

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Психологічні чинники рівня задоволеності подружніми стосунками у жінок

Здобувача (ки) 2 курсу КП-245 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Валерії ТОДОРОВОЇ
(прізвище та ініціали)

Керівники

Наталія МАКСИМОВА, д.психол.н., проф.,
Євгенія ІВАНОВА, к.психол.н.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2026

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ У ЖІНОК.....	8
1.1. Задоволеність шлюбом як психологічний феномен: теоретичний аналіз змісту та структури	8
1.2. Психологічні чинники та детермінанти формування уявлень жінок про подружні стосунки	17
1.3. Чинники, що впливають на суб'єктивну оцінку жінкою свого шлюбу	29
Висновки до першого розділу	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВЛЕНЬ ЖІНОК ПРО ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ПОДРУЖНІМИ СТОСУНКАМИ	38
2.1 Обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію	38
2.2 Характеристика вибірки.....	46
2.3 Емпіричний аналіз емоційної зрілості та показників задоволеності шлюбом.....	52
Висновки до другого розділу.....	61
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ НЕАДАПТИВНИХ УЯВЛЕНЬ ЯК ЧИННИКА ЗАДОВОЛЕНOSTІ СТОСУНКАМИ.....	63
3.1 Суб'єктивний образ сімейного функціонування та романтичні переконання в структурі уявлень жінок.....	63
3.2 Диференціація респонденток за рівнями задоволеності шлюбом	70
3.3 Програма корекції неадаптивних уявлень «внутрішня опора та реалістичне партнерство»	76
Висновки до третього розділу	83
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	85
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	87
ДОДАТКИ	94

АНОТАЦІЯ

Актуальність теми зумовлена переосмисленням сучасних сімейних ролей та високим ризиком дестабілізації шлюбу в перші три роки життя. Дослідження фокусується на тому, як уявлення жінки про задоволеність стосунками формуються під впливом її емоційної зрілості та романтичних переконань.

Метою дослідження є з'ясувати уявлення жінок про психологічні чинники задоволеності подружніми стосунками та розробити програми щодо корекції неадаптивних уявлень.

Участь у дослідженні взяли 92 учасниці (термін шлюбу 1–3 роки). Для збору даних використано авторську анкету та комплекс психодіагностичного інструментарію (CSI-16, EMM, FACES-III, RBS).

Результати дослідження. Доведено пряму залежність задоволеності шлюбом від рівня емоційної зрілості жінки. Виявлено значний дисонанс між високим запитом на гнучкість сімейних ролей та їхньою фактичною ригідністю в ранньому подружжі. Встановлено, що романтичні переконання діють як психологічний буфер, який за умов надмірної інтенсивності перетворюється на чинник дезадаптації.

Наукова новизна. Вперше обґрунтовано критичний поріг емоційної напруги, що провокує зниження задоволеності стосунками. Виокремлено типологію неадаптивних уявлень та розроблено авторську програму, спрямовану на розвиток навичок емоційної саморегуляції особистості.

Ключові слова: задоволеність шлюбом, емоційна зрілість, сімейне функціонування, романтичні переконання, ранній період шлюбу.

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний стан інституту сім'ї характеризується динамічними змінами у структурі шлюбу: відхід від традиційного розподілу ролей створює нові вимоги до емоційної близькості та збереження особистих кордонів жінки. Статистика свідчить, що перші три роки подружнього життя є критичними, оскільки саме на етапі адаптації суб'єктивні уявлення жінки про щастя часто конфліктують із реальною побутовою взаємодією.

Особливо вразливим у цьому контексті є ранній період шлюбу — перші 1–3 роки. Це час інтенсивної внутрішньої роботи, коли пара лише вибудовує власну модель взаємодії, формує механізми емоційної близькості та вчиться конструктивно вирішувати конфлікти. Саме на цьому етапі жінка найчастіше проживає кризу зіткнення своїх попередніх романтичних очікувань із реальністю партнерства.

Дослідження цієї проблеми спирається на ґрунтовний теоретичний фундамент. Питання емоційної зрілості як внутрішньої опори особистості висвітлено у працях А. Маслоу та К. Роджерса, які доводять, що здатність до саморегуляції є передумовою здорового партнерства. Системний підхід (Д. Олсон, М. Боуен) дозволяє розглядати задоволеність через параметри згуртованості та адаптивності. Особливої уваги заслуговують роботи С. Шпрехер та С. Мюррей, які розкривають роль «позитивних ілюзій» та романтичного буфера. Проте, попри значний обсяг зарубіжних даних, у вітчизняній психології недостатньо систематизовано чинники, що визначають уявлення жінок саме в критичний період адаптації (1–3 роки), що й зумовлює доцільність дослідження.

Об'єкт дослідження — психологічні чинники задоволеності подружніми стосунками.

Предметом дослідження є уявлення жінок, що перебувають у шлюбі до 3 років, щодо чинників задоволеності подружніми стосунками.

Метою дослідження є з'ясувати уявлення жінок про психологічні чинники задоволеності подружніми стосунками та розробити програми щодо корекції неадаптивних уявлень.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Визначити теоретичний підхід до вивчення проблеми визначення чинників задоволеності шлюбом.
2. Емпірично дослідити уявлення жінок про психологічні чинники, що визначають рівень задоволеності подружніми стосунками.
3. Розробити програму щодо корекції неадаптивних уявлень.

У процесі дослідження використані такі методи:

Теоретичні: аналіз, узагальнення й систематизація сучасних наукових джерел з психології шлюбу та сім'ї, зокрема праць, присвячених задоволеності подружніми стосунками (Г. Навайтис, Е. Ейдемільлер).

Емпіричні: діагностичні методики: CSI-16 (Couples Satisfaction Index-16) – індекс задоволеності; Emotional Maturity Questionnaire (EMM) – емоційна зрілість; FACES-III (Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales) — сприйняття згуртованості та адаптивності за моделлю Д. Олсона); Romantic Beliefs Scale (RBS) – рівень романтичної ідеалізації.

У дослідженні взяли участь 92 жінки віком від 20 до 35 років, які перебувають у шлюбі від 1 до 3 років. Вибір демографічних параметрів (вік, освіта, наявність дітей) дозволив проаналізувати їхній вплив на трансформацію уявлень про шлюб у період першої нормативної кризи.

Організаційні методи збору даних:

Онлайн-опитування, проведене для зручності, доступності та соціально-демографічна авторська анкета (вік, тривалість шлюбу, освіта, наявність дітей), що забезпечила можливість аналізу зв'язків із анкетними даними. Вибір саме таких параметрів зумовлений потребою перевірити їхній вплив на стабільність уявлень про задоволеність шлюбом:

- Вік респонденток: дозволяє оцінити рівень особистісної зрілості та життєвого досвіду, що є передумовою для формування реалістичних очікувань від партнерства.
- Тривалість шлюбу (до 3 років): є критичним параметром для вивчення етапу адаптації. Саме в цей період відбувається зіткнення романтичних уявлень із побутовою реальністю, що робить вибірку гомогенною (однорідною) для дослідження кризи початкового етапу.
- Наявність дітей: це найпотужніший чинник зміни структури сім'ї. Поява дитини в перші три роки шлюбу докорінно трансформує уявлення жінки про задоволеність, переносячи фокус із романтичних взаємин на функціональне батьківство.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні наукових знань про зміст та структуру уявлень жінок щодо задоволеності шлюбом на етапі адаптації до подружнього життя.

Практичне значення полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні молодих жінок та подружніх пар, а також у розробці профілактичних програм корекції неадаптивних уявлень.

Структура роботи: кваліфікаційна роботи складається з вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків та списку використаних джерел.

