в обох був схожим, адже, в іншому випадку, почнуться конфлікти та незадоволеність шлюбом.

Сексуальний чинник визначається відповідністю реальної сексуальної поведінки кожного з партнерів очікуванням іншого. Сексуальні запити подружжя відрізняються залежно від їхнього виховання, життєвих установок, темпераменту, віку, стану здоров'я тощо. Важливим є поняття сексуальності у кожного з партнерів.

Психологічна сумісність – це сумісність темпераментів, характерів, а також емоційно-вольових особливостей кожного із подружжя [39, с. 52].

До незадоволеності шлюбом варто віднести: незадоволеність сексуальних потреб (одного або обох), незадоволеність у самовтіленні та самореалізації, порушення поваги до гідності когось із пари, образи та критика як зневага до “я”, незадоволеність у позитивних емоціях, фінансові розбіжності подружжя, незадоволеність у потребі на взаємодопомогу, різні потреби у відпочинку та дозвіллі.

Аналізуючи чинники стабільності шлюбу, не можна не зазначити наявність криз у подружньому житті. Перша криза виникає в період переходу від ідеалізованого, романтичного уявлення про партнера і сімейне життя взагалі до більш складного, реалістичного їх бачення. Молодята починають розуміти, що сімейне життя – це не тільки свято, а й будні, необхідність взаємних поступок заради збереження добрих стосунків у сім'ї. Крім того, молоде подружжя повинно відокремитися від батьків, від їх влади, опіки [16, с. 12].

Друга криза починається, коли виникає потреба індивідуалізуватися від почуття “Ми”, вивільнити частину свого “Я” для власного розвитку. При цьому важливо, щоб “Я” одного не вступало в конфлікт з “Я” іншого, поєднуючись за принципом взаємодоповнення. Це означає використання стратегії співробітництва, тобто пошуку альтернативи (як не загубити своє “Я” і не

обмежити “Я” іншого), а не суперництва, чи, то боротьби кожного за право самовизначення. Подружжя повинно навчитися поважати незалежність іншого і визнавати за ним право на частину життя, не пов’язану із сім’єю.

Третя криза виражається в конфлікті між почуттям приналежності до сім’ї й бажанням освоювати зовнішній світ. Важливо не пропустити момент, коли потреба в незалежності переростає у відчуття повної свободи для одного за рахунок підкорення іншого. В цьому випадку акцент переміщується на зовнішній світ, а сім’я з джерела розвитку перетворюється на тягар. Якщо криза не вирішується, це призводить до збільшення емоційного і психологічного розриву між подружжям, відчуження батька від дітей [22, с. 73].

Четверта криза – зміна орієнтацій з матеріальних цінностей на духовні. Діти вже вирости і не потребують опіки. В сім’ї вже є матеріальний достаток, члени подружжя досягли певних успіхів у кар’єрі. Цю кризу називають ще кризою “порожнього гнізда”. Вона особливо гостра у тих випадках, коли чоловік та жінка на попередніх періодах не вирішували кризи, а жили разом виключно заради дітей. Тепер, коли діти розпочали власне самостійне життя, це сприймається як крах родини. Полегшити перехід до наступного етапу можна, якщо батьки зроблять крок до спільного життя без дітей, і не заради них, а заради самих себе. У тих родин, які вдало проходить цю кризу, виникає потреба в змінах і бажання почати життя спочатку, тільки тепер – для себе, для власного задоволення і розвитку [19, с. 73]. Поновлюються спільні подорожі чоловіка і дружини без дітей, зустрічі з друзями тощо.

П’ята криза наступає, якщо життя подружніх партнерів або одного з них проходить в очікуванні смерті, підготовки до неї. У цьому випадку деякі члени подружжя закликають оточуючих, особливо близьких, опікати їх і жаліти. Вони концентруються на власних хворобливих переживаннях, на світ дивляться як джерело роздратування, бо життя нібито проходить повз них. В цей період зростає цінність партнера. Знову збільшується значимість поняття “ми” – “інший цінний для мене значно більше, ніж я сам”. Разом із тим, змінюється віра у свої сили та інтерес до життя, улюблених захоплень [18, с. 13].

Основними психологічними чинниками стабільності шлюбу є функціонально-рольова взаємодія (гнучке, взаємопогоджуване спілкування, що задовольняє особисті потреби чоловіка і дружини і представляє собою динамічну систему, в якості елементів якої виступають найбільш значущі для родини функції); подружня сумісність; задоволеність шлюбом як конкретний прояв зростання особистісного початку у сімейному житті, що включає до себе задоволеність особою шлюбного партнера та задоволеність стосунками у шлюбі.

1.3. Сімейно-рольові очікування та гендерно-рольова диференціація сім'ї

Статеврольова диференціація сім'ї побудована на уявленні пари про ролі чоловіка та жінки, про розподіл ролей у сім'ї, їхній реальній рольовій поведінці та статевій ідентичності. Існують різні моделі диференціації сім'ї, проте традиційна є найбільш поширеною (чоловік – забезпечує матеріально, жінка займається хатніми справами). Проте зараз все більше ролі змінюються, адже саме суспільство змінюється. Жінка може працювати більше, або ж сама забезпечувати сім'ю, або сім'я може містити інші гендерні варіанти. Європейські та американські системи цінностей змінили українські. Багато людей вже не хоче жити як раніше, і це сильно впливає на модель сім'ї. Поняття гендеру теж змінюється, а разом із ними сімейні очікування від подружжя [37, с. 113].

На разі виникає безліч суперечок з приводу ролі жінки у шлюбі та її функцій, адже, за традиційними поглядами, жінка має лише доглядати за сім'єю та виконувати домашню роботу. В той час як чоловік має заробляти гроші та відпочивати вдома. Проте зараз жінка має однакову освіту, спеціальність та роботу, що й чоловік, тому й обов'язки можна поділити.

У багатьох європейських країнах чоловіки можуть іти у декретні відпустки замість жінок, або ж виконувати частину хатньої роботи. Або, зараз у тренді, наймати жінку чи чоловіка, який зробить усю домашню роботу за гроші,

а пара зможе відпочити чи не турбуватись про хатні справи.

Також бувають різні типи шлюбів, серед яких любовні, стереотипні, за вигодою або ж через іншу мотивацію. Всі вони мають різні очікування та зазвичай змінюють їх через певний час. Кожен шлюб містить певні стадії, саме тому й відносити та очікування змінюються. Не менш важливою є зміна суспільства, яка сильно змінює й відносини у сім'ї та ролі подружжя. Якщо раніше жінки не працювали, то зараз є багато випадків, коли працює лише жінка. Або ж обоє із подружжя роблять однаковий вклад.

Варто згадати про нові сімейні типи, які вже приходять в Україну із Європи. Це одностатеві шлюби. Вони ще не є популярні в Україні, проте із часом все може змінитись. Одностатеві шлюби часто обходяться без дітей, або ж можуть взяти дитину із дитячого будинку [40, с. 58]. Ці шлюби зазвичай більш щирі та спокійні. Одностатеві партнери є хоч і не такими загально прийнятими, проте відрізняються підвищеною вірністю та розумінням.

Н.Н.Обозов та А.Н.Обозова вивчали реалізацію сімейних функцій та її вплив на характер взаємодію подружжя [34, с. 162]. Збереження жорсткої диференціації обов'язків подружжя може вплинути на їхню задоволеність шлюбом. Функції сім'ї та обов'язки партнерів постійно змінюються, адже змінюється саме суспільство та його цінності. Біологічні основи сім'ї містять потреби у організації шлюбних ролей, особливо у веденні господарства. Детермінанта багатьох внутрішньо-сімейних процесів полягає у значимості та базовості саме подружніх ролей.

Відношення подружжя до сімейних ролей та їх реальних розподіл одержали назву гендерно-рольової диференціації (Див. Таб. 1.2.). Традиційні, анти-традиційні та рівноправні форми гендерно-рольової диференціації показують ставлення обох половинок подружжя до стилю життя їхньої сім'ї.

Питання гендеру та статевої диференціації подружжя актуальне як ніколи, адже сучасні ЗМІ та суспільство пропагують одностатеві шлюби та відмови від традиційних визначень сім'ї та шлюбу.

Таблиця 1.2.

Гендерно-рольова диференціація сімейних ролей у подружжі

Реальний розподіл сімейних ролей		
традиційні	антитрадиційні	рівноправні

[власне дослідження автора]

Традиційну диференціацію обирають подружжя, яким подобається розділяти обов'язки за статтю. Вони обоє мають вважати таку стратегію нормальною та можливою, в іншому випадку, конфліктів не уникнути.

Анти-традиційна диференціація характерна європейцям та американцям.

Рівноправна форма починає входити у сучасну моду у зв'язку із тим, що жінки отримали однакові права із чоловіками, саме тому розподіл обов'язків по дому здається найбільш справедливим.

З самого дитинства жінкам та чоловікам розповідають про їхні ролі та обмежують їхні бажання, саме тому обидві статі страждають від цього. Обмеження індивідуальної самореалізації людини впливає на її відносини як із собою, так із оточуючими.

Варто також розглянути поняття гендеру, яке полягає у наданні певних характеристик людині за статтю. Сучасне суспільство намагається змінити поняття гендеру та надати вибір людям обирати приналежність самим [28, с. 46]. Також, зараз багато людей вважає себе представниками іншої статі і намагається її змінити. Ця риса притаманна більш американському та європейському суспільству.

Гендерна політика дуже змінилась у XX та XXI століттях, адже жінки отримали права, а разом із ними змінили уявлення до ролі жінки у шлюбі та її щасті. Гендер надає соціологічні, біологічні та політичні особливості певній людині. А також вкладає певні очікування щодо відповідності йому.

Культура кожного суспільства впливає на його гендерні очікування. Сила гендерних стереотипів більша ніж від расових стереотипів [24, с. 53]. Кожна людина повинна відповідати психологічним та поведінковим характеристикам свого гендеру, в іншому випадку у неї можуть виникнути проблеми із

суспільством.

Глобалізація дозволила переоцінити систему цінностей та надати нового відтінку старим стереотипам. Жінки отримали можливість працювати у професіях, у яких раніше могли працювати лише чоловіки, або ж виконувати роль годувальниці.

Релігія все ще стримує розвиток та сприяє поширенню гендерних стереотипів та старих ролей. Проте роль сім'ї та релігії поступово знижується, що пов'язано із розвитком свободи особистості та глобалізацією. База норм сім'ї сьогодні є дуже розмитою. В ході різних експериментів та вподобань, старі традиції замінюються на нові, або ж деформуються.

Як висновок варто зазначити, що збереження жорсткої гендерної диференціації може приводити до зниження задоволеності шлюбом, адже зараз суспільство змінилось, а разом із тим традиційні інститути теж повинні бути адаптованими.

1.4. Психологічні та вікові особливості жінок

Не є секретом, що між чоловіками та жінками існують гендерні відмінності, які полягають як у вихованні, так і у вроджених рисах статей. Відмінності між чоловіками та жінками починають проявлятися дуже рано. Жінки більш емоційні та турботливі, їм притаманно бажання піклуватися про всіх [41, с. 73]. Проте жінки мають високі показники у невротизмі та бажанні домовлятися будь-яким способом.

Також жінкам притаманні риси ентузіазму, ввічливості та акуратності, а ще непередбачуваності та відкритості. В той час, як чоловіки демонструють впевненість та інтелект. Проте, сучасні вимоги суспільства все почали змінювати, і зараз безліч жінок з легкістю зможе обігнати чоловіків за інтелектом та впевненістю [20, с. 172]. А чоловіки можуть стати кращими у веденні домашнього господарства.

З віком жінки стають кращими у веденні домашнього господарства. На них сильно впливає середовище їхнього проживання, а також життя, яке вони

ведуть.

Найпершою та найбільш визначною рисою жінки є емоційність. Перепади настрою супроводжують їх майже завжди, проте з часом багато жінко вчаться з ними боротись. А за темпераментом жінки частіше сангвініки, адже є веселими, оптимістичними, діяльними та життєрадісними. Або ж меланхоліки, адже можуть бути сумними чи пасивними. Загалом, жінкам більше властиві рухливість та чуттєвість.

Жінкам властиві сильні реакції на покарання та заохочення, конфлікти, сварки, чужі проблеми, питання із дітьми, питанням із коханим, або ж плітки.

Уява та фантазія є сильною рисою саме у жінок, а разом із ними креативне мислення. Саме ці фактори допомагають їм досягнути успіху у креативних професіях [29, с. 169].

Емоційність жінки відображена на її обличчі, яке постійно змінюється та відображає її характер.

Нервова система жінки теж не є дуже стійкою, адже на неї впливає постійна зміна настрою. Сім'я та міжособистісні відносини значать для жінки набагато більше ніж для чоловіка. Саме відносини із людьми будуть на першому місці для жінки [36, с. 81].

Жінка набагато уважніша до людей, помічає дрібниці та старається їх виправити або допомогти іншим. Але жінка також є більш схильною до помсти. Вона добре вловлює настрій інших та може або ж допомогти, або ще більше розлютити.

Однією із найсильніших сторін жінки є її інтуїція та емпатія. Жінка вміє співпереживати та показати, що чужі проблеми для неї теж знайомі.

Особливу увагу жінки звертають на естетику як зовнішню, так і красу відносин. Жінка буде намагатись створити затишок усюди та навіть підлаштувати відносини, щоб можна було показати іншим, та й самій отримати задоволення.

Швидкість сприйняття та рухливість психологічних процесів у жінок вища ніж у чоловіків, це помітно ще на ранніх етапах. Коли чоловіки лиш

вчатися ходити чи говорити, жінки вже починають переходити на наступний етап розвитку.

Жінки більш ревниві та дуже мстиві, лиш один сумнів у бік чоловіка, як миттєво жінка починає вести власне розслідування та власну гру.

На прийняття життєвих цілей серед жінок найбільше впливають гендерні стереотипи. Інколи вона заважають власному “я” жінки та розвиткові її особистості.

У своїй праці “Жіноча психологія” Карен Хорні описує жіночі особливості, а також психологічний погляд на формування ідентичності жінки, поняття “жіночності” та міжстатеві відносини [6, с. 65].

К. Гілліган описує психологічну теорію жіночого розвитку та аналізує причини міжгендерних відмінностей [2, с. 114]. Дослідниця розкриває роль жінки у суспільстві, а також у житті чоловіка. Вона пише про уявлення жінки про себе та почуття її ідентичності.

Отже, жінка має певні особливості, про які варто пам'ятати під час розгляду її гендерних рис, потреб у шлюбі та концепту щастя. Її емоційність відіграє провідну роль у формуванні її характеру та потреб.

Висновки до Розділу 1

Сучасна психологічна література трактує сім'ю як систему, яка відображає зміни у суспільстві, або як малу соціальну групу, яка заснована на союзі подружжя та родинних зв'язках. Визначну роль відіграють саме відносини між чоловіком та дружиною, братами та сестрами, батьками та дітьми, а також іншими родичами. У них зазвичай спільне господарство, яке виникає на основі єдиного сімейного бюджету.

Шлюбом є офіційно зареєстрований союз двох людей з метою створення нової сім'ї. Він є дуальним та має універсальні відносини. Він має подвійну мету засновану на продовженні роду та спільних дружніх відносинах. На відносини сім'ї та подружжя впливають зовнішні та внутрішні чинники.