Дослідницькі питання:

1. Як уявлення жінки про якість сімейного функціонування визначають загальний рівень її задоволеності шлюбом на ранніх етапах подружжя?
2. Як індивідуальні показники емоційної зрілості пов'язані із дефіцитом або профіцитом задоволеності стосунками?
3. Який вплив романтичних переконань жінки (ідеалізація партнера, віра в долю) на задоволеність шлюбом?

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ У ЖІНОК

1.1. Задоволеність шлюбом як психологічний феномен: теоретичний аналіз змісту та структури

Сім'я – це найважливіше соціальне середовище для кожної особистості. Одним із головних чинників, який визначає напрям розвитку сім'ї, є задоволеність шлюбом. На сьогоднішній день до числа дуже важливих наукових проблем належить проблема побудови щасливих, гармонійних та ефективних подружніх стосунків.

Кожна сім'я на різних етапах розвитку стикається із такими ситуаціями, які суб'єктивно сприймаються як важкі, кризові, тобто ті, які порушують звичайний хід життя [1].

Питання задоволеності шлюбом є одним із центральних серед досліджень у психології шлюбу та сім'ї, оскільки воно пов'язане з якістю подружніх стосунків, емоційним благополуччям членів сім'ї та довгостроковою стабільністю союзу. Проблему задоволеності шлюбом вивчали як зарубіжні (М. Аргайл, С. Альбрехт, Р. Вінч та ін.) [50, 57], так і вітчизняні дослідники (О. І. Бондарчук, Т. В. Говорун, Т. М. Титаренко та ін.) [3, 9, 39].

Перш ніж визначити зміст поняття «задоволеність шлюбом», варто окреслити базове розуміння самого шлюбу. О. Чигир розглядає шлюб як «суспільно обумовлений інститут, призначений для регуляції стосунків між чоловіком та жінкою, впорядкування статевого життя й закріплення подружніх та батьківських прав і обов'язків» [9]. Т. Войтенко трактує шлюб – як союз чоловіка та жінки, укладений відповідно до вимог закону і такий, що породжує взаємні права й обов'язки подружжя [3, 31]. О. Столярчук підкреслює, що шлюб – це суспільно зареєстрований союз двох людей з метою створення та підтримання родинних взаємин [20, 43].

Багато подружніх пар розлучаються через незадоволення своїми

відносинами, собою чи партнером. Більшість авторів сходяться на думці, що задоволеність шлюбом – це суб'єктивна оцінка кожного з подружжя характеру їхніх відносин.

Виділяють два основні підходи до вимірювання задоволеності шлюбом: перший базується на співставленні реальних стосунків з потенційними альтернативами [40]. Другий підхід орієнтується на внутрішньому відчутті задоволення / незадоволення, яке людина переживає, оцінюючи різні аспекти власного шлюбу (емоційну близькість, підтримку, розподіл обов'язків, сексуальне життя, спільний дозвілля тощо) [48, 56].

У межах сучасного когнітивно-психологічного підходу задоволеність шлюбом розглядається не просто як статичний емоційний стан, а як складний динамічний продукт інтерпретативної діяльності особистості. Згідно з теорією соціального обміну (Дж. Тібо, Г. Келлі), індивідуальне відчуття благополуччя у партнерстві визначається через зіставлення реальних результатів взаємодії з двома внутрішніми когнітивними стандартами: рівнем порівняння та рівнем порівняння альтернатив [48].

Рівень порівняння відображає узагальнений еталон того, на що людина вважає себе вправі розраховувати у стосунках, і формується на основі батьківського сценарію, попереднього досвіду та панівних соціокультурних норм. Відтак, профіцит задоволеності виникає тоді, коли суб'єктивне сприйняття реального шлюбу перевищує цей внутрішній когнітивний стандарт.

Особливу роль у структурі цього феномену відіграє спрямованість уявлень жінки. Задоволеність шлюбом має багаторівневу будову і охоплює когнітивний (розуміння, оцінка та інтерпретація поведінки чоловіка), емоційний (глибина прихильності, відчуття безпеки, емоційне прийняття) та поведінковий (спільна діяльність, кооперація в побуті) компоненти. Психологічна складність феномену полягає в тому, що когнітивна оцінка здатна виступати фільтром для емоційних переживань.

Як зазначає Л. Гозман, задоволеність стосунками безпосередньо залежить від механізмів каузальної атрибуції — того, як саме жінка пояснює вчинки та мотиви чоловіка в повсякденному житті [43, 54].

При високій задоволеності випадкові побутові помилки партнера інтерпретуються як наслідок зовнішніх тимчасових обставин (наприклад, утома на роботі), тоді як при низькій — приписуються стійким негативним особистісним рисам чоловіка, що створює замкнене коло хронічної фрустрації.

Рівень задоволеності шлюбом тісно пов'язаний із так званим подружнім потенціалом, під яким розуміють систему передумов, що забезпечують здатність пари до конструктивної життєдіяльності та взаємної підтримки.

Узагальнено ці чинники подружнього потенціалу подано на рис. 1.1.



Рис. 1.1. Чинники подружнього потенціалу.

У сучасній психологічній науці питання чинників задоволеності шлюбом досліджувалося в межах декількох ключових парадигм, що дозволило науковцям виокремити розгалужену систему детермінант подружнього благополуччя.

Окрему увагу в контексті внутрішніх ресурсів жінки дослідники приділяють емоційній зрілості. У працях М. Боуена та Дж. Хоффмана обґрунтовано, що задоволеність шлюбом безпосередньо залежить від рівня диференціації «Я»: здатності особистості зберігати емоційну автономність, не впадаючи в злиття з партнером [42].

Питання емоційної саморегуляції як чинника стабільності шлюбу детально вивчали Г. Холмогорова та Н. Гаранян, які довели, що низька емоційна стійкість та схильність до перфекціонізму в уявленнях про стосунки призводять до хронічної незадоволеності [41, 45].. Водночас, згідно з гуманістичним підходом А. Маслоу, саме емоційна зрілість (самоактуалізація) дозволяє жінці вибудовувати стосунки за типом «буттєвої любові», де задоволеність базується на прийнятті партнера, а не на маніпулятивному задоволенні власних дефіцитів [58].

У роботах О. Конопкіна емоційна зрілість розглядається через призму усвідомленої саморегуляції, що виступає внутрішнім модератором: вона допомагає жінці адекватно оцінювати конфліктні ситуації та зберігати стабільність своїх уявлень про цінність шлюбу навіть у періоди гострої адаптації.

Окрім класичних системних чинників, описаних Д. Олсоном та М. Боуеном, значна увага приділялася соціально-рольовим аспектам. Так, у працях Т. Гурко та О. Волкової базовим чинником задоволеності визначено рольову адекватність — ступінь відповідності реальної поведінки партнера очікуванням жінки [17, 19, 42]. Доповнюючи цей підхід, М. Арутюнян підкреслює значущість демократичного розподілу влади у сім'ї як запоруку емоційного комфорту жінки [10].

Комунікативний та поведінковий напрями представлені фундаментальними дослідженнями Дж. Готтмана, який виокремив чинник емоційного балансу (співвідношення позитивних та негативних взаємодій) як головний прогноз стабільності пари [50]. Праці Ю. Альшиної та В. Сатір акцентують увагу на спільності дозвілля та конструктивності стилів спілкування, де задоволеність прямо корелює зі здатністю партнерів до відкритої, неконгруентної комунікації [20, 28].

Важливе місце займають особистісно-ціннісні чинники. У роботах С. Максименка та В. Століна доведено, що фундаментом тривалого союзу є ціннісно-орієнтаційна єдність подружжя та рівень взаємного емоційного прийняття [22, 31]. Водночас Г. Навайтіс розглядає задоволеність через призму конфліктної компетентності, стверджуючи, що вирішальним є не відсутність суперечок, а наявність у пари інструментів для їх подолання [13].