Проаналізувавши літературні джерела, варто стверджувати, що

показниками якості шлюбу є міцні та стабільні стосунки. Люди, які одружуються хочуть змінити своє життя на краще, проте кожна людина має свої суб'єктивні показники якості шлюбу.

Кожен шлюб складається із фізичного, матеріального, культурного, сексуального та психологічного факторів. І саме вони лежать в основі задоволеності шлюбом. Ставлення до партнера повинне бути лише позитивним, сповнених позитивних емоцій, поваги, взаємодопомоги, задоволеності один одним. Глибина спілкування та довіри дуже сильно впливає на якість шлюбу та його стійкість. Фізична близькість взаємодії відіграє вирішальну роль на всіх етапах.

Статеворольова диференціація сім'ї побудована на уявленні пари про ролі чоловіка та жінки, про розподіл ролей у сім'ї, їхній реальній рольовій поведінці та статевій ідентичності. Існують різні моделі диференціації сім'ї, проте традиційна є найбільш поширеною (чоловік – забезпечує матеріально, жінка займається хатніми справами). Проте зараз все більше ролі змінюються, адже саме суспільство змінюється. Жінка може працювати більше, або ж сама забезпечувати сім'ю, або сім'я може містити інші гендерні варіанти. Європейські та американські системи цінностей змінили українські. Багато людей вже не хоче жити як раніше, і це сильно впливає на модель сім'ї. Поняття гендеру теж змінюється, а разом із ними сімейні очікування від подружжя.

Не є секретом, що між чоловіками та жінками існують гендерні відмінності, які полягають як у вихованні, так і у вроджених рисах статей. Відмінності між чоловіками та жінками починають проявлятися дуже рано. Жінки більш емоційні та турботливі, їм притаманно бажання піклуватися про всіх. Проте жінки мають високі показники у невротизмі та бажанні домовлятися будь-яким способом.

Також жінкам притаманні риси ентузіазму, ввічливості та акуратності, а ще непередбачуваності та відкритості. В той час, як чоловіки демонструють впевненість та інтелект. Проте, сучасні вимоги суспільства все почали змінювати, і зараз безліч жінок з легкістю зможе обігнати чоловіків за

інтелектом та впевненістю. А чоловіки можуть стати кращими у веденні домашнього господарства.

З віком жінки стають кращими у веденні домашнього господарства. На них сильно впливає середовище їхнього проживання, а також життя, яке вони ведуть.

Основними психологічними чинниками стабільності шлюбу є функціонально-рольова взаємодія (гнучке, взаємопогоджене спілкування, що задовольняє особисті потреби чоловіка і дружини і представляє собою динамічну систему, в якості елементів якої виступають найбільш значущі для родини функції); подружня сумісність; задоволеність шлюбом як конкретний прояв зростання особистісного початку у сімейному житті, що включає до себе задоволеність особою шлюбного партнера та задоволеність стосунками у шлюбі.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ СЕРЕД ЖІНОК РІЗНОГО ВІКУ

2.1. Методичне забезпечення дослідження задоволеності шлюбом жінок різного віку

Найважливішу інформацію, яка допомагає дати об'єктивну оцінку про якість шлюбу та взаємини подружжя можна отримати за допомогою різних форм збору інформації. Найчастішими формами дослідження шлюбів є діагностичні опитувальники, бесіди та інтерв'ю. Саме вони містять спеціально розроблені питання, які допомагають визначити особливості шлюбу. Також інколи, вчені проводять експерименти із залученням різних пар. В контексті цього дослідження проводилось опитування 50 одружених жінок різного віку та з різним сімейним досвідом.

Методи вивчення особливостей спілкування й взаємин у подружній парі визначають, що спілкування між членами подружжя є основою сімейного благополуччя й виконує найважливішу функцію – допомагає людині забезпечити комфорт собі та своїм близьким. Воно має бути відкритим, інтимним та чесним, адже довіра є основою шлюбу.

Також використовувалось чотири існуючі методики: “Рольові очікування та допомога у шлюбі” (О. Волкова та Г. Трапезникова), “Розподіл сімейних ролей” (Ю.Є. Альошина, Л.Г. Гозман та Є.М. Дубовська), “Спільне дозвілля. Конфлікти та діагностика подружніх стосунків” (В.П. Левкович та О.Е. Зуськова), “Допомога шлюбу для реалізації потенціалу жінки” (авторський варіант методики Saks Sidney «Незакінчені речення» (у модифікації Т.А. Заєко)). Для кожної із них були використані існуючі та розроблені опитувальники і проведені бесіди й інтерв'ю.

Перша методика “Рольові очікування та допомога” (О. Волкова та Г. Трапезникова) має за мету виявити основні гендерні стереотипи, за якими живуть пари, а також рівень їхньої сучасності та еволюції стосунків. Для неї

були розроблені опитувальники “Гендерні стереотипи”, “Сімейні цінності” та “Гендерні очікування від членів пари”. Вони мали за мету виміряти рівень традиційності, особливості виконання сімейних обов'язків та які вони на думку жінки, а також цінності, якими вони живуть. Значимість різних ролей у шлюбі є його базою, адже з ними пара стикається щодня. Також були використані існуючі опитувальники та техніка О. Волкової та Г. Трапезникової. Методика цих психологів дозволяє визначити уявлення подружжя про різні сфери подружнього життя, серед яких: сексуальні стосунки, професійні інтереси, згуртованість, батьківство, професійні інтереси, розподіл сімейних ролей, емоції та мораль (Див. Додаток Б).

Для цієї методики розроблено опитувальник на виявлення розуміння та авторитету чоловіка чи жінки у сім'ї (на основі опитувальника Слєпкової В.І. та Заєко Т.А.) [30, с. 113]. Відповідь на питання “так” або “ні”. Розуміння дуже важливе у шлюбі, адже ситуації в житті бувають різні.

Текст опитувальника

1. Я завжди знаю чого він хоче.
2. Я ніколи не розумію, який у нього настрій.
3. Ми можемо порозумітися без слів.
4. Я ніколи не знаю, що від нього чекати.
5. Я добре знаю все, що йому подобається.
6. Ніколи не знаю про що він думає.
7. Я знаю про його мрії.
8. Я його не розумію.
9. Він мене часто дивує.
10. Я знаю його плюси та мінуси.
11. Ніколи не розумію, про що він переживає.
12. Я знаю, на що він здатен.
13. Я знаю, що для нього важливо.
14. Я його часто помилково розумію.
15. Я не знаю чим його порадувати.

16. Він на мене позитивно впливає.
17. Обожаю його голос.
18. Він мене дратує.
19. Він негарно виглядає.
20. Я люблю за ним спостерігати.
21. Він мені неприємний.
22. Я люблю його сміх.
23. Мені важко дається розлука з ним.
24. Я не люблю певні його риси.
25. Я себе почуваю легко і просто лиш поруч з ним.
26. Він завжди підіймає мій настрій.
27. Він мене дратує.
28. Я готова на все, аби бути з ним.
29. Хочу відпочити від нього.
30. Мені краще без нього.
31. Він має багато переваг та вартій поваги.
32. Він мій найбільший авторитет.
33. Я раджусь з ним завжди.
34. Він може мене легко переконати.
35. Він дуже розумний.
36. У нас однакові інтереси.
37. Він дуже цікавий.
38. Я постійно його критикую.
39. У нього достойні уваги думки.
40. Його погляди неприйнятні для мене.
41. Його думка про мене важлива.
42. Він мій найкращий друг і я цим пишаюсь.
43. Його думка та оцінка для мене не важливі.
44. Мені інколи здається, що він нерозумний.
45. Я б хотіла вчитись у нього.

Обробка результатів. Підрахунок балів здійснюється окремо за кожною шкалою відповідно до ключа: • 2 бали ставиться: – За відповідь «так» («+») у питаннях: 1, 3, 5, 7, 10, 12, 13, 16, 17, 20, 22, 23, 25, 26, 28, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 41, 42, 45; – За відповідь «ні» («-») у питаннях: 2, 4, 6, 8, 9, 11, 14, 15, 18, 19, 21, 24, 27, 29, 30, 38, 40, 43, 44. • 1 бал присвоюється за відповідь «не знаю (важко сказати точніше)». • 0 балів – за відповідь, що не збігається з ключем. Таким чином, методика показує міру розуміння, привабливості й поваги в шкалі 0–30 балів [12, с. 115].

Методика “Розподіл сімейних ролей” (Ю.Є. Альошина, Л.Г. Гозман та Є.М. Дубовська), допомагає визначити реалізацію певних ролей чоловіком та дружиною. Хто є хазяїном, хто забезпечує сім'ю, методики сімейного виховання, сімейні розваги, а також сексуальні ролі.

Автори описують інтереси в сім'ї, настрій кожного з подружжя, гостюватість, позичковий процес, питання затишку, тактильні контакти (поцілунки та обійми), задоволеність від інтиму, образи, додатковий заробіток, ремонт, спільний відпочинок та ігри з дітьми (Див. Додаток В).

Для цієї методики було спеціально розроблено та використано опитувальник, у якому було 40 питань. Треба було дати відповідь “так” чи “ні”. Він розроблений спеціально для жінки та для виявлення її власних гендерних очікувань та стереотипів.

Необхідно було уважно прочитати інструкцію та дати відповідь (“так” чи “ні”). Важлива лише відповідь жінки та її власна думка, а не те, що від неї очікують батьки, родичі, чоловік, суспільство чи діти.

Текст опитувальника

1. Ваш настрій залежить від задоволення Ваших сексуальних потреб.
2. Хороший шлюб можливий лише за умови сексуальної гармонії та задоволення.
3. Найголовніше у шлюбі – це сексуальні стосунки.
4. Спільні інтереси – ось, що дійсно головне у шлюбі.
5. Ваш найкращий друг – це Ваш чоловік.

6. Чоловік найкраще розуміє Ваші потреби та захоплення.
7. Чоловік повинен забезпечувати матеріальні потреби сім'ї.
8. Жінка та чоловік повинні ділити хатні обов'язки.
9. Чоловік повинен вміти себе доглядати і не чекати, що хтось буде доглядати його.
10. Жінка повинна доглядати із чоловіком за дітьми разом.
11. Чоловік має любити дітей.
12. Чоловік повинен бути хорошим батьком.
13. Чоловік має бути діловим та сповненим енергії.
14. Чоловік повинен мати власну справу.
15. Чоловіка повинні поважати та високо оцінювати на роботі.
16. Чоловік повинен вміти створювати довірливу атмосферу.
17. Чоловік повинен сприймати жінку такою як вона є і цінувати її.
18. Чоловік повинен переживати про емоційний стан жінки.
19. Чоловік має бути красивий та модно одягнений.
20. Чоловік має бути високим.
21. Зовнішній вигляд чоловіка має бути приємним.
22. Жінка має піклуватися про всю сім'ю.
23. Жінка повинна знати, що купити для сім'ї.
24. Жінка має бути домогосподаркою та збирати корисні поради.
25. Мати повинна виховувати дітей.
26. Жінка не повинна боятись народжувати та виховувати дітей.
27. Жінка повинна любити дітей.
28. Жінка повинна зробити гарну кар'єру.
29. Жінка має стати спеціалістом у справі, яка їй подобається.
30. Вам подобається отримувати та робити складну та відповідальну роботу.
31. Ваші близькі часто просять Вашої поради.
32. Знайомі часто довіряють Вам свої проблеми.
33. Ви завжди щиро жалієте та втішаєте інших.
34. Ваш настрій залежить від Вашого вигляду.

35. Вам подобається гарний одяг та прикраси.
36. Ви надаєте великого значення своєму зовнішньому вигляду.
37. Вам подобається увага інших чоловіків.
38. Вам подобається увага інших жінок та їх схвалення.
39. Ваш настрій залежить від задоволення Ваших сексуальних потреб.
40. Ви вважаєте, що жінка повинна мати власний час та простір.

Ця методика містить 7 сімейних цінностей, і саме вона показує, на якому рівні розвинена та чи інша цінність у жінки та що для неї справді важливо. Результати методики представлені у пункті 2.2.

Також використано “Шкалу любові та симпатії” Н.І. Олифірович [31, с. 45]. Вона допомагає визначити, чи варто продовжувати далі, чи у подружжя нема майбутнього. Інколи вчасне з'ясування проблеми допомагає уникнути багатьох інших проблем. Адже деколи люди стають щасливими лише окремо, а разом у них не виходить.

Важливими є такі компоненти любові, як:

- 1) прихильність;
- 2) турбота;
- 3) ступінь інтимності відносин.

Шкала симпатії реєструє:

- 1) ступінь поваги;
- 2) ступінь захоплення;
- 3) ступінь сприйманого схожості об'єкта оцінки з респондентом.

На запитання опитувальника треба дати відповіді “так” або “ні”. Відповідь має бути власною думкою, без впливу інших людей.

Тест

1. Я довіряю своєму партнеру все.
2. У мене та мого чоловіка однаковий настрій, коли ми разом.
3. Мій чоловік належить лиш мені.
4. Мій чоловік дуже розумний.
5. Заради мого чоловіка я ладна зробити будь-що.

6. Мій чоловік подобається усім з першого погляду.
7. Я можу поділитись своїми проблемами лише з моїм чоловіком.
8. Ми схожі за характером з моїм чоловіком.
9. Я хочу, щоб у мого чоловіка все було добре.
10. Я дуже б хотіла бути такою як мій чоловік.
11. Мій чоловік довіряє мені найбільше, і я знаю про це.
12. Він найкращий чоловік з усіх, кого я знаю.
13. Я не змогла б жити без свого чоловіка.
14. Мій чоловік добре до мене ставиться.

Питання 1, 3, 5, 7, 9, 11 та 13 відносяться до любові. Решта – до симпатії; Високі результати отримують відповіді “так”.

Наступна методика “Спільне дозвілля. Конфлікти та діагностика подружніх стосунків” (В.П. Левкович та О.Е. Зуськова),” більш глибоко зачіпає сімейні розваги та дозвілля, а також їхні особливості та значення для жінки. Важливо, щоб відпочинок співпадав і для чоловіка, і для жінки, адже якщо комусь подобається активний, а комусь – пасивний відпочинок, то сварок не уникнути, а разом із ними і невдоволення шлюбом та партнером [46, с. 91]. Методика В.П. Левкович та О.Е. Зуськової має за основу діагностику спілкування між партнерами та визначення їхніх потреб. Показники визначаються за різними шкалами та не містять загальні характеристики сім'ї.

Методи дослідження сімейних розваг визначають духовний розвиток жінки, її взаємодію із чоловіком, проявляють її соціокультурний рівень. Спільні цінності, цілі та мотивація, а також погляди на життя лише укріплюють шлюб та роблять його щасливішим. Вони впливають на стабільність шлюбу.

Методика “Допомога шлюбу для реалізації потенціалу жінки” (авторський варіант методики Saks Sidney «Незакінчені речення» (у модифікації Т.А. Заєко)) має за мету допомогти жінці стати самостійною особистістю, навіть будучи у шлюбі. Багатьох жінок традиційні обов'язки з'їдають, саме тому чоловіки втрачають до них інтерес, а згодом і вони самі до себе. Дуже важливо підтримувати власну особистість та баланс. Шлюб не має бути перешкодою, а

має підтримувати пару та робити їхнє життя кращим, а також цікавішим.

Опитування допомагає виявити різні соціально-економічні та демографічні особливості сім'ї. Метод бесіди допомагає в них заглибитись та виявити підводні камені, які заважають шлюбу бути щасливим.

Для дослідження особливостей задоволення шлюбом було опитано 50 жінок, які мають різний вік, життєвий досвід, професії, подружній досвід, з дітьми та без дітей, а також з різним фінансовим становищем.

Опитувальник, який був використаний, складається із різних тверджень, які належать до сфер: сприйняття себе, партнера та навколишнього світу. Кожне запитання має три варіанти відповіді (від 2 до 0 балів). Якщо обраний варіант відповіді досліджуваного такий самий як і ключ, йому нараховується 2 бали, якщо це проміжний варіант, то досліджуваний отримує 1 бал, якщо відповідь не збігається з наведеною в ключі, тоді досліджуваний отримує 0 балів. Після цього бали рахуються. Високі бали свідчать про високе задоволення шлюбом. Отже, саме за розподілом балів розрізняють сім'ї на:

0-16 – неблагополучні

17-26 – перехідні

27-38 – благополучні

39-48 – просто фантастика.

Використані опитувальники дозволили визначити: орієнтацію на почуття обов'язку, на позитивне відношення до дітей, на задоволення потреб, сімейні зв'язки як найбільша цінність, спільне дозвілля, відношення до кохання, ставлення до гендеру у шлюбі, матеріальні цінності.

Також були охарактеризовані ролі у різних сферах сімейної взаємодії: активність відстоювання власного “я”, оцінка партнера, конфліктність, конструктивність у сварках, способи примирення, рівень спілкування, рівень терпимості та оцінка її у партнера.

Традиційні сім'ї від інших типів відрізняють 14 основних параметрів: обов'язок, ставлення до дітей, спільні дії, роль жінки та чоловіка, виховання дітей, клімат у сім'ї, матеріальні питання, відстоювання поглядів чоловіком,

підкорювання жінкою, терпимість до зміни ролей жінкою, розподіл ролей у вихованні дітей, хатніх обов'язках та матеріальному забезпеченні.

Відповіді на питання пов'язані із цими параметрами дають можливість зрозуміти жіночі цінності та очікування від сім'ї.

Кожна методика розроблена вченими психологами та апробована в ході різних досліджень. До них були додані опитувальники різних психологів, а також розроблені власні опитувальники.

Всі опитування проводились або вдома у жінок, або у кафе чи місцях, де їм було зручно. Спочатку була бесіда, а після того вже було опитування. Час на кожне опитування був необмежений, він визначався індивідуальними особливостями людини та додатковими питаннями (за необхідності).

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей задоволеності шлюбом жінок різного віку

У ході дослідження проаналізовано опитувальники та інтерв'ю 50 жінок, базову інформацію про яких було розміщено у таблиці 2.1. Всі жінки є українками, які проживають у місті. 66% жінок мають дітей, 66% мають вищу освіту. За віком їх поділено на 4 категорії:

- 1) 17-25 – 68%,
- 2) 26-30 – 10%,
- 3) 31-39 – 4%,
- 4) 40-48 – 18%.

Подружній стаж у цих жінок дуже різний. Їх поділено у 3 групи:

- 1) 1-5 – 68%
- 2) 6-10 – 8%
- 3) 11+ – 24%

Базова інформація про жінок, які брали участь у дослідженні

№	Псевдонім	Вік	Стаж у шлюбі	Діти	Освіта
1	Світлана С.	17	1	-	-
2	Марина	21	1	-	-
3	Олена К.	25	4	-	вища
4	Наталія Н.	46	21	3	вища
5	Марія	27	2	1	вища
6	Олена С.	29	6	1	вища
7	Зоряна	21	2	1	вища
8	Тетяна	19	1	0	-
9	Вікторія	23	3	1	вища
10	Оксана	22	3	1	вища
11	Христина	21	2	1	вища
12	Зореслава	18	1	0	-
13	Наталія О.	45	25	2	вища
14	Дарина	36	14	2	вища
15	Дарія	25	5	1	вища
16	Яна	42	23	3	вища
17	Інна	47	27	2	вища
18	Олена П.	40	21	2	вища
19	Олена І.	39	13	1	вища
20	Інга	21	2	1	вища
21	Алла	23	4	2	вища
22	Таміла	22	2	1	-
23	Неля	21	1	0	-
24	Аліна	23	3	0	вища
25	Анастасія О.	28	8	0	-
26	Квітка	19	1	0	-
27	Андріяна	43	20	3	вища
28	Карина	43	23	1	вища
29	Анастасія К.	48	28	2	вища
30	Ореста	21	2	0	-

31	Софія Х.	26	4	1	вища
32	Ірина К.	28	9	1	вища
33	Наталія І.	25	4	1	вища
34	Олександра	21	3	0	-
35	Аміна	22	2	0	вища
36	Аріна	21	1	1	-
37	Меланія	21	1	0	-
38	Софія А.	21	4	1	-
39	Вікторія	22	3	0	вища
40	Ірина Ф.	45	27	2	вища
41	Валентина	43	24	1	вища
42	Галина	21	1	0	-
43	Софія Я.	23	4	1	вища
44	Зіна	24	1	0	вища
45	Зоя	21	1	0	-
46	Ірина В.	21	4	1	-
47	Діана	23	4	2	-
48	Валентина	24	3	1	вища
49	Інна	23	4	1	вища
50	Еріка	22	2	1	вища

[власне дослідження автора]

Після проведеного дослідження, використання різних методик та методів, було визначено різні результати задоволеності шлюбом цих жінок.

Аналіз результатів показав, що більшість жінок мали певні питання до свої чоловіків, а також певні таємниці. Жінки старшого віку були більш схильними до традиційної моделі сім'ї та до збереження навіть нещасливого шлюбу, в той час як молодші жінки, особливо ті, які багато живуть у великих містах, подорожують або мають успішну кар'єру не бажають терпіти невдачі.

Не менш важливим є те, що жінки старшого віку не надавали такого великого значення інтимній частині шлюбу, а більш створенням сімейного затишку та вихованню дітей. Молоді жінки все частіше обирають життя без дітей, або ж обмежуються однією дитиною. З приводу показників щастя, то і

старші і молодші по різному відчують щастя і мають схожі результати за кількістю.

Для проведення дослідження ми обрали психодіагностичні методики, що спрямовані на аналіз особистісного, а також сімейного профілю. Щоб визначити, які чинники впливають на характер міжособистісних стосунків у подружній парі, було використано:

- стратегії поведінки під час конфліктів кожного члена подружньої пари (Т. Кілман); рольові очікування чоловіка та дружини (методика “РОД”); міжособистісна взаємодія, яка притаманна кожному члену подружжя (Т. Лірі);

- площина особистісних рис подружньої пари: цінності особистості, поведінка особистості, самоповага, самоприйняття, загальні уявлення про людину, синергію, агресія особистості, пізнання, креативність (методика діагностики САТ);

- особистісна відповідальність: принциповість, самоствердження, нормативність, етичність, самопожертва (методика ОЛДСО), самотність у шлюбі (методика діагностики виду самотності);

- соціальна довідка подружжя (сімейний досвід, світогляд, житлові умови, вік, рівень доходів, хобі, оточення, освіта партнерів тощо) [9].

У результаті аналізу було виокремлено чинники міжособистісних стосунків і визначено, що вони діють по різному: соціально-психологічна основа подружжя; самореалізація партнерів; готовність до сімейного життя; розподіл відповідальності та стратегії лідерства у стосунках; власне бачення та бажані установки щодо сімейного життя; а також соціальні особливості кожного із пари.

Під час дослідження було визначено, як ведуть себе жінки під час конфлікту (Див. Табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Поведінка жінок під час конфліктів

№	Стиль поведінки	Кількість у %
1	Суперництво	20,00%
2	Співробітництво	16,00%
3	Компроміс	38,00%
4	Уникнення конфлікту	18,00%
5	Пристосування	8,00%

[власне дослідження автора]

Відповідно до таблиці 2.2., поведінка жінок під час конфліктів дуже різна, багато чого залежить саме від мети конфлікту та характеру самої жінки. Люди, які брали участь у проведенні опитування, були дуже різними, проте зазвичай всі бажали бути щасливі. Бажання бути правою в певному конфлікті не завжди вірне рішення, і вони це розуміють, саме тому компроміс лідирував у ході дослідження (38%). Проте, все ж суперництво було теж дуже характерним, особливо для жінок, які лиш вступили до шлюбу та є молодшого віку (20%).

За підсумками дослідження виявлено основні причини сварок. Результати у діаграмі 2.1.

Діаграма 2.1. Причини сварок



Основною причиною сварок є виконання домашньої роботи по господарству (37%), ревності на другому місці (18%), надмірна втома від відносин (15%), різні погляди на життя (12%), інколи несерйозне ставлення до обов'язків теж може стати проблемою (2%), фінансові проблеми (10%) та сексуальні проблеми (8%).

Ще однією причиною для сварки може стати втручання батьків, проте жодна жінка не вибрала цей варіант.

Кожна сім'я має власні правила та традиції, які інколи дуже виснажують пару та їхніх дітей. Жінки з повагою ставляться до традицій, проте час від часу самі втомлюються від них (37%).

Відповідно до дослідження, жінки вважають, що ставлення до них чоловіків залежить від того, як їх оцінюють як сексуального партнера (32%).

У контексті першої методики жінки пройшли тест на визначення типу сім'ї. Жінки були розділені за кількістю отриманих балів у порядку їх зростання та визначено до якого типу сім'ї їх можна віднести. Ось результати:

0-16 – неблагополучні – 8%

17-26 – перехідні – 12%

27-38 – благополучні – 68%

39-48 – просто фантастика – 12% (Див. Дод. А).

Приємно вразив результат, що здебільшого сім'ї благополучні (68%), високо оцінюють свій шлюб та поважають своїх партнерів. Проте питання все ж є у кожному шлюбі.

Враховуючи те, що у більшості опитаних жінок стаж у шлюбі від 1 до 5 років, то це логічно, що вони все ще дуже щасливі та всім задоволені. У багатьох із них ще немає дітей, тому світ лише для них двох та для їхніх бажань.

У контексті дослідження, термін “благополучний” та “неблагополучний” використовуються, щоб показати “щасливий у шлюбі” або “нещасливий у шлюбі”. Благополучний шлюб справляє позитивний вплив на формування особистості дітей, має емоційний комфорт, має взаємоповагу та

взаєморозуміння. Такий шлюб має схожі погляди на життя та дозвілля, а також на ролі гендеру в сім'ї. Взаємопідтримка тут окриляє та надає сил обом. Саме такий тип жінок у сім'ї є більшістю у цьому дослідженні (68%).

“Просто фантастика” характеризує жінок у сім'ї навіть не з найбільшим стажем, а з можливістю саморозвитку та реалізації своїх потреб із підтримкою чоловіка. Проте, такі сім'ї на разі ще не мають дітей. Вони реалізують себе та вважають, що народження дитини варто перенести на “після 30”. Цей тип запозичений із Європи та США. Проте такі сім'ї характеризуються високим достатком та свободою. Жінки тут дуже щасливі та поважають потреби свого чоловіка і також його підтримують. Їхнім дозвіллям є подорожі, спільні походи до друзів, часті романтичні побачення-сюрпризи, а також спільні заняття спортом.

До неблагополучних сімей віднесено ті, в яких жінка відчуває себе нещасною, приниженою, або ж живе у несприятливих умовах для життя. У таких випадках можливі зради, побої, алкогольні чи наркотичні залежності. В цьому дослідженні, 8% таких жінок. Вони зіткнулись із проблемами подружньої зради та приниження. Ці жінки без освіти, і завагітніли занадто рано та щоб залишити власні сім'ї, які теж принесли їм багато горя. Їм потрібна допомога спеціаліста, в першу чергу, щоб вирішити давні питання та жити далі щасливими.

Рольові очікування у неблагополучних сім'ях полягають у тому, що жінка є нижчою від чоловіка, і повинна робити те, що їй кажуть. В цьому випадку вона повністю залежна від чоловіка, який вказує, що їй робити та показує їй її місце.

У сім'ях із перехідних очікування змішані, тому жінка в них може виконувати традиційну роль і почувати себе добре, проте зазвичай вона не має ні відпочинку, ні подяки. Її життя – це суцільна робота, яка не винагороджується, а її чоловік може навіть і не приносити доходу, а чекати поки принесе його вона. Такий деформований тип, коли жінка є і хазяйкою, і годувальницею, на жаль, теж є поширеним. Чоловік зазвичай страждає від

“творчих депресій”, тобто сидить вдома і дивиться весь день телевізор. Цей тип поширений у старших сім'ях, або ж дуже молодих, де обоє не мають освіти та поглядів на життя. Або ж у старшому віці, коли чоловік не хоче йти працювати через певні переконання. Тут дуже рідко присутня взаємодопомога.

Благополучні сім'ї дають жінкам можливість для росту та розвитку. Вони можуть бути як традиційні, так і змішані. У таких сім'ях жінкам допомагають чоловіки, а чоловікам – жінки.

“Просто супер” варіанти дають жінкам усе, про що вони мріють та чого хочуть і навіть більше. Тут присутня взаємодопомога.

Друга методика містила “Розподіл сімейних ролей” та показала такі результати, які дали можливість визначити рівень гендерно-стильової диференціації, обов'язки у сім'ї, відношення до дітей, до сімейних обов'язків, спільного дозвілля, кохання, ставлення до жінки та матеріальних цінностей у житті людини.

На сьогодні, матеріальні цінності відіграють важливу роль для всіх, а моральні цінності відходять на другий план. За словами опитаних жінок, що “достаток сім'ї може бути важливішим моралі, особливо коли діти голодують”. Що ж, ситуації бувають різні, проте зазвичай відсутність моральних цінностей доводить до таких наслідків.

78% жінок вважають, що їхні чоловіки могли б заробляти більше, проте лінуються. 36% хотіли б заробляти більше і купувати собі те, що хочуть самі. Багато жінок (42%) відчують потребу у маленьких покупках для себе, проте не можуть їх дозволити через постійних фінансовий контроль.

Традиційні відносини для жінок сприяють вирішенню різних побутових питань. Ці відносини вигідні сім'ї, адже вони допомагають налагодити всі рутинні процеси, які зазвичай є причинами сварок. Занадто велика свобода у відносинах може зруйнувати шлюб дуже швидко, адже якими б не були прогресивними жінки, все ж ніхто не хоче ділити свого чоловіка ні з ким, навіть із роботою.

На задоволення шлюбом також впливає подружній стаж та дохід сім'ї.

Більш позитивні показники мають жінки, у яких подружній стаж довший. Вони зазвичай більш сконцентровані на сім'ї та збереженні родинного затишку. Також значення відіграє коли і чому жінки вступили у шлюб. Деякі жінки вступили у шлюб через вагітність, а деякі через сильні почуття. Тому й коефіцієнти щастя у них відрізнятимуться.