Динаміку задоволеності на різних етапах, зокрема в період первинної адаптації, аналізували В. Ковальов та Г. Васильченко, виділяючи серед пріоритетних чинників соціально-психологічну гнучкість та сексуальну гармонію [7, 33]. Узагальнюючи напрацювання С. Голода, можна стверджувати, що інтегральна задоволеність шлюбом є результатом успішної реалізації комплексу потреб: від матеріально-побутових до інтелектуально-культурних та психологічних [65, 76].

У наукових працях С. Голода та В. Юстицького описано також базові чинники задоволеності шлюбом, які охоплюють кілька ключових сфер (рис. 1.2):

- матеріальну (внесок партнерів у матеріальний статус сім'ї та відповідність цього рівня їхнім очікуванням);
- культурну (можливість задовольняти інтелектуально-культурні потреби обох партнерів);
- сексуальну (відповідність інтимного життя очікуванням і потребам кожного з подружжя);
- психологічну (прийняття та повага).



Рис. 1.2. Базові чинники задоволеності шлюбом.

Окрему групу становлять фактори незадоволеності шлюбом, які пов'язані з хронічним взаємним нерозумінням, емоційним відчуженням, невизнанням потреб партнера, частими конфліктами, боротьбою за домінування тощо (рис. 1.3). Такі умови сприяють зниженню суб'єктивної якості стосунків і підвищують ризик деструктивних способів взаємодії [49, 69].

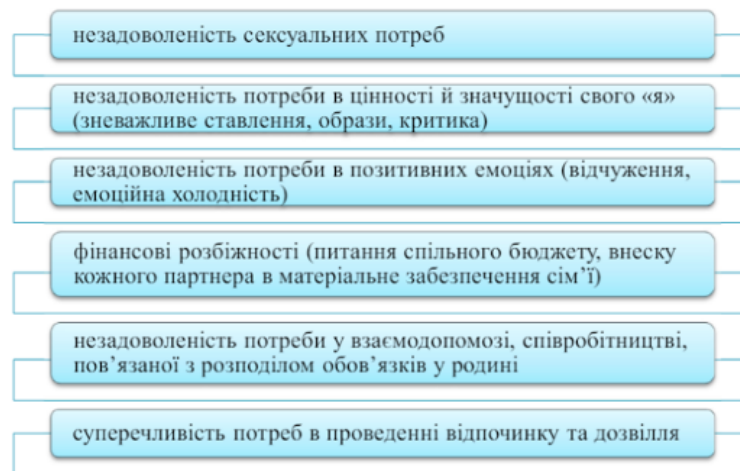


Рис. 1.3. Типові фактори незадоволеності шлюбом.

Важливою особливістю задоволеності шлюбом є її динамічний характер. У рамках концепцій життєвого циклу сім'ї (зокрема у працях Е. Дюваля) показано, що різні етапи сімейного розвитку супроводжуються різними завданнями та рівнем задоволеності [49]. Загалом відзначається така тенденція: на початку спільного життя рівень задоволеності зазвичай є найвищим, далі може спостерігатися його зниження, а в подальшому – стабілізація або повторне зростання.

Особливо вразливим періодом є перші 1–3 роки шлюбу [2, 15]. На цьому етапі шлюб часто переживає фазу так званої «любовної ейфорії», коли партнерові приписуються ідеалізовані якості, а суперечності схильні ігноруватися [19, 38]. Саме у цей час у жінок найвиразніше проявляються переживання, пов'язані з новим життєвим статусом, зміною способу взаємодії, необхідністю спільного прийняття рішень та побудови емоційної близькості.

Згодом настає «фаза реалістичності», для якої характерні:

- зниження романтизованих очікувань [14, 73];
- поява перших значущих конфліктів [1, 26];
- реальний розподіл влади та сімейних обов'язків [13];
- зіткнення різних стилів життя й цінностей, успадкованих із батьківських сімей [15].

У контексті сучасних психологічних досліджень фаза реалістичності супроводжується значним соціокультурним тиском, який суттєво деформує адаптаційний потенціал жінки. Розвиток цифрового середовища та візуальних соціальних платформ (таких як Instagram) сформував специфічний соціокультурний феномен — «медійне конструювання ідеального шлюбу». [66].

Хронічне спостереження за штучно змодельованими, демонстративно щасливими та позбавленими побутових труднощів профілями інших сімей створює у молодих жінок викривлену когнітивну норму.

Цей інформаційний пресинг призводить до безконтрольного підвищення індивідуального рівня порівняння (CL), через що реальні, нормативні процеси рольового узгодження та перші побутові розбіжності інтерпретуються жінкою не як природні етапи розвитку сімейної системи, а як маркер особистісної невдачі або помилки у виборі партнера [21, 44].

Крім того, неоромантичний дискурс сучасного суспільства висуває до інституту шлюбу екзистенційно надвисокі вимоги: чоловік одночасно повинен виконувати ролі емоційного контейнера, фінансового гаранта, романтичного ідеалу та односторонця, що створює дефіцит функціональної гнучкості системи та перевантажує структуру очікувань дружини ще до початку реальної сумісної кризи.

Науковці (J. Duvall, M. Sussman, E. Carter) виділяють кілька закономірних етапів адаптації подружжя в ранньому періоді шлюбу [23, 40]:

1-й рік шлюбу — фаза романтичної адаптації. Стосунки зберігають високий рівень емоційної близькості, домінують ідеалізовані уявлення про партнера, конфлікти часто згладжуються або ігноруються. Партнери активно формують правила співжиття.

2-й рік — фаза зіткнення очікувань із реальністю. Зменшується ідеалізація, проявляються відмінності в стилях спілкування, побутових звичках, рівні емоційної потреби. Саме в цей період найчастіше виникає перше суттєве розчарування, а конфлікти стають більш явними [11, 44].

3-й рік — фаза стабілізації та рольового узгодження. Пара виробляє більш реалістичне уявлення про взаємини, встановлює стабільні патерни комунікації та взаємодії. Рівень задоволеності може як підвищуватися (за умови успішної адаптації), так і знижуватися (за наявності невирішених конфліктів) [6, 20].

Саме тому перші три роки шлюбу вважаються критичним періодом, який формує основу подальшої подружньої динаміки та рівня задоволеності стосунками [1, 25].

Узагальнюючи вищезазначене, стає очевидним, що успішність проходження етапів ранньої подружньої адаптації безпосередньо залежить від здатності жінки гнучко перебудовувати власну когнітивну карту стосунків. У

ситуації, коли первинна закоханість природно згасає, задоволеність шлюбом починає базуватися на реалістичних критеріях партнерства, де ключову роль відіграє не відсутність розбіжностей, а наявність системних ресурсів для їх подолання [1, 23]. Відтак, вивчення задоволеності шлюбом потребує інтегрального підходу, який дозволяє поєднати індивідуально-психологічні властивості жінки з архітектурою функціонування сімейної системи в цілому [15, 40].

Провідним внутрішнім модератором у цьому процесі виступає емоційна зрілість особистості, яка визначає якість емоційного реагування дружини на неминучі деструкції очікувань [41]. Жінка з високим рівнем саморегуляції та автономії здатна витримувати нормативну фрустрацію адаптаційного періоду, успішно контейнувати напругу та диференціювати власні миттєві афекти від об'єктивної оцінки дій чоловіка [42, 58]. Натомість емоційна незрілість запускає механізми проекції та катастрофізації, що призводить до стрімкого знецінення шлюбу навіть за відсутності об'єктивних системних криз [11, 45].

Таким чином, теоретичний аналіз змісту та структури досліджуваного феномену дозволяє стверджувати, що задоволеність шлюбом у період раннього подружжя є складною, динамічною системою [2, 6]. Вона детермінується балансом між внутрішньою ресурсністю жінки (її емоційною зрілістю), когнітивними фільтрами (романтичними переконаннями) та сприйняттям реальних параметрів сімейної структури (згуртованості та адаптивності) [14, 20]. Саме емпірична верифікація взаємодії цих чинників та визначення їхньої ролі у формуванні профіциту чи дефіциту задоволеності стосунками виступає основним завданням нашого подальшого дослідження [25, 44].

1.2. Психологічні чинники та детермінанти формування уявлень жінок про подружні стосунки

У психології сімейних стосунків поняття «уявлення» розглядається не просто як набір думок, а як складний когнітивно-емоційний механізм — своєрідна внутрішня «карта» або репрезентація стосунків, з якою жінка заходить у шлюб [32, 54]. Уявлення жінки про шлюб не виникають у вакуумі; вони є результатом складної інтеграції культурних кодів, сімейної історії та індивідуальних психологічних особливостей [10, 18]. Аналіз наукового доробку дозволяє виокремити декілька рівнів чинників, що детермінують ці внутрішні репрезентації.

На етапі перших 1–3 років ця карта проходить найжорсткіший «краш-тест» реальністю, стаючи головним мірилом суб'єктивного благополуччя [1, 15].

Уявлення жінки про «хороший шлюб» — це не статична картинка, а складна когнітивна модель, яка в психології називається внутрішньою репрезентацією стосунків [47]. У період 1–3 років шлюбу ця модель стає головним мірилом задоволеності [20]. Аналіз суб'єктивного благополуччя жінки неможливий без розуміння джерел, що живлять її очікування. Наукова спільнота одностайна в тому, що жінка не формує образ шлюбу «з нуля». Він базується на трьох фундаментальних джерелах:

Трансгенераційний та пренатальний рівень (Батьківська сім'я): Фундаментальним чинником, на який вказують Е. Ейдемільер та В. Юстицький, є так звана «сімейна конституція». Автори довели, що жінка інтерналізує батьківську модель стосунків як єдино можливу «норму» [18, 35, 79].

- Якщо в батьківській сім'ї домінувала патріархальна модель, в уявленнях жінки «успішний шлюб» нерозривно пов'язаний із чітким розподілом ролей [13].
- Конфлікт уявлень виникає тоді, коли ця внутрішня «конституція» зіштовхується з егалітарними запитами сучасності. Дослідження Т. Гурко підтверджують, що неусвідомлене копіювання материнських сценаріїв є базовим чинником формування очікувань у перші 3 роки шлюбу [8, 67].

Дж. Боулбі та М. Ейнсворт визначили тип прив'язаності як головний фільтр, через який жінка «бачить» свого партнера [42].

Дослідження К. Хазана та Ф. Шейвера доводять, що жінки з тривожним типом прив'язаності конструюють образ шлюбу як «тотальне злиття» [61]. Для них успішний союз — це постійна емоційна доступність партнера.

Будь-який прояв автономії чоловіка в їхній репрезентації маркується як «загроза» або «руйнація кохання». Таким чином, тип прив'язаності детермінує саму мету союзу: безпека або розвиток [53].

На противагу тривожному типу, жінки з уникливо-відстороненим вектором прив'язаності моделюють внутрішню карту шлюбу через призму гіперкомпенсаторної автономії. У їхніх репрезентаціях успішний шлюб виступає як безпечна дистанція, де емоційна експресія партнера або його запит на гнучкість системи інтерпретується як посягання на особистісні кордони. Процес рольової притирки у перші роки подружнього життя для таких жінок ускладнюється хронічним страхом поглинання сімейною системою.

Як наслідок, нормативна потреба у згуртованості (за Д. Олсоном) блокується індивідуальними захисними механізмами, викликаючи штучне зниження задоволеності стосунками, що фіксується індексом CSI-16. Натомість надійна прив'язаність виступає як базовий перцептивний фільтр, що дозволяє жінці адекватно сприймати недоліки партнера, гнучко реагувати на

кризи адаптації та утримувати високий рівень шлюбного благополуччя без регресу в деструктивні емоційні стани [42, 61].

Автори С. Спречер та С. Меттс вважають, що одним із чинників задоволеності шлюбом є романтичні переконання — те, які очікування та переконання «про любов» має жінка, на пряму формує її сприйняття реального партнера [75]. Американські дослідники Сьюзен Спречер та Сандра Меттс (Sprecher & Metts, 1989, 1999) у своїх фундаментальних дослідженнях впливу романтичної ідеології довели, що надмірна ідеалізація партнера та сліпа віра в те, що «кохання подолає все», безпосередньо корелюють із рівнем задоволеності стосунками. Вони виявили, що індивіди, які мають завищені, нереалістичні романтичні очікування, частіше стикаються з різким падінням задоволеності шлюбом у перші роки, коли ейфорія зіштовхується з побутовими труднощами [64].

Аналіз впливу романтичної ідеології дозволяє стверджувати, що цей чинник має амбівалентну природу — він може виступати як «плюс», так і «мінус» для стабільності подружнього союзу [38].

З одного боку, позитивний вплив романтичних переконань полягає у створенні так названого «емоційного амортизатора». Згідно з концепцією «позитивних ілюзій» С. Мюррей, ідеалізація партнера на початкових етапах дозволяє жінці фокусуватися на чеснотах чоловіка, ігноруючи дрібні побутові недоліки [80]. Це створює високий рівень первинної задоволеності, який дає парі необхідний час та енергію для проходження складного періоду рольової притирки [53].

З іншого боку, романтичні міфи можуть мати деструктивний вплив. Дослідження Sprecher & Metts (1989) демонструють, що ірраціональні установки суттєво дестабілізують систему через три механізми [52, 64]:

- Гіперболізація очікувань: ідеалізація кохання піднімає планку вимог до такого рівня, який неможливо підтримувати у реальному житті [44];
- Роль хронічного розчарування: завищені вимоги до партнера («він має бути ідеальним») неминуче ведуть до фрустрації, коли реальна людина не відповідає кінематографічному стандарту [14];
- Зниження конфліктної стійкості: віра в «досконалі стосунки без конфліктів» змушує жінку сприймати будь-яку суперечку не як робочий момент, а як доказ того, що «кохання пройшло» або «вибір був помилковим» [11, 65]. Таким чином, романтичні переконання виступають специфічним когнітивним чинником, ефективність якого залежить від його гнучкості [75].

У своєму дослідженні «Невиправдані очікування» (Сара Ванньєр та Люсія О'Салліван, 2017–2018) та «Великі очікування» та «Пристрасть, зв'язок і доля») ці дослідниці використали RBS, щоб порівняти ідеальні очікування людей із їхньою реальною ситуацією у стосунках [54]. Учасники проходили тест RBS, щоб зафіксувати їхній рівень очікувань (наприклад, наскільки сильно вони вірять в «Ідеалізацію» та «Єдину половинку»). Потім ці дані порівнювали з оцінкою їхнього реального партнера [75].

Дослідження виявило чітку закономірність, яку назвали «Невиправдані романтичні очікування» (Unmet romantic expectations) [47, 54]. Люди з найвищими балами за шкалою RBS стикалися з найбільшим розривом між фантазією та реальністю. Цей розрив статистично прямо корелював зі зниженням задоволеності стосунками, падінням рівня відданості (commitment) та інвестицій у шлюб [60, 65]. Тобто, що вищий бал по RBS, то сильнішим було розчарування [38].