Важливим є визначити структуру ставлення до себе. Її визначали за допомогою опитувальника В.В. Століна - С.Р. Пантелєєва. Він заснований на самозвіті та допомагає побачити, як на справді ставиться жінка до себе. Цей опитувальник містить три рівні: глобальне, диференційоване та конкретне. Всі вони показують самоповагу, рівень того на скільки жінка самовпевнена, як вона себе сприймає, балує, цікавиться собою, чи любить проводити час наодинці, на скільки вона організована та вміє скоординувати власні дії.

Жінки ставили “+” та “-” біля різних тверджень. Зазвичай не потрібно довго замислюватись, адже вірною є перша думка. Інтегральна шкала оцінювання дозволяла оцінити орієнтованість особистості людини та співвіднести її із реальними досягненнями людини в житті. Також важливим було знайти блокуючі мотиви жінки. Серед них були діти (54%), ревності (32%), а також бажання залишитись у зоні комфорту та відмова шукати щось краще (14%).

Чотири шкали вимірювання самооцінки були розділені на самоповагу, аутосимпатію, самоінтерес, ставлення до інших. Перша шкала – це оцінка себе у порівнянні з соціальними критеріями та нормами. Також тут можна побачити ідеальний образ власного “Я”. Друга шкала показує ворожість та сприйняття власного “я” та дружність до себе. Третя шкала поєднує саморозуміння із розумінням інших людей, знанням себе та оточуючих. Остання шкала показує ставлення до внутрішнього світу себе та як інші ставляться до жінки.

Також, дослідження виявило велику кількість субшкал пов'язаних із власним “Я” жінок. Наприклад: шкала самовпевненості (показує самоповагу та ставлення до себе), шкала очікування гарного ставлення від інших (очікування позитивного ставлення в свою сторону), шкала самосприйняття (власна

симпатія, сприйняття власних недоліків та достоїнств, схвалення власних мрій та бажань), шкала самопослідовності (самокерівництво), шкала самокритики (негативне ставлення до себе), шкала самоінтересу (любов до себе), шкала саморозуміння (розуміння себе).

За результатами шкали самовпевненості – 70% жінок мають позитивні результати, 22% середні результати, а 10% показують абсолютну невпевненість у собі. Шкала очікування гарного ставлення від інших показала, що 88% жінок очікують, що оточуючі будуть їх позитивно сприймати, в той час як 12% жінок вважають, що не заслужили на позитивне сприйняття. Причиною у цьому є невпевненість у собі, а також колишня, можливо дитяча критика.

Шкала самосприйняття показала, що лише 46% жінок готові сприймати себе такими як вони є. Більшість не відмовилась би від пластичної хірургії, або ж вважають мрії дрібницями, а головне, щоб дати все дітям (54%).

Шкала самопослідовності дала змогу виявити, що самокерівництво властиве 62% жінок. Вони можуть організувати себе, свій час та інших. Решта потребує допомоги (38%).

Шкала самокритики показала напевне найстрашніші результати, 92% жінок негативно ставляться до себе. Вважають, що було б добре щось змінити, як у зовнішності, так і у відносинах із іншими. Відповідь може бути як у дитинстві, так і у впливі реклами на свідомість людей. Їм не подобається у собі багато факторів. 8% байдужі і вважають, що все добре.

Шкала самоінтересу показала, що більшість жінок себе не люблять, проте жаліють (56%). 32% жінок вказали, що в них на це немає часу. 12% вказали, що любов до себе, то їхня основа.

Шкала саморозуміння дала змогу виявити, що жінки не хочуть себе, а ні слухати, а ні розуміти (68%). 32% вказали, що прислухаються до власної інтуїції, або ж думають про себе, коли починають хворіти.

Всі ці шкали показали, що жінки здебільшого незадоволені собою, саме тому вони не будуть задоволені шлюбом, адже все починається із власної гармонії. Крім того, якщо вони не знають, що хочуть від себе, то не можуть

вказати іншим на їхні точні помилки.

Зазвичай саме питання відпустки, ремонту та виховання дітей становлять найбільше труднощів для пар. Подружжя може постійно конфліктувати саме через неспроможність дійти спільної згоди щодо різних питань у побуті. Розподіл сімейних ролей є великою проблемою для подружжя, особливо якщо воно молоде, або ж хтось із пари занадто консервативний.

Третя методика “Спільне дозвілля. Конфлікти та діагностика подружніх стосунків” (В.П. Левкович та О.Е. Зуськова), показала дуже різні результати з приводу поняття дозвілля та його види у різних вікових групах.

Всі питання та аналіз у цьому блоці варто поділити на 4 етапи: початок сімейного життя, головні епізоди у сімейному житті, емоції та почуття, бажані майбутні події. Перший етап показує хто із пари вкладає більше зусиль у стосунки, хто був більш відповідальним та налагоджував конфлікти. Цей етап має важливе значення на всю подальшу долю взаємин. Якість стосунків можна побачити на другому етапі, коли пари прогресують у своїх сімейних подіях. Етап емоцій показує прогрес у відносинах пари та атмосферу спілкування. Позитивні та негативні емоції показують задоволеність шлюбом у пари. Плани щодо розвитку відносин можна побачити на останньому етапі.

Важливою є наявність та відсутність уточнень чи описів у відповідях до питань тестів, адже часто жінки можуть додати власні уточнення. Також важливою є наявність емоцій у анкетах, адже дописи жінок та їхні історії без емоцій не передають правдивості дослідження. Шлюб та кохання — це перш за все емоції. Також, важливим було вивчити як ситуації загалом, так і кожен окремий випадок, який показує ставлення жінки до її партнера чи його вчинку.

Подорожі теж сильно впливають на задоволення жінок. 76% жінок старших 40 років ніколи не були закордоном і мріють про таку поїздку, проте їхні чоловіки навіть не розглядають такі варіанти. Молоді сім'ї, жінки 2 та 3 вікових груп без дітей (52%) постійно подорожують зі своїми чоловіками, в тому числі у Європу та Азіатські країни.

Жінки, які відчувають себе дуже нещасними у шлюбі, зазвичай

відмічають, що їхні чоловіки не цікавляться ними, не задовільняють їхні сексуально-інтимні потреби або ж не приділяють їм часу взагалі. Їхнє дозвілля обмежується переглядом телевізору та сном. В той час, як жінка хотіла б якихось інших видів дозвілля. 60% опитаних жінок грають із чоловіком та дітьми у різні ігри, ходять на прогулянки, у походи чи розважальні парки. 22% мають спільні традиції (наприклад: спільна вечеря, спільний сніданок, побачення раз на тиждень, походи у нові місця, зустріч із друзями, щотижневі походи в кіно, або ж інші сюрпризи). Романтика від спільного дозвілля лише робить відносини сильнішими, а також надає інтимності та довіри відносинам. Також є й такі форми дозвілля, які представлені в таблиці 2.3., де найпопулярнішими є зустрічі з друзями (22%) та походи до ресторану (28%). Не менш важливим українським “хобі” є садівництво та городництво, яке ведуть сім’ї. Особливо воно характерне для людей з меншим доходом або ж для жінок старшого віку (24%). Це хобі крім задоволення приносить ще й їжу або дохід.

Таблиця 2.3.

Особливості спільного дозвілля

№	Вид дозвілля	Кількість у %
1	Похід у ресторан	28,00%
2	Спільний спорт	4,00%
3	Поїздки та подорожі	16,00%
4	Зустрічі з друзями	22,00%
5	Спільне хобі	6,00%
6	Садівництво	24,00%

[власне дослідження автора]

Остання методика є найважливіша, адже вона відповідає на основне питання “Як стати щасливою у шлюбі?”. Методика “Допомога шлюбу для реалізації потенціалу жінки” (авторський варіант методики Saks Sidney «Незакінчені речення» (у модифікації Т.А. Заєко) є справжнім рятувальним колом для тих, хто наче має нормальну сім'ю і каже, що йому гріх жалітись, проте не відчуває себе щасливим. Як казав Маслоу, у кожної людини є потреби. Саме тому, варто їх виявити та зрозуміти, що потрібно кожній жінці окремо, що

не є нав'язаним суспільством, батьками чи чоловіком, а є її власна мрія.

Жінки, які були опитані в ході дослідження, всі дуже різні (Див. Табл. 2.2.). Не зважаючи ні на вік, ні на сімейний досвід, ні на дітей, кожна жінка має свої бажання. 28% жінок хочуть більше уваги від чоловіка, 12% хочуть взаємних подорожей, а 14% не можуть терпіти постійний контроль з боку чоловіка. Лише 36% опитаних мають хобі, а 18% займаються спортом.

Всі жаліються на брак часу, проте він не відіграє таку роль при правильному плануванні. Спільні мрії та проведений час – це добре. Але ще краще, коли кожен із подружжя може мати трішки власного простору. Часу для себе, щоб зібратись із думками, отримати гармонію, або ж переналаштуватись. Щасливий той, хто щасливий сам, адже воно йде із середини. Інша людина не дасть щастя, якщо жінка вже вибрала роль нещасної жертви.

Варто враховувати освіту жінок та їхню роботу. Жінки без освіти, в контексті даного дослідження, відчували себе щасливими і висували менше потреб своїй половинці. Їхні бажання більш базові та очікувані. В той час, як жінки, які мають гарну освіту, або ж керівну роботу, потребують від своїх партнерів багато як матеріальних, так і моральних характеристик (Див. Табл. 2.4.).

Таблиця 2.4.

Потенціал жінки відповідно до проведеного дослідження

№	Потенціал жінки	Кількість у %
1	Бачать свою роль як успішну матір та домогосподарку	42,00%
2	Відчувають потребу лише у матеріальному задоволенні	23,50%
3	Відчувають потребу лише у сексуальному задоволенні	6,50%
4	Хочуть зробити собі кар'єру	10,00%
5	Хочуть створити сімейний бізнес	6,00%
6	Не знають чого хочуть	12,00%

[власне дослідження автора]

Роль жінки успішної матері та домогосподарки є провідною для українок, адже вона завжди була характерною для країни. Звичайно, хоч з часом є багато змін, все ж суспільство вимагає саме ці фактори, і кожна жінка старається їх дотримуватись (42%). Більшість опитаних жінок виконують цю роботу із радістю та щиро задоволені цим обов'язком. Матеріальне задоволення (23,5%) пов'язане із сильною бідністю українців та із бажанням мати необхідні речі та хоч частину запропонованих, таких бажаних, рекламних речей, або ж речей як у подруги чи сусідки.

Варто відмітити, що з часом зростає тенденція до більш пізнього одруження ніж раніше. Це пов'язано із тим, що зараз жінки вже не на стільки залежні від чоловіків, а також мріють про реалізацію себе як особистості. Тим більше, досвід минулих поколінь та сусідніх країн показує, що більш пізні шлюби є більш тривалими та щасливими для обох. Пара уже вдосталь спробувала сексуальне життя із різними людьми, має освіту, побачила різницю у всьому, знає, чого хоче, та має зрілість та фінанси для дітей.

Варто зазначити, що, відповідно до результатів дослідження, основними потребами у шлюбі у жінок є: романтика та ніжність чоловіка, задоволення потреби у спілкуванні, побудова стосунків на чесності та відкритості, фінансова підтримка, а також задоволення ролі батька. Жінки більш орієнтовані на сім'ю, але менш задоволені нею. Проте чоловіки зазвичай навпаки.

Задоволеність власного "Я" входить до основних чинників задоволеності шлюбом для обох партнерів. Адже, немає нічого гіршого ніж травмоване его, яке потім починає мстити за незадоволеність.

Сімейні цінності також впливають на задоволеність та незадоволеність шлюбом. Зазвичай люди, які незадоволені шлюбом мають високий рівень особистісної ідентифікації, який перевищує всі інші цінності. Їхнє его перевищує сім'ю, проте вони не знають точно чого хочуть, а також не можуть сказати точно, чого хочуть від інших. Жінки, які більш задоволені шлюбом припускають, що їхній партнер може мати особистий простір, і вони також. Проте незадоволені жінки не дають ні собі, ні партнерові шансу на вільний

простір. Часто їх поглинають ревнощі та бажання тотального контролю (42%).

Емоційно-психотерапевтична функція показує, що незадоволені від шлюбу жінки чекають, що їхній партнер буде робити все за них, що він буде кожного дня робити їх щасливими, а вони будуть лише чекати. У щасливих сім'ях обидва партнери прикладають рівну кількість зусиль, та стараються зробити приємне для коханої людини (34%).

Функція зовнішньої соціальної активності показує, що незадоволені шлюбом жінки вважають, що їхній партнер повинен мати суспільні та професійні інтереси. В той час як задоволені жінки вважають, що їхній партнер у праві робити що забажає (19%).

З приводу функції сімейних цінностей, то зараз батьківство виступає на другий план, і жінки все менше приділяють уваги цьому питанню (32%).

Господарсько-побутові функції майже стираються для сучасних жінок. Обидва типи жінок звертають на цю функцію все менше уваги (48%). Особливо це стосується молодих жінок до 30 років.

Зовнішній вигляд жінок та їхніх партнерів важливіший для жінок, які незадоволені шлюбом. Проте, щасливі та задоволені шлюбом жінки майже не звертають уваги на зовнішній вигляд. Вони доглянуті, проте не мають надмірної схибленості на ідеальній красі (22%).

Жінки задоволені та незадоволені шлюбом продемонстрували показники сексуально-інтимних відносин на останній сходинці. Проте, нещасливі жінки вказали, що нещасливі в першу чергу через те, що вони або їхні партнери не приділяють занадто уваги саме цій сфері (35%).

Основним виміром ставлення до себе в групі жінок незадоволених шлюбом є аутосимпатія, а в групі жінок, які задоволені шлюбом домінує самоповага.

Жінки, які мають високий результат із аутосимпатії, зазвичай чекають одобрення від інших, а також намагаються всім сподобатись. Цим самим вони сильно себе втомлюють і віддають забагато енергії на непотрібні речі. Часто, для них думка інших важливіша за власну, саме тому вони постійно стараються

вгодити всім.

У високих балах за шкалами самоінтересу відображується міра близькості до самого себе, зокрема інтерес до власних думок та почуттів, впевненість у своїй цікавості для інших, зацікавленість у власному “Я”, любов до себе, відчуття власної цінності та одночасно уявлення цінності свого “Я” для інших.

Низькі бали за шкалою самоприйняття відображають оціночне ставлення до себе, незгоду з собою, недостатнє схвалення своїх планів та побажань, відсутність емоційного безумовного прийняття себе.

Низькі бали за шкалою самокерівництва свідчать про віру суб'єкта у підвладність його “Я” зовнішнім обставинам, нездатність протистояти долі, погану саморегуляцію, відсутність тенденції шукати причини вчинків, результатів та особистісних властивостей у самому собі.

Низькі бали за шкалою саморозуміння вказують на наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів внаслідок незгоди з собою. Наявність тривожних і депресивних станів, які супроводжуються переживанням почуття провини. Постійне незадоволення і суперечки з собою призводять до сумнівів у своїй здатності щось змінити. Надмірне самокопання і рефлексія протікають на загальному негативному емоційному фоні стосовно себе.

Жінки, які чекають одобрення від інших зазвичай дуже нещасні та постійно незадоволені, адже вони не отримують того, чого хочуть, а саме схвалення. Неможливо подобатись усім, тому вони ніколи не отримають бажаних результатів.

Інтерес до себе, до власних думок та почуттів, веде до балансу та до щастя. Якщо жінка у гармонії із собою, своїми думками та тілом, то вона буде в гармонії зі своєю сім'єю, буде робити щасливим чоловіка, своїх дітей, родичів та всіх навколо. Навіть якщо у такої жінки будуть проблеми, все одно вони швидко пройдуть, бо вона просто не залишить їм місця у своїх думках.

Аналіз розрізень у виразності показників за окремими сімейними цінностями по групі жінок показав, що жінки менш задоволені шлюбом більше цінують спільність інтересів, проведення дозвілля, а жінки більш задоволені

шлюбом припускають можливість більшої особистої автономії як для себе, так і для чоловіка. Жінки незадоволені шлюбом більшою мірою орієнтовані на шлюб як психотерапевтичне середовище, вони більшою мірою, ніж жінки задоволені шлюбом схильні вважати, що у них та їх чоловіків мають бути виражені суспільні та професійні позасімейні інтереси, а також перебільшують значущість функції зовнішнього вигляду у шлюбі. Достатньо низькі показники із сексуально-інтимної функції виявились у жінок задоволених шлюбом, жінки незадоволені шлюбом вважають сексуальну гармонію більш важливою умовою подружнього щастя.

Авторська методика “Допомога шлюбу для реалізації потенціалу жінки” (авторський варіант методики Saks Sidney «Незакінчені речення» (у модифікації Т.А. Заєко)) використовувалась із метою діагностики подружніх стосунків [46, с. 307]. У чоловіка та у жінки можуть бути різні уявлення про хороший шлюб, саме тому важливо знайти спільні моменти та використовувати їх. А ще важливо виявити найважливіші розбіжності, щоб зрозуміти як їх долати.

Легкість спілкування у парі є одним із найважливіших пунктів. На неї впливає: культура спілкування, рівень моральної мотивації, спільне дозвілля, пізнання, інтереси та інформованість. Захист власного “я” важливий для обох партнерів. Наявність конфліктів підштовхує подружжя до переоцінки стосунків та переосмислення своєї поведінки.

Надзвичайно важливим пунктом є ставлення жінки до її сім'ї, адже саме це показує чи буде вона більше займатись собою та своїми захопленнями і реалізовувати свій потенціал. Методика показує рівень прагнення жінки бути лідером у парі, а також бути самостійним лідером у парі. Можна зрозуміти причини домінування партнера та особливості конструювання спільного життя у цьому випадку [46, с. 168]. Атмосфера довіри є основою сім'ї, адже вона буде решту стосунків.

Отже, всі чотири методики показали результат, який виявив особливості задоволення жінок та що на нього впливає. Дослідження оцінило життя 50 українських жінок, які живуть у шлюбі різний період часу, мали різні причини,

щоб одружитись, різну освіту, захоплення, виховання, соціальне становище, інтереси та й очікування від шлюбу та щастя загалом.

2.3. Рекомендації щодо підвищення задоволеності шлюбом серед жінок різного віку

В контексті дослідження розроблено невеличкі рекомендації для жінок, які допоможуть підвищити рівень задоволеності шлюбом. Для початку необхідно визнати, що є певні проблеми. Старшим жінкам варто навчитись більше уваги приділяти собі та знайти хобі крім сім'ї. В той час як молодшим жінкам варто зосередитись трішки більше на своїх сімейних обов'язках та терпінні.

Багатьом жінкам, які хочуть зберегти шлюб варто спробувати пройти тренінг або ж поспілкуватись із психологом. Важливим є знайти себе та усвідомити, чого хочеш. Усвідомлення себе – це перший крок до щастя. Також важливою є відверта розмова із партнером та підтримка довіри. Саме на ній будуються будь-які відносини.

Одним із факторів, які підвищують задоволеність шлюбом є сексуальна задоволеність. У такому випадку варто звернутись до сексолога, або ж підібрати спеціальну літературу. Відверта розмова із партнером допоможе швидше отримати бажане та, можливо, уникнути багатьох питань. Можливо партнер навіть не здогадувався про цю проблему раніше, або теж має проблеми, або ж теж хотів спробувати щось інше.

Задоволеність шлюбом – це ще й матеріальна складова. Можна спробувати знайти цікаву роботу, або нове хобі, яке буде приносити дохід. Кожна жінка може придумати щось для себе.

Для будь-якої матері важливою складовою шлюбу є її діти, проте деяким матерям треба послабити контроль над дітьми, а іншим навпаки – нарешті зайнятись і ними. Відчуття довершеності або виконаного завдання приносить не аби яке задоволення собою та шлюбом. Можна організувати сімейні пікніки чи походи. Або ж цікаві поїздки чи вечори сімейного дозвілля із новими

програмами. Смачні традиції теж добре закріплюють задоволення, особливо, якщо всі готують разом маючи окремі завдання. Це робить сім'ю одним цілим.

Як варіант можна спробувати перед шлюбом пройти кілька опитувальників, щоб визначити можливі підводні камені ще до їх появи. Важливо побачити чи у пари є спільні життєві цінності, захоплення, та які в них уявлення про сім'ю ще до одруження. Адже зараз статистики розлучень в Україні дуже великі. Можна спробувати пройти тест на виявлення життєвих цінностей. Якщо він покаже, що для обох партнерів характерні схожі варіанти побудовані на сімейних цінностях, то варто спробувати.

Розвиток себе не повинен перевищувати рівень розвитку сім'ї, адже якщо власне “я” стане важливішим, то сім'я може стати завадою або ж такий шлюб довго не протримається.

Показник духовного задоволення також є дуже важливим, адже він показує ідеали та моральні цінності людини.

Власний престиж робить людей самовпевненими та категоричними тоді, коли треба взаємодіяти. Це призводить до виникнення конфліктів у сімейному житті.

Креативність також є важливою цінністю, адже вона допомагає виходити переможцем із різних ситуацій. Зазвичай саме жінки є більш креативними та винахідними.

Соціальні контакти та матеріальне забезпечення пов'язані, адже вони надають багато переваг. Гроші є однією із найчастіших причин сварок у сім'ях. Зазвичай саме їхня відсутність приводить до розлучень, проблем у відносинах чи конфліктів.

Необхідно поважати свого партнера та старатись заслужити його повагу, а не повагу та одобрення від інших. Якщо річ стосується шлюбу та сім'ї, то це питання лише двох осіб.

Також не варто провокувати почуття провини, адже таких людей уникають. Варто бути розслабленою, проте відповідальною людиною. Веселі та цікаві люди завжди будуть щасливими, адже з ними весело.

Довіра та рівноправ'я у шлюбі є основами сьогоденної української сім'ї. Без них хороших відносин та щастя не буде. Якщо немає довіри та поваги, то партнери починають проявляти ревності та принижувати один одного, або ж надмірно контролювати, не надаючи особистого простору партнеру. Це починає його душити та робити нещасним. Також тоді він починає тікати від контролера та всяко намагається від нього звільнитись. Рано чи пізно, цей шлюб розпадеться.

Сімейні традиції є запорукою довгого шлюбу, адже вони укріплюють його. Люди люблять традиції та швидко формують нові звички. Багато старих традицій відходять, проте кожна сім'я може створити свої нові. Вони принесуть щось цікаве та інтимне у шлюб, зроблять його особливим. День першого поцілунку (для молодих сімей), чи День метелика (для сімей з дітьми) зроблять традиції власними. Крім того, маленькі щоденні або щотижневі традиції спільного сніданку, чи сніданок у ліжку щонеділі, чи сімейний обід в неділю, або похід у кіно щоп'ятниці змусить пару чекати цей день щотижня. Або ж надасть дисципліни та покращить розуміння, додасть розмов у шлюб. Адже часто парі бракує спілкування для взаєморозуміння.

Сімейні традиції є основою культури. Люди збираються всіма родинами на весілля, проводи, похорони, хрестини, Різдво чи Великдень. Інколи на день народження когось із родичів (особливо старших родичів). Можна придумати власні способи збирати родину разом, ввести нові традиції. Це зміцнить відносини та принесе більше підтримки та довіри.

Ще однією рекомендацією може бути зробити спільні хобі, або ж виїзди на природу, спільний відпочинок цікавішим. Використати різні види ігор, з м'ячем чи різні квести, щоб зробити спільне дозвілля таким, яке сподобається і запам'ятається усім. Зазвичай сильні емоції щастя запам'ятовуються на довго, а саме активне дозвілля та спорт є їхніми основними творцями. Вечір біля телевізора не принесе стільки відпочинку та задоволення, як похід у парк розваг, навіть якщо там будуть великі черги.

Кожен шлюб вимагає терпіння обох сторін, і варто розглянути таких

дев'ять пунктів:

1. При створенні нової сім'ї варто нести лише нові емоції, формувати традиції та не нести те, що було у батьківському домі. Нова сім'я та характери подружжя можуть відрізнятись від особливостей їхніх батьків.

2. Варто мати близькість та інтимність не лише фізичну, а й духовну.

3. Варто спробувати стати батьками (на жаль, багато сучасних пар все частіше або відкладають це, або ж відмовляються від цього).

4. Незгоди, сварки та труднощі не повинні руйнувати шлюб, а лише робити його сильнішим та показувати внутрішню підтримку подружжя один одного.

5. Варто створити умови, щоб жоден із подружжя не боявся поділитись власною думкою один з одним. Все варто залишати вдома, а не розповідати всім друзям, які можуть допомогти лиш зруйнувати шлюб.

6. Залишити місце для щоденної романтики та близькості.

7. Варто більше сміятись та жартувати разом.

8. Варто піклуватись про свого партнера, адже тепер ви маєте піклуватись один про одного.

9. Уявлення та фантазії повинні бути позитивними та підживлювати шлюб.

Тож, довіра, спілкування, спільне цікаве дозвілля, підтримка, сексуальні відкриття та захоплення можуть доволі сильно змінити шлюб та на краще.

2.4. Тренінгова програма щодо підвищення задоволеності шлюбом серед жінок різного віку

На основі методологічного дослідження Ю.Є. Альшиної та І.Ю. Борисова складено тренінгову програму [1, с. 92]. Статеворольова диференціація дослідження допомогла визначити основні пункти, які варто включити у тренінг.

Тренінгова програма розроблена для жінок містить 6 модулів: “Визнай свою проблему”, “Визнай, чого ти хочеш”, “Беремось до роботи над

проблемою”, “Вчись контролювати стрес та гнів”, “Давай знайдемо твої переваги” та “Спілкуйся і живи щасливо” [2, с. 106].

Кожен модуль містить у собі розроблені матеріали, які допомагають знайти своє щастя у кожній миті.

Основоположними принципами тренінгової програми є 10 пунктів:

1. Сім'я – це моя цінність.
2. Щоб піклуватись про сім'ю, треба спочатку навчитись піклуватись про себе.
3. Спілкування – основа здорового шлюбу.
4. Бути батьками – найбільше щастя.
5. Сильні сторони особистості як сильні сторони шлюбу.
6. Внутрішня гармонія – основа здоров'я жінки.
7. Вчасна перевірка здоров'я рятує життя.
8. Любов зцілює всі рани.
9. Родина як міцний фундамент розвитку особистості та її відносин із суспільством.
10. Ніколи не варто боятися вчитись та сказати про свої проблеми.

Ключові положення: щастя та гармонія – основа вдалого шлюбу; сім'я – це основа особистості; задоволеність шлюбом неможлива без задоволеності собою.

Завданнями тренінгу є ознайомити слухачів із питаннями, які заважають подружньому щастю; виробити правила гармонії та задоволеності собою (знайди собі хобі); налаштувати учасників на позитивні підсумки після тренінгу.

Вступна частина містить план заняття: виступ тренера, знайомство жінок, представлення мети та програми тренінгу, презентація основоположних принципів, визначення очікування жінок, обговорення та прийняття правил роботи у групі, підбиття підсумків, завершення роботи.

Матеріалами є бейджики, фломастери, фліпчарт, блокноти, ручки, олівці та чистий папір.

Модуль 1 “Визнай свою проблему” має на меті допомогти жінці виявити,

що все таки заважає їй бути щасливою та задоволеною шлюбом. Виявлення – це перша ознака подолання проблеми.

Вправою для розслаблення може бути групове малювання на ватмані, або ж у блокноті кожної жінки кольоровими олівцями малюнку. Темою є щастя.

Або ж можна використати вправу “Якби я була...” (у кожному поганому варіанті із представлених на картках скласти по п'ять плюсів, а у кожному, на перший погляд, вдалому варіанті знайти 5 мінусів). Принцеса, дружина мільйонера програміста, дружина робітника заводу, дружина арабського шейха, дружина лікаря, дружина поліцейського та інші (знайти плюси та мінуси). Спочатку подумати самому, а потім розглянути разом, щоб у дискусії побачити більше думок і зрозуміти, що у всіх є свої проблеми та переваги.

Для прикладу можна також використати вправу “Тотемна тварина” (жінка має визначити з якою твариною вона сама себе асоціює і чому. А тоді визначити, з ким би вона хотіла себе асоціювати і що їй для цього потрібно). Ця вправа відкриває очі жінці на те, що не все так страшно, головне почати описувати, а тоді й шляхи вирішення знаходяться і проблеми зменшуються.

Для другого модулю “Визнай, чого ти хочеш” варто задуматись про мрії.

Гарною є вправа “50 бажань”, яка допомагає розвивати уяву та налаштувати на щастя. Часто здається, що хочеться багато всього, а коли починаєш писати, то мрій майже нема. Легше стати щасливою, коли знаєш, що для цього потрібно. Також важливо визначити, що робить жінку щасливою і чи хоче вона продовжувати цей шлюб. Інколи найкращим рішенням для обох є розлучення та знайдення нових партнерів.

У модулі “Беремось до роботи над проблемою” варто визначити, що жінка чекає від шлюбу. Можливо уява про шлюб її та її партнера різні. А можливо вона хоче те, що по суті їй не потрібно. Для роботи над цією проблемою варто застосувати як дискусії, так і попросити у жінок описати переваги та недоліки її партнера, а тоді і шлюбу. Зазвичай під час опису, жінки бачать, що не все так погано, як їх здавалось. Можна також написати або обговорити міфи та реальність одруження. Проте перевести все на позитивне русло реальності.

Варто згадати про улюблені захоплення жінок, навести кілька прикладів, якими вони бувають. А також варто вказати, що при вдалому плануванні та гармонії часу може вистачити на все. Можливо у жінок є хобі, яке може принести їм гарний дохід, або ж вони хочуть почати ходити на танці. Так як проблему вони вже виявили, то варто знайти правильний шлях до її вирішення та знайдення щастя та задоволення у шлюбі.

Доволі вдалою є вправа “За що я полюбила свого чоловіка?”. Вона допомагає згадати старі почуття та надати свіжості стосункам.