Згідно з теорією соціального обміну Е. Тібо та Г. Келлі, ключовим чинником є Рівень порівняння (Comparison Level - CL) [40].

- Це психологічний стандарт, за яким жінка оцінює «вартість» та «прибуток» у стосунках [51].
- Доведено, що цей рівень формується не лише через минулий досвід, а й через актуальне соціальне середовище (так званий «сусідський ефект») [40]. Якщо в оточенні жінки панують уявлення про високі стандарти споживання або емоційної інтенсивності, її уявлення про успішний союз автоматично стають дефіцитарними [13].

Дослідження (зокрема лонгітюдні проєкти Дж. Готтмана) виділяють конкретні динамічні параметри, які визначають, чи втримається «карта» уявлень жінки під тиском реальності [50, 54]. У перші 1–3 роки шлюбу пара проходить через етап «первинного рольового шліфування», де ключовими є:

А. Когнітивна гнучкість (Здатність до перегляду контракту)

Це якісний параметр, що визначає швидкість адаптації [36]. Чим гнучкіші уявлення жінки, тим легше вона інтегрує образ «принца» з реальною людиною, що має недоліки [74, 81]. Здатність до перегляду «шлюбного контракту» (очікувань) без знецінення партнера прямо корелює із задоволеністю (CSI-16) та знижує рівень агресії в парі [48, 56].

Б. Емоційний банк (Емпатія та відгук)

Спираючись на концепцію С'юзен Джонсон (Емоційно-фокусована терапія), ми виділяємо запит жінки: «Чи ти поруч, коли я кличу?» [62, 79]. Якщо в її уявленні «хороший чоловік» — це той, хто емоційно відгукується, то стан «емоційного банку» (накопичених позитивних взаємодій) визначає відчуття безпечної прив'язаності [50, 59]. Порожній «емоційний банк» руйнує задоволеність сильніше за фінансові кризи [24, 61].

В. Рольова адекватність

Дослідження Т. Гурко підтверджують, що для сучасної жінки критичним є збіг уявлень про справедливий розподіл обов'язків [13, 18]. Якщо реальність не відповідає її «карті справедливості», виникає рольове перевантаження, яке накопичує фонову образу (*resentment*), що з часом знищує близькість та сексуальність [33].

Дослідники Сара Ванньєр та Люсія О'Салліван виділили три головні пастки в уявленнях жінок, які ми враховуємо при аналізі романтичних переконань (RBS) [27, 41]:

1. Пастка «читання думок»: Очікування, що партнер має відчувати потреби без слів [11].
2. Пастка «спільної ідентичності»: Сприйняття природної диференціації (за М. Боуеном) на 2-му році як охолодження почуттів [42, 60]..
3. Пастка порівняння («Instagram-криза»): Оцінка власного шлюбу через медійні стандарти «норми» [13, 38].

Завершуючи огляд чинників, що формують «карту» жіночих уявлень, ми приходимо до розуміння задоволеності не як статичного стану, а як динамічного балансу. На основі аналізу концепцій від Д. Олсона до А. Бека, ми можемо вивести інтегральну психологічну формулу, яка описує стан жінки в ранній період шлюбу:

$$\text{Задоволеність} = (\text{Реальність}) - (\text{Очікування}) + (\text{Емоційна зрілість})$$

Ця формула демонструє, що на рівень задоволеності шлюбом (CSI-16) впливає не сам факт наявності об'єктивних проблем чи побутових труднощів, а те, як жінка ці проблеми інтерпретує [20, 53]. В основі цієї інтерпретації лежать три вектори:

1. Вектор очікувань (RBS): сформований романтичними міфами та батьківським сценарієм. Він задає «планку» вимог, яка в перші 3 роки часто є нереалістично високою [18, 75].
2. Вектор сприйняття системи (FACES-III): відображає розрив між тим, яку близькість жінка бачить у реальності, і якої вона потребує у своєму ідеалі [56].
3. Вектор ресурсності (EMM): виступає головним модератором. Якщо емоційна зрілість жінки висока, вона інтерпретує неминучий конфлікт адаптації як «процес навчання» та «точку росту» союзу. При низькій емоційній зрілості будь-яка невідповідність реальності її очікуванням інтерпретується деструктивно: як «відсутність любові» або «помилковість вибору шлюбу» [15, 56].

Автори С. Мосаві та М. Іравані (Mosavi & Iravani, 2012) у своїх дослідженнях, опублікованих у виданні *Management Science Letters*, статистично довели наявність тісного зв'язку між рівнем емоційної зрілості та загальною задоволеністю шлюбом [34, 61]. Вони вважають, що емоційна незрілість, яка проявляється через імпульсивність, емоційну залежність та не вміння конструктивно переживати фрустрацію, є ключовим предиктором зниження задоволеності у молодих сім'ях [25, 51, 62].

Автори вказують, що емоційна незрілість (імпульсивність, надмірна залежність, не вміння конструктивно переживати фрустрацію) є ключовим предиктором зниження задоволеності в молодих сім'ях.

Згідно з нашою концепцією, емоційна зрілість визначає здатність жінки усвідомлювати власні емоції, регулювати емоційні реакції, долати внутрішнє напруження та конструктивно взаємодіяти з партнером [31, 59]. Вона безпосередньо пов'язана з якістю емоційно-комунікативної взаємодії

подружжя, тобто зі здатністю відкрито говорити про свої переживання, чути один одного, виражати підтримку й турботу, вирішувати конфлікти не за рахунок приниження чи ігнорування, а шляхом пошуку компромісів [28, 58].

Для дослідження цей параметр (що вимірюється за допомогою методики ЕММ Я. Сінгха та М. Бхаргави) виступає головним внутрішнім ресурсом жінки. На ранньому етапі шлюбу жінки з вищою емоційною зрілістю легше стабілізують емоційний фон стосунків, здатні ініціювати діалог, вербалізувати власні потреби та гнучко коригувати взаємодію. Як зазначають У. Орт та інші (Orth et al., 2009, 2012), особистісні ресурси, такі як стабільна самооцінка та емоційна стійкість, прямо зумовлюють добробут у стосунках [49, 77].

Важливо підкреслити роль емоційної зрілості як «модератора» романтичних уявлень [34]. Згідно з працями С. Мюррей (Murray, Holmes, & Griffin, 1996), саме люди з високою самооцінкою та емоційною автономією здатні підтримувати «позитивні ілюзії» про партнера таким чином, щоб вони сприяли задоволенню, а не вели до розчарування [31, 80].

Таким чином, емоційна зрілість виконує роль внутрішнього фільтра, що пом'якшує вплив зовнішніх стресорів та дозволяє жінці зберігати стабільність подружнього союзу навіть у моменти зіткнення романтичних очікувань із побутовою реальністю [1, 53].

Для глибокого розуміння регуляторної ролі вказаного чинника необхідно детально проаналізувати п'ять базових компонентів емоційної зрілості, які оцінюються за допомогою методики ЕММ Я. Сінгха та М. Бхаргави (Singh & Bhargava, 1990) [68]. Рівень емоційної зрілості надійно вимірюється за допомогою цієї Шкали емоційної зрілості (Emotional Maturity Scale, EMS), де кожен параметр відображає специфічний психологічний механізм адаптації:

Емоційна нестійкість: фіксує схильність жінки до різких полярних коливань настрою, низький поріг толерантності до фрустрації та експресивну

афектацію. У ранній період подружжя висока нестійкість блокує здатність жінки раціонально осмислювати побутові суперечки, перетворюючи дрібні розбіжності на хронічне джерело стресу.

Емоційна регресивність: відображає наявність інфантильних захисних механізмів психіки (таких як емоційний шантаж, демонстративна образа, відхід у сльози або замовчування). Регресивність унеможлиблює конструктивний партнерський діалог, замінюючи його маніпулятивними патернами, що руйнує емоційну гнучкість сімейної системи.