Модуль “Вчись контролювати стрес та гнів” базується на знайденні балансу та гармонії душі та тіла. Жінкам рекомендуються заняття на вибір як провести день для себе по новому. Наприклад: провести день у салоні краси (піти на зачіску та манікюр), зайнятись спортом (на вибір: біг, йога, гімнастика, аеробіка, танці), ознайомитись із новими сексуальними техніками, які допоможуть урізноманітнити статеве життя (прочитати нові статті або ж поспілкуватись із сексологом), провести дівич-вечір чи день у кафе (обід, спільні покупки), масаж та одне нове для них заняття на вибір. Метою є розслабитись та просто відпочити від усього. Приділивши час собі, вони стануть більш спокійними та їм буде легше отримати задоволення від простих речей та спілкування із сім'єю.

Кожній жінці рекомендується додати у своє життя спорт (на вибір) на 21 день. А потім поділитись результатом.

Модуль “Давай знайдемо твої переваги” має на меті знайти щось прекрасне у кожній жінці. Кожна жінка у групі має описати свою сусідку, проте вказати лише те, що їй подобається у сусідці, її риси. Також кожна із них сама має вказати свої плюси, а тоді порівняти. Це допоможе зрозуміти, що жінки думають про себе і що про них думають інші. А також допоможе знайти чи виявити нові, раніше невідомі переваги.

Варто також поговорити про таланти жінки. Більшість жінок, які або вже давно в шлюбі, або вступили до нього дуже рано, про переваги чи хобі навіть не чули. Як варіант їм можна запропонувати курси з різних професій онлайн.

Знайти своє захоплення їм може допомогти як інформація із попередніх модулів, так і підказки тренера. Їх варто наштовхнути на думку, що їм подобається, яка це сфера: сфера краси та здоров'я, маркетинг, іноземні мови, декор, садівництво, педагогіка, економіка, соціальні мережі, мистецтво, дизайн одягу, танці або спорт.

Можливо жінка сидить вдома весь день і займається лише домогосподарством, тому їй варто зайнятись якимсь хобі, що буде приносити дохід та дозволить якось відволіктись від рутини. Багато жінок скаржаться, що вони не можуть навіть в магазин вийти з малими дітьми, проте вони можуть зайнятись інтернет-підробіткою та заробляти гроші для своїх власних потреб. Жінці буває принизливо просити гроші в чоловіка, особливо на свої власні примхи. А з додатковим доходом, вона може зробити це коли завгодно.

Є велика кількість тестів на знаходження талантів, проте багато чого залежить від власних уподобань людини, а також від її внутрішнього передчуття. Якщо у людини є пристрасть щодо певної справи, то вона знає про це. Також можна задати собі питання “Чим би я займалась, якби мені не потрібні були гроші?”. Зазвичай підсвідомість може підказати багато нового.

Можна використати такий тест для визначення свого таланту. Спеціально для тренінгу було розроблено такий тест під назвою “Особистість та таланти” (на основі дослідження Ю.Є. Альшиної та І.Ю. Борисова) [1, с. 99].

Час виконання 5 хвилин. Необхідно відповідати “так” або “ні”.

Тест

1. У мене є ласкаве слово для всіх.
2. Я завжди підготовлена до всього.
3. Я відчуваю себе комфортно навколо людей.
4. Я часто відчуваю себе погано.
5. Я вірю у важливість мистецтва.
6. Я відчуваю, що я краща за інших людей.
7. Я уникаю брати на себе велику відповідальність.
8. Я легко сходжусь із людьми.

9. Є багато речей, які мені не подобаються в собі.
10. Мене цікавить сенс речей.
11. Я ставлюся до всіх з добротою та симпатією.
12. Я негайно займаюся справами.
13. Я досвідчений у вирішенні соціальних ситуацій.
14. Мене часто турбують негативні думки.
15. Мені подобається ходити в художні музеї.
16. Я приймаю людей такими, якими вони є.
17. Мені важливо, щоб люди встигали.
18. Я — душа вечірки.
19. Мої настрої легко змінюються.
20. У мене яскрава уява.
21. Я дбаю про інших людей, перш ніж піклуватися про себе.
22. Я складаю плани і дотримуюся їх.
23. Мені не подобається привертати увагу до себе.
24. Я часто відчуваю занепокоєння з приводу того, що може піти не так.
25. Мені подобається слухати нові ідеї.
26. Я починаю сваритись просто заради розваги.
27. Я завжди добре використовую свій час.
28. Я маю багато що сказати.
29. Я часто переживаю, що я недостатньо хороший.
30. Мене не цікавлять абстрактні ідеї.
31. Я критикую інших людей.
32. Мені важко налаштуватися до роботи.
33. Я залишаюся на задньому плані.
34. Я рідко почуваюсь сумно.
35. Я не люблю мистецтво.
36. Я припиняю те, що роблю, щоб допомогти іншим людям.
37. Я часто змінюю свої плани.
38. Я мало розмовляю.

39.Я почуваю себе комфортно.

40.Я уникаю філософських дискусій.

Оцініть кожне слово відповідно до того, наскільки воно добре вас описує. Формуйте свої рейтинги на тому, яка Ви є насправді, а не на тому, якою Ви хотіли б бути.

41.Оригінальна

42.Систематична

43.Сором'язлива

44.М'якосерда

45.Напружена

46.Допитлива

47.Забудькувата

48.Консервативна

49.Розважлива

50.Нервова

51.Творча

52.Самодисциплінована

53.Любителька вечірок

54.Благодійна

55.Залежна від настрою

56.Образна

57.Організована

58.Говірка

59.Покірна

60.Песимістична.

За результатами тесту можна побачити відкритість людини, її невротизм, добросовісність, екстраверсія та домовленість.

Відкритість описує схильність людини до мислення абстрактними, складними способами. Високі результати тут, як правило, у людей креативних, авантюрних та інтелектуальних. Вони із задоволенням граються з ідеями та

відкривають для себе новий досвід. Низькі результати, як правило, практичні, звичайні та орієнтовані на конкретні. Вони схильні уникати невідомого і слідувати традиційним способам.

Відкритість сильно пов'язана із зацікавленням людини мистецтвом та культурою. Люди, які мають високу відкритість, як правило, насолоджуються мистецтвом і шукають незвичайні, складні форми самовираження. Люди з низькою відкритістю часто підозріло ставляться до мистецтва і вважають за краще зосередитися на більш практичних заняттях.

Добросовісність описує здатність людини проявляти самодисципліну та контроль з метою досягнення своїх цілей. Високі результати у людей, які організовані та визначені, і здатні відмовитися від негайного задоволення заради довгострокового досягнення. Низькі результати у людей, які імпульсивні та легко піддаються впливу.

Концепція сумлінності зосереджена на дилемі, з якою всі стикаються: чи варто робити те, що відчуває себе добре зараз, чи замість цього робити те, що менш весело, але окупається в майбутньому? Деякі люди швидше вибирають забаву в даний момент, і, таким чином, мають низьку сумлінність. Інші, швидше за все, наполегливо працюватимуть над своїми цілями, і, таким чином, перебувають у цій якості.

Екстраверсія описує схильність людини шукати стимулювання у зовнішньому світі, особливо у формі уваги з боку інших людей. Екстраверти активно спілкуються з іншими, щоб заробити дружбу, захоплення, силу, статус, хвилювання та романтику. З іншого боку, інтроверти зберігають свою енергію і не працюють так важко, щоб заробити ці соціальні винагороди.

Екстраверсія пов'язана з емоційною виплатою, яку отримує людина від досягнення мети. Поки кожен переживає перемоги в житті, здається, що екстравертів особливо хвилює ці перемоги, особливо коли вони заслуговують уваги інших. Виграти акцію, знайти новий роман чи виграти нагороду, швидше за все, принесуть екстраверту велику радість. На відміну від цього, інтроверти не відчувають настільки високого рівня у соціальних досягненнях. Вони, як

правило, більше задовольняються простим, спокійним життям і рідко звертають увагу на інших.

Доброзичливість описує схильність людини ставити потреби інших попереду своїх і співпрацювати, а не конкурувати з іншими. Люди, які відчують велику емпатію і прагнуть отримувати задоволення від служіння та піклування про інших. Зазвичай вони довіряють і прощають.

Люди з низьким рівнем «договірності», як правило, відчують меншу емпатію та ставлять власні проблеми перед іншими. Низькі результати у людей, які часто описують як ворожих, конкурентних та антагоністичних. Вони, як правило, мають більше конфліктів.

Невротизм описує схильність людини до переживання негативних емоцій, включаючи страх, смуток, тривогу, провину та сором. Поки кожен час від часу відчуває ці емоції, деякі люди до них схильніші, ніж інші.

Цю ознаку можна розглядати як систему сигналізації. Люди відчують негативні емоції як знак того, що у світі щось не так. Вам може загрозувати небезпека, тому ви відчуваєте страх. Або ви, можливо, зробили щось морально неправильне, тож відчуваєте провину. Однак не у всіх однакова реакція на дану ситуацію. Високі результати у людей, які з невротизму швидше реагують на ситуацію зі страхом, гнівом, смутком тощо. Низькі результати у людей, які швидше за все, позбавлять себе від нещастя і рухаються далі.

Останній модуль “Спілкуйся та живи щасливо” є вирішальним та має допомогти жінкам підбити підсумки та побачити власний ріст. Також його метою є дати жінкам зрозуміти, що без спілкування із чоловіком – щастя шлюбу неможливе. Необхідно говорити про важливі речі, що б це не було, чи це сексуальна задоволеність, чи дитячі проблеми, а може навіть проблеми на роботі чи вдома. Відсутність великих секретів спрощує життя та спілкування. А ще важливо зрозуміти, що не варто ділитись своїми проблемами з усіма крім чоловіка. Психолог звісно має знати, але коли знають усі друзі, знайомі та родичі, а чоловік дізнається від них, то добра не буде.

В кінці тренінгу кожній жінці варто подякувати та побажати успіхів та

задоволеності у всіх сферах життя.

Висновки до Розділу 2

Найчастішими формами дослідження шлюбів є діагностичні опитувальники, бесіди та інтерв'ю. Саме вони містять спеціально розроблені питання, які допомагають визначити особливості шлюбу. Також інколи, вчені проводять експерименти із залученням різних пар. В контексті цього дослідження проводилось опитування 50 одружених жінок різного віку та з різним сімейним досвідом.

Також використовувалось чотири методики: “Рольові очікування та допомога у шлюбі” (О. Волкова та Г. Трапезникова), “Розподіл сімейних ролей” (Ю.Є. Альошина, Л.Г. Гозман та Є.М. Дубовська), “Спільне дозвілля. Конфлікти та діагностика подружніх стосунків” (В.П. Левкович та О.Е. Зуськова), “Допомога шлюбу для реалізації потенціалу жінки” (авторський варіант методики Saks Sidney «Незакінчені речення» (у модифікації Т.А. Заєко)). Для кожної із них були розроблені опитувальники та проведені бесіди й інтерв'ю.

Аналіз результатів показав, що більшість жінок мали певні питання до свої чоловіків, а також певні таємниці. Жінки старшого віку були більш схильними до традиційної моделі сім'ї та до збереження навіть нещасливого шлюбу, в той час як молодші жінки, особливо ті, які багато живуть у великих містах, подорожують або мають успішну кар'єру не бажають терпіти невдачі.

Не менш важливим є те, що жінки старшого віку не надавали такого великого значення інтимній частині шлюбу, а більш створенням сімейного затишку та вихованню дітей. Молоді жінки все частіше обирають життя без дітей, або ж обмежуються однією дитиною. З приводу показників щастя, то і старші і молодші по різному відчують щастя і мають схожі результати за кількістю.

В контексті дослідження розроблено невеличкі рекомендації для жінок, які допоможуть підвищити рівень задоволеності шлюбом. Для початку необхідно визнати, що є певні проблеми. Старшим жінкам варто навчитись

більше уваги приділяти собі та знайти хобі крім сім'ї. В той час як молодшим жінкам варто зосередитись трішки більше на своїх сімейних обов'язках та терпінні.

Тренінгова програма для жінок містить 6 модулів: “Визнай свою проблему”, “Визнай, чого ти хочеш”, “Беремось до роботи над проблемою”, “Вчись контролювати стрес та гнів”, “Давай знайдемо твої переваги” та “Спілкуйся і живи щасливо” (на базі дослідження Ю.Є. Альшиної та І.Ю. Борисова). Кожен модуль містить у собі розроблені матеріали, які допомагають знайти своє щастя у кожній миті.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження було проаналізовано різноманітні джерела наукової літератури з проблематики досліджень аспектів сім'ї та шлюбу (в Україні та закордоном) в історико-етнографічному контексті й зазначено, що сім'я – форма організації особистого побуту, яка заснована на шлюбі та родині, тобто стосунках між парою, чоловіком та дружиною, батьками і дітьми, братами і сестрами та іншими родичами, які живуть разом, а також ведуть спільне господарство. Сім'я є малою соціальною групою суспільства, а також виконує цілий ряд серйозних функцій, які важливі як для членів цієї сім'ї, так і для суспільства загалом; шлюб санкціонує статеве життя пари, а також вбачає їхні подружні та батьківські права і обов'язки. Шлюб є таємницею двох людей, яка заснована на взаємній угоді завіреній у РАЦС та/або у церкві, а сім'я є маленькою соціальною групою.

Було здійснено теоретичний аналіз поняття «задоволеності шлюбом» і зазначено, що задоволеність шлюбом є характеристикою, котра являє собою різні рівні відносин в подружжі. Перший — рівень стійкості шлюбу, тобто відсутність розлучення. Другий — рівень «адаптованості подружжя». Третій — рівень «успішності» шлюбу, що характеризується збігом ціннісних орієнтацій подружжя. Крім того висвітлено фактори, що впливають на задоволеність шлюбом, зокрема: особистісні фактори, походження і сімейне виховання, передісторія шлюбу й умови його виникнення, побут тощо.

Проаналізовано поняття «гендер», який являє собою систему цінностей суспільства, норм і характеристик чоловічої й жіночої поведінки, стилю життя та способу мислення, ролей та відносин жінок і чоловіків, набутих [ролей] ними як особистостями в процесі соціалізації. Гендер показує очікування суспільства від кожного члена пари або подружжя, а також їхні ролі у сім'ї. Якщо хтось із пари не виконує задані гендером характеристики, це може відбиватись на задоволеності шлюбом і серед жінок, і серед чоловіків. Саме це поняття є ключовим у подружньому союзі.

Розроблено план експерименту, підібрано методики для дослідження задоволеності шлюбом та установок і ролей в сім'ї, що дало змогу виявити індекс гендерно-рольової диференціації.

В контексті цього дослідження проводилось опитування 50 одружених жінок різного віку та з різним сімейним досвідом. Також використовувалось чотири методики: “Рольові очікування та допомога у шлюбі” (О. Волкова та Г. Трапезникова), “Розподіл сімейних ролей” (Ю.Є. Альошина, Л.Г. Гозман та Є.М. Дубовська), “Спільне дозвілля. Конфлікти та діагностика подружніх стосунків” (В.П. Левкович та О.Е. Зуськова), “Допомога шлюбу для реалізації потенціалу жінки” (авторський варіант методики Saks Sidney «Незакінчені речення» (у модифікації Т.А. Заєко)). Для кожної із них були розроблені опитувальники та проведені бесіди й інтерв'ю.

Результат виявив різні рівні задоволеності шлюбом.

0-16 – неблагополучні – 8%

17-26 – перехідні – 12%

27-38 – благополучні – 68%

39-48 – просто фантастика – 12%.