Соціальна неприйнятність: вимірює рівень егоцентризму, агресивності та ворожості у міжособистісній взаємодії. Дружина з високими показниками за цим параметром схильна висувати жорсткі, егоцентричні вимоги до чоловіка, повністю ігноруючи його індивідуальні потреби та психологічний стан.

Дефіцит особистісної інтеграції: вказує на внутрішню суперечливість ціннісних орієнтацій особистості, невпевненість у собі та схильність до самозвинувачення або тотального проектування провини на зовнішні об'єкти. Це заважає жінці сформувати чітку, стабільну позицію у шлюбі.

Відсутність незалежності (емоційна залежність): діагностує рівень несамотійності, прагнення до патологічного злиття та тотальну потребу у постійному зовнішньому схваленні з боку чоловіка. Дефіцит автономії створює феномен «симбіотичного шлюбу», де найменша потреба чоловіка у власному просторі сприймається жінкою як катастрофа й екзистенційна зрада.

Автори системного підходу, зокрема Девід Олсон, наголошують, що важливим чинником є сприйняття жінкою структури її сім'ї. Унікальність нашого підходу полягає в аналізі двох модальностей за методикою FACES-III [32]:

1. «Реальне сприйняття»: як жінка оцінює згуртованість (емоційну близькість) та адаптивність (гнучкість ролей) у своїй сім'ї «тут і зараз» [56].
2. «Ідеальний образ»: якою жінка хоче бачити свою сім'ю у мріях [32].

Критично важливим є диференційний показник (розрив) між реальним та ідеальним [66]. Чим більшим є цей розрив, тим нижчою є задоволеність жінки. Ми розглядаємо жінку як активного суб'єкта, чий комфорт залежить не від об'єктивної структури, а від того, чи відповідає система її внутрішньому еталону близькості [15]. Додатково на це впливає трансгенераційний багаж (Е. Ейдемільер, В. Юстицький) — «сімейна конституція» батьків, яка часто входить у когнітивний дисонанс із реальністю [31, 37].

На підсумкову задоволеність (індекс CSI-16) також впливають:

1. Комунікативний параметр (Дж. Готтман): наявність «позитивного нахилу» (Positive Sentiment Override), що дозволяє інтерпретувати помилки чоловіка як ситуативні, а не особистісні [18, 35].

2. Когнітивні викривлення (А. Бек): здатність жінки критично переглядати автоматичні думки (персоналізацію та узагальнення). Згідно з фундаментальними положеннями когнітивної терапії Арона Бека, у ситуаціях тривалого психологічного напруження та адаптаційного стресу когнітивна сфера особистості починає функціонувати в режимі помилок обробки інформації.

У молодих дружин це найчастіше проявляється через пастку *персоналізації* (коли будь-яка відстороненість, мовчання або поганий настрій чоловіка безпідставно трактуються як спрямовані особисто проти неї) та *навмисне абстрагування (тунельний зір)*, за якого жінка фокусується виключно на поодиноких негативних проявах сімейного побуту, повністю ігноруючи профіцит емоційної підтримки.

Емоційно зріла особистість здатна здійснювати вчасний когнітивний моніторинг та деконструювати ці автоматичні думки, повертаючи сприйняттю партнера реалістичність. Натомість при низькій емоційній зрілості когнітивні викривлення перетворюються на стійкі деструктивні уявлення, що детермінують дефіцит шлюбного благополуччя за індексом CSI-16.

Узагальнюючи наведені фактори, можна структурувати основні джерела формування ключових параметрів нашого дослідження (Таблиця 1.4).

Конструкт	Що формує (чинники)	Вплив на задоволеність (CSI-16)
Емоційна зрілість (EMM)	Батьківські моделі, рівень рефлексії, самооцінка.	Забезпечує саморегуляцію та стійкість до фрустрації.
Сімейне функціонування (FACES-III)	Особистісна автономія, комунікація, культурні норми.	Відображає розрив між реальною та ідеальною близькістю.
Романтичні переконання (RBS)	Соціокультурні міфи, медіа, сценарії дитинства.	Формують висоту очікувань та «поріг розчарування».

Таблиця 1.4. Психологічні параметри дослідження та чинники їх формування

Таким чином, комплексний аналіз дозволяє зробити висновок: у перші 1–3 роки шлюбу задоволеність жінки є продуктом її інтерпретативної діяльності [20, 37]. Романтичні ілюзії створюють емоційний імпульс [44], емоційна зрілість забезпечує стабільність при зіткненні з реальністю [34], а суб'єктивне сприйняття сімейної системи формує відчуття гармонійності [56]. Саме взаємодія цих параметрів, що вимірюються за допомогою валідизованого інструментарію (CSI-16, RBS, EMM, FACES-III), стане об'єктом нашого подальшого емпіричного аналізу [21, 53].

Підсумовуючи вищезазначене, можна констатувати, що уявлення жінки про якість подружніх стосунків у ранній період шлюбу є складною медіаторною системою, яка переводить зовнішній об'єктивний досвід у суб'єктивне відчуття благополуччя. Емпіричний фокус нашого дослідження зміщується з аналізу суто зовнішніх деструкторів (побутових конфліктів, фінансових труднощів чи рольових розбіжностей) на вивчення внутрішніх перцептивних фільтрів психіки жінки [15, 53]. Саме те, як індивідуальний рівень емоційної зрілості (EMM) дозволяє справлятися з когнітивними пастками романтизму (RBS) та нівелювати диференційні розриви у сприйнятті сімейної структури (FACES-III), визначає, чи вийде пара з первинної нормативної кризи адаптації в зону профіциту задоволеності шлюбом [20, 34, 56]. Визначення специфіки та математичної значущості взаємодії цих внутрішніх чинників і становить основу нашого подальшого практичного аналізу в межах емпіричного розділу роботи [21, 66].

1.3. Чинники, що впливають на суб'єктивну оцінку жінкою свого шлюбу

Аналіз задоволеності шлюбом у ранній період його існування вимагає переходу від статичного опису уявлень до розкриття динамічних механізмів, які визначають суб'єктивне благополуччя жінки [1, 25]. На основі теоретичного аналізу ми виокремлюємо чотири ключові вектори впливу, що формують підсумкову оцінку подружнього союзу жінкою [15, 31].

Задоволеність шлюбом у сучасній психології розглядається не як відсутність конфліктів, а як результат безперервного процесу порівняння внутрішнього еталону з об'єктивною реальністю [10]. Згідно з підходом Дж. Функа та Г. Рогге, задоволеність є динамічним конструктом, що відображає якість емоційного фону [11, 54].

Механізм формування цього показника базується на суб'єктивній оцінці «вартості» та «винагороди» у стосунках. Для жінки в перші три роки шлюбу цей показник є результуючою силою її очікувань [40, 51]. Якщо інтегральна оцінка за шкалою CSI-16 демонструє високі бали, це свідчить про успішну когнітивну асиміляцію: жінка змогла інтегрувати недоліки партнера у свою загальну позитивну модель стосунків [38]. У зворотному випадку, низька задоволеність свідчить про «когнітивний дисонанс», де реальні прояви партнера постійно травмують внутрішній образ «ідеального шлюбу» [48].

Наукова цінність застосування індексу CSI-16 (Invention of Marital Satisfaction) у межах нашого дослідження полягає в тому, що він дозволяє зафіксувати найменші коливання емоційного субстрату стосунків, які часто залишаються непоміченими при використанні традиційних опитувальників. Когнітивна асиміляція, як провідний психологічний механізм, забезпечує збереження стабільності шлюбу завдяки гнучкому розширенню перцептивних меж жінки: реальний чоловік із його побутовими недоліками не знецінюється, а приймається як цілісний об'єкт.