Приємно вразив результат, що здебільшого сім'ї благополучні (68%), високо оцінюють свій шлюб та поважають своїх партнерів. Проте питання все ж є у кожному шлюбі.

Враховуючи те, що у більшості опитаних жінок стаж у шлюбі від 1 до 5 років, то це логічно, що вони все ще дуже щасливі та всім задоволені. У багатьох із них ще немає дітей, тому світ лише для них двох та для їхніх бажань.

Кожен шлюб складається із факторів, які лежать в основі задоволеності: фізичний, матеріальний, культурний, сексуальний та психологічний. Гендерний фактор є також важливим та формує уявлення жінок про очікування від їхніх чоловіків. Тобто, багато факторів, які впливають на задоволеність шлюбом у жінок є нав'язані суспільством та гендером.

В рамках дослідження розроблено тренінгову програму для жінок на 6 модулів (“Визнай свою проблему”, “Визнай, чого ти хочеш”, “Беремось до роботи над проблемою”, “Вчись контролювати стрес та гнів”, “Давай знайдемо твої переваги” та “Спілкуйся і живи щасливо”), а також надано рекомендації зі збереження щасливого шлюбу для жінок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алешина Ю.Е., Борисов И.Ю. Поло-ролевая дифференциация как комплексный показатель межличностных отношений супругов / Ю.Е. Алешина, И.Ю. Борисов // Вестн. Моск. ун-та. Серия 14, Психология. – 1989. – №2. – С. 92-107.
2. Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубровская Е.М. Социальнопсихологические методы исследования супружеских отношений. Спецпрактикум по социальной психологии / Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубровская. – М. : Изд-во МГУ, 1987. – 120 с.
3. Алешина Ю.Е., Залюбовская Е.В. Ролевой конфликт работающей женщины / Ю.Е. Алешина, Е.В. Залюбовская // Социологические исследования вопросов демографии, семьи здравоохранения. – Вильнюс, 1987. – С. 187-191.
4. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Алешина Ю. Е. – 2-е изд. – М. : Независимая фирма “Класс”, 2007. – 208 с.
5. Андреева, Т.В. Психология современной семьи : монография / Т.В. Андреева. – СПб. : Речь, 2005. – 244 с.
6. Андреева Т. В. Семейная психология. Учебное пособие. / Т.В. Андреева. – СПб. : Речь, 2005. – 244 с.
7. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій / О.І. Бондарчук. – К. : МАУП, 2001. – 96 с.
8. Васютинський В.О. Владно-підвладні аспекти статево-рольової і гендерної взаємодії / В.О. Васютинський // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – №6. – С. 6-16.
9. Вейнингер О. Пол и характер (мужчина и женщина в мире страстей и эротики) / О. Вейнингер. – М. : FORUM, 1991. – 192 с.
10. Вердербер Р., Вердербер К. Психология общения / Р. Вердербер, К. Вердербер. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 320 с.
11. Голод С.И. Стабильность семьи: социологический и

демографический аспекты / С.И. Голод. – Л. : Наука, 1984. – 156 с.

12. Горецька О., Середюк Н. Психологія сім'ї / О. Горецька, Н. Середюк. – Бердянськ : Ткачук О.В., 2015. – 216 с.

13. Горностай П., Титаренко Т. Психология личности: словарь-справочник / П. Горностай, Т. Титаренко. – К. : Рута, 2001. – 256 с.

14. Дружинин В.Н. Психология семьи / В.Н. Дружинин. – М. : КСП, 1996. – 160 с.

15. Эйдемиллер Э., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи / Э. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – СПб. : Питер, 2001. – 656 с.

16. Законодавство України про сім'ю: Зб. Нормативних актів. – К. : Юрінком. Інтер, 2002. – 384 с.

17. Зацепин В. Семья. Социально-психологические и этические проблемы: справочник / В. Зацепин. – К. : Политиздат Украины, 1990. – 255 с.

18. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 544 с.

19. Карабанова, О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования : учеб. пособие / О. А. Карабанова. – М. : Гардарики, 2008. – 320 с.

20. Кісарчук З.Г., Єрмусевич О.І. Психологічна допомога сім'ї. Книга 1. Навчальний посібник (у 3 книгах) / З.Г. Кісарчук, О.І. Єрмусевич. – К. : Главник, 2006. – 128 с.

21. Ковалев С.В. Психология семейных отношений / С.В. Ковалев. – М. : Педагогика, 1987. – 160 с.

22. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. 9-е изд. / Г. Крайг, Д. Бокум. – СПб. : Питер, 2007. – 940 с: ил. – (Серия «Мастера психологии»).

23. Левицкий В.Н. Психология семейных отношений. Рекомендации и тесты / В.Н. Левицкий. – К., 1991. – 67 с.

24. Либин А.В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций: учебное пособие / А.В. Либин. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Эксмо, 2006. – 544 с.

25. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб. : Питер, 1997. – 688 с.
26. Максимова Н.Ю. Сімейне консультування : навч. посіб. / Н.Ю. Максимова. – К. : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. – 304 с.
27. Михальчишин Г. Таємниці у дитячому віці: психологічний аспект / Г. Михальчишин // Духовні та соціально психологічні аспекти допомоги дітям із загальними порушеннями розвитку в системі інтеграційної освіти. – Львів : ЛьВЦНТІ, 2005. – С. 88-92.
28. Михальчишин Г. Таємниця і психологічне здоров'я людини / Г. Михальчишин // Психологічне здоров'я: проблеми та перспективи досліджень. – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – С. 34-38.
29. Москаленко В.В. Соціальна психологія: Підручник / В.В. Москаленко. – Київ : Центр навч. літератури, 2005. – 624 с.
30. Мушкевич, М. І. Психологічні особливості впливу батьківської сім'ї на молоде подружжя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / М. І. Мушкевич. – Рівне, 2002. – 20 с.
31. Народы мира: историко-этнографический справочник / Гл. ред. Ю.В. Бромлей. Ред. коллегия: С.А. Арутюнов, С.И. Брук, Т.А. Жданко и др. – М. : Сов. энциклопедия, 1988. – 624 с.
32. Обозова А.Н. Психологические проблемы службы брака и семьи / А.Н. Обозова // Вопросы психологии. – 1984. – № 3. – С. 104-110.
33. Обозов Н. Н., Обозова А. Н. Диагностика супружеских затруднений / Н.Н. Обозов, А.Н. Обозова // Психол. журнал. – 1982. – № 3. – С. 147-151.
34. Обозов Н.Н., Обозова А.Н. Три подхода к исследованию психологической совместимости / Н.Н. Обозов, А.Н. Обозова // Вопросы психологии. – 1981. – №6. – С. 98-101.
35. Орбан-Лембрик Л.Є. Соціальна психологія: Посібник / Л.Є. Орбан-Лембрик. – К. : Академвидав, 2003. – 448 с.
36. Орлов А.Б. Эволюция межличностных отношений в семье:

основные подходы, ориентации и тенденции / А.Б. Орлов // Вопросы психологии. – 1995. – №5. – С. 56-61.

37. Основи теорії гендеру: Навчальний посібник. – К. : «К.І.С.», 2004. – 536 с.

38. Пезешкиан, Н. Тренинг семейных отношений. 33 и 1 форма партнерства / Носсарт Пезешкиан [пер. с нем.]. – 3-е изд. – М. : Институт позитивной психотерапии, 2009. – 288 с.

39. Петрушин, С. В. Любовь и другие человеческие отношения / С.В. Петрушин. – 3-е изд., испр. – СПб. : Речь, 2007. – 144 с.

40. Проблемы семьи. – Тарту: Тартуский государственный университет, 1995. – 310 с.

41. Райгородский, Д. Я. Психология семьи (Серия “Психология семейных отношений”) : учебное пособие для факультетов психологии, социологии, экономики и журналистики / Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский Дом “БАХРАХ-М”, 2007. – 752 с.

42. Роджерс, К. Брак и его альтернативы. Позитивная психология семейных отношений / Карл Роджерс; пер. с англ. Е. Г. Разановой. – М. : Этерна, 2006. – 320 с.

43. Семенов Ю.И. Происхождение брака и семьи / Ю.И. Семенов. – М., «Мысль», 1974. – 356 с.

44. Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: Навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів / В.А. Семиченко, В.С. Заслуженюк. – К. : Веселка, 1998. – 214 с.

45. Сысенко В.А. Устойчивость брака: проблемы, факторы и условия / В.А. Сысенко. – М., 1987. – 210 с.

46. Слепкова В. И. Практикум по психологической диагностике семейных отношений / В. И. Слепкова, Т. А. Заеко. : [уч.-метод. комплекс]. – Мозырь : Содействие, 2003. – 339 с.

47. Смелзер Н.Дж. Сексуальні ролі і нерівність / Н.Дж. Смелзер // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – №4. – С. 63-67.

48. Социальная психология: Хрестоматия: Учебное пособие для студентов вузов / Сост. Е. П. Белинская, О. А. Тихомандрицкая. – М. : Аспект Пресс, 2003. – 475 с.

49. Филиппова Г.Г. Психология материнства: Учебное пособие / Г.Г. Филиппова. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 240 с.

50. Харитонов А.Н., Тимченко Г.Н. Психологическая помощь семьям профессиональных военнослужащих / А.Н. Харитонов, Г.Н. Тимченко. – М. : Военный университет, 2002. – 302 с.

51. Хлопоніна, Н. Є. Вплив ролєвих очікувань подружжя на характер сімейного спілкування : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.05 / Хлопоніна Наталія Євгенівна. – К., 2007. – 212 с.

52. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применение) / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб. : Изд. «Питер», 1999. – 608 с. – (Серия «Мастера психологии»).

53. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций / Л.Б. Шнейдер. – М. : Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.

54. 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.

55. Barelds D.P. Self and partner personality in intimate relationships / D.P. Barelds // *European Journal of Personality*. – 19, 2005. – P. 501-518.

56. Belsky J., & Hsieh K.H. Patterns of marital change during the early childhood years: Parent personality, coparenting, and division-of-labor correlates / J. Belsky, & K.H. Hsieh // *Journal of Family Psychology*. – 12, 1998. – P. 511-528.

57. Botwin M.D., Buss D.M., & Shackelford T.K. Personality and mate preferences: Five factors in mate selection and marital satisfaction / M.D. Botwin, D.M. Buss, & T.K. Shackelford // *Journal of Personality*. – 65, 1997. – P. 107-136.

58. Bouchard G., Lussier Y., & Sabourin S. Personality and marital adjustment: Utility of the five-factor model of personality / G. Bouchard, Y. Lussier, & S. Sabourin // *Journal of Marriage and Family*. – 61, 1999. – P. 651-660.

59. Carstensen L.L. Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity / L.L. Carstensen // *Current Directions in Psychological Science*. – 4, 1995. – P. 151-156.

60. 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.

61. Murray S.L., Holmes J.G., & Griffin D.W. The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships / S.L. Murray, J.G. Holmes, & D.W. Griffin // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 70, 1996. – P. 79-98.

62. O'Rourke N. Cognitive adaptation and women's adjustment to conjugal bereavement / N. O'Rourke // *Journal of Women and Aging*. – 16, 2004. – P. 87-104.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитування “Задоволеність шлюбом у жінок”

(Тест створений на основі тесту-опитувальника “ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ” (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко))

Це опитування має на меті експрес-діагностику ступеня задоволеності шлюбом у жінок. Воно складається з 24 тверджень, які належать до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки тощо. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді.

Інструкція. Уважно читайте кожне твердження і оберіть одну відповідь. Намагайтеся уникати використання проміжної відповіді типу "важко відповісти".

Тести

1. Якщо люди живуть разом, то вони втрачають взаєморозуміння і з часом починають ненавидіти один одного:

- а) звичайно;
- б) важко відповісти;
- в) нізащо.

2. Ваші відносини з чоловіком є:

- а) стражданням;
- б) важко відповісти;
- в) радістю і задоволенням.

3. Ваші родичі та близькі друзі оцінюють ваше подружжя як:

- а) успішне;
- б) середнє;
- в) невдале.

4. Ви б хотіли змінити характер свого чоловіка:

- а) звичайно;
- б) важко відповісти;
- в) нізащо.

5. Сучасний шлюб має багато проблем. Однією із них є втома один від одного, у тому числі й від сексуальних стосунків:

- а) звичайно;
- б) важко відповісти;
- в) нізащо.

6. Ви часто порівнюєте своє сімейне життя із друзями?

- а) звичайно;
- б) важко відповісти;
- в) нізащо.

7. Краще свобода ніж життя в сім'ї:

- а) звичайно;
- б) важко відповісти;
- в) нізащо.

8. Ви вважаєте, що без Вас життя Вашого чоловіка було б неповним:

- а) звичайно;
- б) важко відповісти;
- в) нізащо.

9. Чи справджуються сподівання більшості людей від шлюбу?

- а) звичайно;
- б) важко відповісти;
- в) нізащо.

10. Тільки діти змушують Вас відмовитись від розлучення:

- а) звичайно;
- б) важко відповісти;
- в) нізащо.

11. Якби повернути час, Ви б одружились із Вашим чоловіком?

- а) звичайно;
- б) важко відповісти;
- в) нізащо.

12. Ви пишаєтеся, що маєте такого чоловіка?

- а) звичайно;
- б) важко відповісти;
- в) нізащо.

13. На жаль, недоліки вашого чоловіка часто переважають його переваги:

- а) звичайно;
- б) важко відповісти;
- в) нізащо.

14. Основні перешкоди для Вашого щасливого подружнього життя:

- а) у характері вашого чоловіка;
- б) важко сказати;
- в) скоріше у нас обох.

15. Почуття, з якими ви одружувалися:

- а) підсилювалися;
- б) важко сказати;
- в) ослабли.

16. Шлюб заважає розвитку особистості:

- а) звичайно;
- б) важко відповісти;
- в) нізащо.

17. На Вашу думку, Ваш чоловік має переваги, що компенсують його недоліки:

- а) звичайно;
- б) важко відповісти;
- в) нізащо.

18. На Вашу думку, Ваш чоловік Вас не підтримує:

- а) звичайно;
- б) важко відповісти;
- в) нізащо.

19. На Вашу думку, Ваша половинка робить постійні дурниці:

- а) звичайно;
- б) важко відповісти;
- в) нізащо.

20. На Вашу думку, Ваша сім'я від Вас не залежить:

- а) звичайно;
- б) важко відповісти;
- в) нізащо.

21. Ваші сімейні відносини не принесли Вам бажаних результатів:

- а) звичайно;
- б) важко відповісти;

в) нізащо.

22. Сім'я знищує повагу людини до власної гідності:

а) звичайно;

б) важко відповісти;

в) нізащо.

23. Вам подобається проводити час із Вашим чоловіком:

а) звичайно;

б) важко відповісти;

в) нізащо.

24. Ваш шлюб – це суцільне пекло:

а) звичайно;

б) важко відповісти;

в) нізащо.

Ключ до аналізу тесту

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

Особливості підрахунку.