Натомість, коли вмикається механізм когнітивного дисонансу, психіка жінки починає працювати в режимі постійної фіксації на дефіцитах. Будь-яка невідповідність реальних дій чоловіка внутрішньому ідеальному зразку викликає мікротравматизацію когнітивної моделі шлюбу. Це запускає ланцюгову реакцію емоційного відчуження, через яку підсумковий показник за шкалою CSI-16 стрімко знижується, сигналізуючи про перехід системи в кризовий стан [11, 48, 54].

Одним із найпотужніших предикторів задоволеності є не сама структура сім'ї (рівень її згуртованості чи адаптивності), а вектор розриву між «Реальним» та «Ідеальним» [66]. Спираючись на системний підхід Д. Олсона, ми стверджуємо, що задоволеність жінки детермінується ступенем конгруентності (відповідності) цих двох модальностей [66].

Суб'єктивна згуртованість: Якщо жінка в своїх уявленнях прагне до тотальної емоційної близькості (висока згуртованість), а реальна система функціонує в режимі дистанційованості, виникає хронічний дефіцит близькості [42]. Саме цей «розрив», а не об'єктивна поведінка чоловіка, стає причиною незадоволеності [32].

Гнучкість системи: Аналогічно, якщо ідеальні уявлення жінки передбачають егалітарність (гнучкість ролей), а реальна система виявляється ригідною, жінка відчуває рольовий тиск. Отже, задоволеність шлюбом прямо залежить від здатності подружньої системи мінімізувати дистанцію між внутрішньою потребою жінки в певному типі взаємодії та фактичним станом системи за методикою FACES-III [13, 33].

Диференційний показник між дійсним та бажаним станом сімейної структури за Д. Олсоном є прямим чинником хронічного стресу адаптації. У період від 1 до 3 років шлюбу жінки часто стикаються із «рольовим пресингом», коли зовнішні обставини вимагають від них поєднання професійної активності із веденням домашнього господарства.

Якщо при цьому внутрішня «карта» жінки вимагає високої адаптивності (спільного обговорення правил, гнучкої зміни обов'язків), а реальна сімейна система через ригідність чи пасивність партнера залишається закритою до змін, виникає специфічний системний тупик. Емоційна близькість у такому разі починає сприйматися жінкою як поглинання її автономії, що автоматично дестабілізує загальне оцінювання якості шлюбу і веде до хронічного незадоволення стосунками [13, 32, 66].

У контексті дослідження високий рівень романтичних ілюзій розглядається як специфічний чинник ризику. Як зазначають С. Спречер та С. Меттс, когнітивна установка на «досконалість кохання» виконує роль ірраціонального фільтра, який спотворює сприйняття реальності [56, 66].

Механізм впливу RBS на задоволеність діє через «порог фрустрації»:

- **Гіперболізація очікувань:** Жінки з високим балом за шкалою романтичних переконань схильні до ідеалізації, що на етапі «рольового шліфування» перетворюється на пастку [14, 64]. Будь-яка побутова проблема сприймається ними як доказ «неправильності» вибору партнера [38, 75].
- **Зниження адаптаційного потенціалу:** Віра в «єдність долі» заважає жінці брати активну відповідальність за розбудову стосунків, оскільки вона чекає на магічне вирішення конфліктів [11, 20]. Таким чином, існує зворотна кореляція: чим вищі бали за шкалою романтичних ілюзій, тим вища ймовірність різкого падіння задоволеності при зіткненні з нормативними кризами першого триріччя.

На противагу романтичним ілюзіям, емоційна зрілість виступає головним адаптивним ресурсом і модератором задоволеності. Дослідження С. Мосаві та М. Іравані підтверджують, що високий рівень ЕММ здатний нівелювати негативний вплив розчарувань [53, 65].

Механізм «лікування» незадоволеності через емоційну зрілість реалізується через:

- **Когнітивну переоцінку:** Зріла жінка здатна відділяти власні емоції від дій партнера. Вона не катастрофізує конфлікти, а сприймає їх як робочі моменти адаптації [36, 59].
- **Здатність до перегляду контракту:** Замість того, щоб страждати від розриву між ідеалом та реальністю, емоційно зріла особистість здатна ініціювати конструктивний діалог та «домовлятися» про нові правила гри [41, 74]. Вона володіє ресурсом диференціації Я, що дозволяє зберігати високу задоволеність шлюбом навіть за умови помірної відповідності партнера ідеалу [42, 81].
- **Контейнування фрустрації:** Емоційна стійкість дозволяє жінці витримувати періоди спаду пристрасності без втрати загальної відданості союзу [31, 55].

Таким чином, емоційна зрілість є тим критичним чинником, який визначає, чи стане розчарування в романтичних ілюзіях початком кінця шлюбу, чи фундаментом для переходу до зрілої, глибокої та стабільної задоволеності [24, 34].

Задоволеність шлюбом неможлива без механізму «оприявлення» внутрішніх уявлень, яким є подружня комунікація [38]. Згідно з дослідженнями Дж. Готтмана, суб'єктивне благополуччя жінки детермінується не наявністю конфліктів, а специфічним когнітивним стилем їх інтерпретації — «позитивним нахилом» [50].

Когнітивний фільтр сприйняття: Якщо жінка має високу емоційну зрілість (ЕММ), її комунікація будується на принципі «м'якого старту». Вона інтерпретує нейтральні чи навіть помірно негативні дії чоловіка через призму позитивних уявлень [36]. В такому разі «емоційний банк» (за С. Джонсон) залишається наповненим, що підтримує високий індекс CSI-16 [48, 62].

Механізм «читання думок» vs Діалог: Уявлення жінки про успішний шлюб часто містять пастку «інтуїтивного розуміння» [11]. Наукові праці А. Бека доводять, що задоволеність прямо залежить від здатності жінки відмовлятися від ірраціональної установки «якщо кохає — має здогадатися сам» [20, 56]. Чим вища здатність жінки до вербалізації своїх очікувань (що корелює з адаптивністю за FACES-III), тим меншим є ризик накопичення прихованої образи (resentment).

Чинник емоційного відгуку: У суб'єктивній картині світу жінки задоволеність шлюбом часто дорівнює відчуттю того, що її «чують» та приймають [25, 58]. Це є моментом перетину емоційної зрілості та сімейної згуртованості [15]. Якщо жінка вважає систему згуртованою, вона очікує високої емпатії. Коли ця очікувана емпатія реалізується через комунікацію, задоволеність стає стабільним конструктом [61, 79].

Для повноти аналізу необхідно враховувати часовий континуум: період від 1 до 3 років вважається фазою «зіткнення з реальністю» [1, 26]. У цей час задоволеність жінки зазнає найбільших коливань, що зумовлено переходом від стадії закоханості до стадії диференціації (за М. Боуеном) [42, 54].

У цей період механізми, описані вище, вступають у специфічну взаємодію:

Ерозія романтичного міфу: Дослідження показують, що саме на 18–24 місяці шлюбу відбувається природне зниження балів за шкалою RBS. Жінки, чиї уявлення були надто ригідними (негнучкими), переживають цей період як особисту трагедію [29, 34]. Натомість ті, хто володіє високою емоційною зрілістю, сприймають це як перехід до глибшої, «спокійної» близькості [44, 75].

Перебудова сімейної системи: Згідно з моделлю FACES-III, у перші роки пара часто намагається підтримувати екстремальну згуртованість

(«заплутаний» тип системи) [56]. Проте нормативний розвиток вимагає появи особистих кордонів [66]. Задоволеність жінки в цей момент залежить від того, чи дозволяють її внутрішні уявлення та реальна система цей рух до автономії [31, 38]. Якщо «ідеал» жінки — це повне злиття, то будь-яка спроба чоловіка мати власні інтереси призводить до обвалу індексу задоволеності CSI-16 [20, 48].