Якщо обраний опитуваним варіант відповіді (а, б, чи в) збігається з наведеними у ключі, йому нараховується 2 бали; проміжний варіант (б) – 1 бал, якщо відповідь не збігається з наведеними у ключі – 0 балів. Потім підраховують сумарний бал. Можливий діапазон тестового бала – від 0 до 48. Високий бал свідчить про задоволеність шлюбом. При цьому за розподілом балів розрізняють такі сім'ї:

0-16 – неблагополучні

17-26 – перехідні

27-38 – благополучні

39-48 – просто фантастика.

Додаток Б

Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі (РОД)» О. Волкової, Г. Трапезникової

ПРОТОКОЛ

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Вік _____

Сімейний стаж _____

Кількість дітей _____

Дата проведення заняття _____

Інструкція.

Варіант відповіді “Цілком згодний” оцінюється у 3 бали, “Загалом це правильно” — 2 бали, “Це не зовсім так” — 1 бал, “Це неправильно” — 0 балів. У протоколі консультант підсумовує бали за кожним показником ШСЦ. За двома першими показниками одержані результати будуть підсумковими. Їх переносять востанню графу протоколу. Підсумкові бали інших показників обчислюють як напівсуму балів за підшкалами “Рольові очікування” і “Рольові домагання”.

Жіночий варіант

1. Настрій і самопочуття людини залежать від задоволення її сексуальних потреб.
2. Щастя у шлюбі залежить від сексуальної гармонії подружжя.
3. Сексуальні стосунки — головне у відносинах чоловіка і дружини.
4. Головне у шлюбі, щоб чоловік і дружина мали багато спільних інтересів.
5. Чоловік — це друг, що поділяє мої інтереси, думки, захоплення.
6. Чоловік — це насамперед друг, з яким можна поговорити про свої справи.
7. Найголовніша турбота чоловіка — забезпечити матеріальний добробут

і побутовий комфорт сім'ї.

8. Чоловік має виконувати хатню роботу нарівні з дружиною.
9. Чоловік повинен уміти обслуговувати себе, а не чекати, що дружина візьме на себе всі турботи про нього.
10. Чоловік має ходити коло дітей не менше, ніж дружина.
11. Я хотіла б, щоб мій чоловік любив дітей.
12. Про чоловіка я роблю висновок, зважаючи на те, добрий чи поганий він батько.
13. Мені подобаються енергійні, ділові чоловіки.
14. Я дуже ціную чоловіків, які серйозно захоплені своєю справою.
15. Для мене дуже важливо, як оцінюють на роботі ділові і професійні якості мого чоловіка.
16. Чоловік повинен уміти створювати в сім'ї теплу, довірчу атмосферу.
17. Для мене головне, щоб мій чоловік добре розумів мене і сприймав такою, яка я є.
18. Чоловік — це насамперед друг, що уважно і турботливо ставиться до моїх переживань, настрою, стану.
19. Мені подобається, коли мій чоловік красиво і модно вдягнений.
20. Мені подобаються показні, високорослі чоловіки.
21. Чоловік має виглядати так, щоб на нього було приємно подивитися.
22. Найважливіша турбота жінки — щоб у сім'ї всі були доглянуті.
23. Я завжди знаю, що потрібно купити для моєї сім'ї.
24. Я збираю корисні поради господарці: як готувати смачні страви, консервувати овочі, фрукти.
25. Головну роль у вихованні дитини завжди відіграє мати.
26. Я не боюся труднощів, пов'язаних з народженням і вихованням дитини.
27. Я люблю дітей і із задоволенням займаюся з ними.
28. Я прагну посісти гідне місце в житті.
29. Я хочу стати фахівцем.

30. Я пишаюся,коли мені доручають важку і відповідальну роботу.
31. Близькі друзі часто звертаються до мене за порадою, з проханням допомогти і підтримати.
32. Оточуючі часто звертаються до мене зі своїми бідами.
33. Я завжди щиро і зі співчуттям втішаю й опікую людей, які цього потребують.
34. Мій настрій багато в чому залежить від того, як я виглядаю.
35. Я люблю красиво одягатись, носити прикраси, користуватись косметикою.
36. Я надаю великого значення своєму зовнішньому вигляду.

Чоловічий варіант

1. Настрій і самопочуття людини залежать від задоволення її сексуальних потреб.
2. Щастя у шлюбі залежить від сексуальної гармонії подружжя.
3. Сексуальні стосунки — головне у відносинах чоловіка і дружини.
4. Головне у шлюбі, щоб у чоловіка і дружини було багато спільних інтересів.
5. Дружина — це друг, що поділяє мої інтереси, думки, захоплення.
6. Дружина — це насамперед друг, з яким можна поговорити про свої справи.
7. Найголовніша турбота дружини — годувати і доглядати всіх у сім'ї.
8. Жінка може впасти в моїх очах, якщо вона добра господиня.
9. Жінка може пишатися собою, якщо вона хороша господиня.
10. Я хотів би,щоб моя дружина любила дітей.
11. Жінка, яка вважає за обтяжливе бути матір'ю, є неповноцінною.
12. Для мене головне в жінці, щоб вона була доброю матір'ю моїм дітям.
13. Мені подобаються ділові й енергійні жінки.
14. Я дуже ціную жінок, які серйозно захоплені своєю справою.
15. Для мене дуже важливо, як оцінюють на роботі ділові і професійні

якості моєї дружини.

16. Дружина повинна насамперед створювати і підтримувати теплу, довірчу атмосферу в сім'ї.

17. Для мене головне, щоб моя дружина добре розуміла мене і сприймала таким, який я є.

18. Дружина — це насамперед друг, який уважно і турботливо ставиться до моїх переживань, настрою, стану.

19. Мені дуже подобається, коли моя дружина красиво і модно вдягнена.

20. Я дуже ціную жінку, що вміють красиво вдягатися.

21. Жінка має виглядати так, щоб на неї звертали увагу.

22. Я завжди знаю, що потрібно купити для моєї сім'ї.

23. Я люблю господарювати.

24. Я можу робити ремонт квартири, лагодити побутову техніку

25. Діти люблять грати зі мною, охоче спілкуються.

26. Я дуже люблю дітей і вмію з ними займатися.

27. Я брав би активну участь у вихованні своєї дитини, навіть якби ми з дружиною вирішили розлучитися.

28. Я прагну посісти гідне місце в житті.

29. Я хочу стати фахівцем.

30. Я пишаюся, коли мені доручають важку і відповідальну роботу.

31. Близькі і друзі часто звертаються до мене за порадою, з проханням допомогти і підтримати.

32. Оточуючі часто звертаються до мене зі своїми бідами.

33. Я завжди щиро і зі співчуттям втішаю й опікую людей, які цього потребують.

34. Мій настрій багато в чому залежить від того, як я виглядаю.

35. Я намагаюся вдягати те, що мені личить.

36. Я прискіпливо ставлюсь до крою костюма, фасону сорочок, кольору краватки.

Додаток В

Методика «Розподіл ролей у сім'ї» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, Є.М. Дубовська)

Бланк методики

ППП (код) _____

Вік _____

Стать _____

Дата дослідження _____

Місце роботи (навчання) _____

Інструкція

Просимо Вас відповісти на пропоновані нижче питання, які стосуються деяких моментів організації Вашого сімейного життя. Всі Ваші відповіді зберігаються в таємниці. Для кожного питання пропонується набір варіантів відповідей; виберіть, будь ласка, ту відповідь, що у більшій мірі відповідає Вашій точці зору, і на відповідному листку відзначте його хрестиком напроти відповідного питання.

Текст опитувальника розподілу ролей у сім'ї

1. Від кого з вас залежать інтереси й захоплення сім'ї?

А. В основному це залежить від чоловіка.

Б. Це більшою мірою залежить від чоловіка, але й від дружини теж.

В. Це більшою мірою залежить від дружини, але й від чоловіка теж.

Г. В основному це залежить від дружини.

2. Від кого з вас більшою мірою залежить настрої у сім'ї?

А. В основному настрої залежить від дружини.

Б. Більшою мірою настрої залежить від дружини, але й від чоловіка теж.

В. Більшою мірою настрої залежить від чоловіка, але й від дружини теж.

Г. В основному настрої залежить від чоловіка.

3. Якщо виникне необхідність, хто з вас у першу чергу знайде, де можна зайняти велику суму грошей?

- A. Це зробить дружина.
- Б. У першу чергу це зробить дружина, але й чоловік теж.
- В. У першу чергу це зробить чоловік, але й дружина теж.
- Г. Це зробить чоловік.
4. Хто у вашій сім'ї частіше запрошує в дім гостей?
- A. Частіше запрошує чоловік.
- Б. Зазвичай запрошує чоловік, але й дружина теж.
- В. Зазвичай запрошує дружина, але й чоловік теж.
- Г. Частіше запрошує дружина.
5. Кого в сім'ї більше турбує затишок і зручність вашої квартири?
- A. В основному чоловіка.
- Б. Більшою мірою чоловіка, але й дружину теж.
- В. Більшою мірою дружину, але й чоловіка теж.
- Г. В основному дружину.
6. Хто з вас частіше першим цілує й обіймає іншого?
- A. Зазвичай це робить чоловік.
- Б. Зазвичай це робить чоловік, але й дружина теж.
- В. Зазвичай це робить дружина, але й чоловік теж.
- Г. Зазвичай це робить дружина.
7. Хто у вашій сім'ї вирішує, які газети й журнали виписувати?
- A. Зазвичай вирішує дружина.
- Б. Більшою мірою це залежить від дружини, але й від чоловіка теж.
- В. Більшою мірою це залежить від чоловіка, але й від дружини теж.
- Г. Зазвичай вирішує чоловік.
8. Із чиєї ініціативи ви частіше ходите в кіно, у театр?
- A. З ініціативи чоловіка.
- Б. В основному з ініціативи чоловіка, але буває, що й дружини.
- В. В основному з ініціативи дружини, але буває, що й чоловіка.
- Г. З ініціативи дружини.
9. Хто у вашій сім'ї грає з маленькими дітьми?

- A. В основному дружина.
- Б. Частіше дружина, але й чоловік теж.
- В. Частіше чоловік, але й дружина теж.
- Г. В основному чоловік.

10. Від кого у вашій родині залежить взаємна задоволеність інтимними відносинами?

- A. В основному це залежить від чоловіка.
- Б. Більшою мірою це залежить від чоловіка, але й від дружини теж.
- В. Більшою мірою це залежить від дружини, але й від чоловіка теж.
- Г. В основному це залежить від дружини.

11. Майже всі подружні пари час від часу зазнають труднощів в інтимних відносинах; як ви вважаєте, від кого це може залежати у вашій сім'ї (вільно або мимоволі) більшою мірою?

- A. Частіше від чоловіка.
- Б. Зазвичай від чоловіка, але й від дружини теж.
- В. Зазвичай від дружини, але й від чоловіка теж.
- Г. Частіше від дружини.

12. Чиї життєві принципи й правила (відношення до неправди, обов'язковість виконання обіцянок, неможливість запізнь й ін.) є визначальними у вашій родині!

- A. Життєві принципи дружини.
- Б. Як правило, дружини, але в деяких випадках і чоловіка.
- В. Як правило, чоловіка, але в деяких випадках і дружини.
- Г. Життєві принципи чоловіка.

13. Хто у вашій родині стежить за поведінкою маленьких дітей!

- A. В основному це робить дружина.
- Б. Частіше це робить дружина, а іноді й чоловік.
- В. Частіше це робить чоловік, а іноді й дружина.
- Г. В основному це робить чоловік.

14. Хто у вашій сім'ї ходить із дитиною в кіно, театр, на прогулянки й ін.?

- A. В основному це робить чоловік.
- Б. Частіше це робить чоловік, але й дружина теж.
- В. Частіше це робить дружина, але й чоловік теж.
- Г. В основному це робить дружина.

15. Хто у вашій сім'ї більшою мірою звертає увагу на самопочуття іншого?

- A. Чоловік.
- Б. Більшою мірою чоловік, але й дружина теж.
- В. Більшою мірою дружина, але й чоловік теж.
- Г. Дружина.

16. Уявіть собі таку ситуацію: в обох з вас з'явилася можливість переїхати роботу на більш високо оплачувану, але менш цікаву. Хто це зробить у першу чергу?

- A. Це зробить дружина.
- Б. Скоріше дружина, ніж чоловік.
- В. Скоріше чоловік, ніж дружина.
- Г. Це зробить чоловік.

17. Хто у вашій сім'ї займається повсякденними покупками?

- A. В основному чоловік.
- Б. Більшою мірою чоловік, але й дружина теж.
- В. Більшою мірою дружина, але й чоловік теж.
- Г. В основному дружина.

18. Хто у вашій сім'ї має більше підстав ображатися на байдужість, черствість, безтактність іншого?

- A. Чоловік.
- Б. Більшою мірою чоловік, ніж дружина.
- В. Більшою мірою дружина, ніж чоловік.
- Г. Дружина.

19. Якщо у вашій сім'ї виникнуть грошові труднощі, то хто – чоловік, чи жінка, займеться пошуками додаткового заробітку?

А. Це зробить чоловік.

Б. У першу чергу це зробить чоловік, але й дружина прийме в цьому участь.

В. У першу чергу це зробить дружина, але й чоловік прийме в цьому участь.

Г. Це зробить дружина.

20. Хто у вашій сім'ї планує, як і де провести відпустку

А. В основному дружина.

Б. Частіше дружина, але й чоловік бере участь.

В. Частіше чоловік, але й дружина бере участь.

Г. В основному чоловік.

21. Хто у вашій сім'ї викликає представників різних ремонтних служб і веде з ними переговори!

А. В основному це робить дружина.

Б. Частіше це робить дружина, але іноді й чоловік.

В. Частіше це робить чоловік, але іноді й дружина.

Г. Зазичай це робить чоловік. Спасибі за участь Інтерпретація результатів методики

Обробка результатів зводиться до підрахунку, у якому ступінь тієї або іншої ролі реалізується чоловіком (або дружиною).

Нижче приводиться «ключ» методики (тобто розподіл питань по конкретних сімейних ролях).

Індекси по кожній сфері підраховуються як середнє арифметичне трьох питань.

У питаннях 1, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 19 першому варіанту відповіді (А) приписується 1 бал, другому (Б) - 2 бали, третьому (В) - 3 бали, четвертому (Г) - 4 бали. В інших питаннях значення приписуються у зворотному порядку, тобто в питаннях 2, 3, 7, 9, 12, 13, 16, 20, 21 (А = 4 бали, Б = 3 бали, В = 2 бали, Г = 1 бал).

Підрахунок по сферах (з першої по сьому) ведеться в такий спосіб (у

дужках - номери питань, на їхнє місце треба вписати кількість отриманих по даному питанню балів):

$$1) (9 + 13 + 14) : 3 =$$

$$5) (17 + 5 + 21) : 3 =$$

$$2) (2 + 15 + 18) : 3 =$$

$$6) (10 + 6 + 11) :$$

$$3 = 3) (19 + 3 + 16) : 3 =$$

$$7) (1 + 7 + 12) : 3 =$$

$$4) (20 + 8 + 4) : 3 =$$

Чим вище бал, тим більшою мірою дана роль в опитуваній сім'ї реалізується дружиною, чим нижче - тим більше реалізується чоловіком. Якщо величина близька до середнього значення, то дану роль обоє реалізують приблизно рівною мірою.