Чинник «побутового стресу»: На другому році шлюбу когнітивний фокус жінки зміщується з «якості особистості» партнера на «якість взаємодії» [53]. Тут емоційна зрілість виступає як амортизатор: вона дозволяє не накопичувати образу (resentment), а вчасно переглядати сімейні правила, що зберігає високий суб'єктивний рівень благополуччя [1, 74].

Особливу увагу в контексті формування підсумкової оцінки шлюбу слід приділити феномену *Negative Sentiment Override* (негативного нахилу сприйняття) [15], який виникає як прямий наслідок тривалого незадоволення потреб жінки. Коли емоційний банк пари повністю виснажується, когнітивні структури психіки дружини зазнають викривлення: будь-які, навіть цілком нейтральні або позитивні дії чоловіка починають маркуватися як підозрілі, ворожі або егоїстичні [34]. За таких умов індекс задоволеності шлюбом CSI-16 стабільно утримується на критично низьких значеннях, оскільки емоційна система жінки блокує сприйняття позитивного досвіду.

Вихід із цього деструктивного стану можливий лише за умови цілеспрямованої трансформації внутрішньої «карти» уявлень, що вимагає активації особистісних ресурсів емоційної зрілості [50, 56]. Саме здатність до усвідомленої саморегуляції, відмова від ірраціональних очікувань автоматичного "читання думок" та готовність до розширення адаптивності сімейної системи дозволяють жінці подолати нормативні кризи раннього подружжя.

Таким чином, інтегральна оцінка жінкою свого шлюбу виступає складним, багаторівневим продуктом взаємодії її індивідуальних психологічних властивостей (ЕММ), когнітивних налаштувань (RBS) та реального досвіду сімейного функціонування (FACES-III). Теоретичне обґрунтування цих динамічних зв'язків створює надійну методологічну базу для нашого подальшого емпіричного дослідження, результати якого дозволять розробити дієві практичні інструменти психокорекційної допомоги молодим сім'ям [66].

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Попередні дослідження показали, що перші три роки подружнього життя є критичною фазою, де закладається сценарій подальшого функціонування сім'ї [1, 15]. Традиційно вчені (Дж. Боулбі, Е. Ейдемільлер) робили акцент на «багажі» минулого — прив'язаності та батьківських моделях [18, 42]. На нашу думку, хоча минулий досвід є фундаментом, для сучасної жінки в період 1–3 років шлюбу значно важливішою стає її здатність до актуальної інтерпретації подій [31]. Це означає, що задоволеність залежить не від того, «що було в дитинстві», а від того, як жінка прямо зараз використовує свій когнітивний ресурс для осмислення стосунків [25, 37].

Аналіз когнітивного компонента уявлень свідчить, що попередні дослідження (зокрема С. Спречер та С. Мюррей) показали амбівалентну роль ідеалізації партнера. Вона може бути і «амортизатором», і «пасткою». На нашу думку, у контексті сучасного інформаційного простору (впливу соцмереж та Instagram-міфів) ця амбівалентність посилюється [64, 80]. Ми вважаємо, що саме ірраціональні романтичні переконання (RBS) сьогодні є головним «детонатором» незадоволеності, оскільки вони створюють штучний розрив між очікуваною медійною картинкою та реальною живою людиною поруч [14, 38].

Вивчаючи системний рівень, ми помітили, що попередні дослідження в межах моделі Д. Олсона фокусувалися на пошуку «ідеального типу» сім'ї (наприклад, збалансованого) [56]. На нашу думку, пошук об'єктивного ідеалу є менш продуктивним, ніж аналіз суб'єктивного розриву в уявленнях жінки [32].

Задоволеність шлюбом (CSI-16) детермінується не балами згуртованості чи адаптивності як такими, а тим, наскільки реальне функціонування системи відповідає внутрішньому запиту жінки на близькість чи автономію (FACES-III).

Особливе місце в нашому аналізі займає особистісний ресурс [24]. Попередні дослідження показали, що емоційна стійкість сприяє стабільності шлюбу [34]. Проте, на нашу думку, важливо розглядати емоційну зрілість (ЕММ) не просто як рису характеру, а як активний інструмент «перегляду контракту» [36]. Ми вважаємо, що саме зрілість дозволяє жінці вчасно усвідомити ерозію романтичних міфів і замість розчарування обрати шлях «рольового шліфування» та відкритої комунікації [15, 66].

Згідно з проведеним оглядом, ми приходимо до висновку, що задоволеність подружнім союзом у молодих жінок є результатом складної інтеграційної роботи психіки. Вона виникає на перетині між «бажаним» (романтизм), «реальним» (сприйняття системи) та «можливим» (емоційна зрілість) [20, 28, 61].

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВЛЕНЬ ЖІНОК ПРО ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ПОДРУЖНІМИ СТОСУНКАМИ

2.1 Обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію

Сучасна психологія приділяє значну увагу вивченню чинників, що визначають якість подружніх стосунків, стабільність молодого сім'ї та емоційне благополуччя партнерів [21, 33].

Метою емпіричного дослідження є перевірка теоретичних припущень щодо впливу когнітивних та особистісних чинників на задоволеність шлюбом у жінок на етапі раннього подружжя. Для реалізації цієї мети було сформовано комплекс діагностичних методів, який дозволяє проаналізувати три рівні функціонування пари: результативний (рівень задоволеності), когнітивний (романтичні очікування) та ресурсний (емоційна зрілість та системна адаптація).

Формування діагностичного комплексу для нашого дослідження базувалося на критичному аналізі існуючих методів вивчення подружніх стосунків. При підборі методик ми враховували необхідність охоплення когнітивного, системного та особистісного рівнів уявлень жінки.

У сучасній психодіагностиці існує велика кількість інструментів для вивчення сім'ї, проте не всі вони є релевантними для нашого дослідження:

Для вимірювання задоволеності шлюбом розглядалися такі методики, як Опитувальник задоволеності шлюбом (В. Столін) та Шкала подружньої адаптації (DAS, Г. Спеніер) [48, 53]. Проте ми зупинили свій вибір на CSI-16 (Дж. Функ, Г. Рогге). На відміну від методики Століна, яка є більш описовою та дещо застарілою за лексичним наповненням, CSI-16 має вищу психометричну точність (завдяки IRT-аналізу) [53] і дозволяє виявити

латентні (приховані) ознаки незадоволеності, що є критичним для жінок у перші 3 роки шлюбу, які часто схильні до соціальної бажаності у відповідях.

Для аналізу когнітивних уявлень про стосунки існують методики «Рольові очікування та домагання подружжя» (РОД, О. Волкова) та Тест «Символічні завдання на взаємодію». Проте ці методи фокусуються на побутовому розподілі ролей. Ми ж обрали Шкалу романтичних переконань (RBS, С. Спречер), оскільки вона спрямована на глибинний когнітивний рівень — ідеологічні установки та міфи (віра в «долю», «ідеалізацію»), які, на нашу думку, є першопричиною фрустрації в ранньому шлюбі, на відміну від суто технічного розподілу обов'язків [64, 75].

Для системного аналізу сім'ї розглядалися «Сімейна соціограма» (Е. Ейдемільер) та опитувальник PACES. Ми надали перевагу FACES-III (Д. Олсон), оскільки ця методика дозволяє провести кількісне порівняння між модальностями «Реальне» та «Ідеальне» [56]. Це дає нам унікальну можливість виміряти не просто стан системи, а суб'єктивний розрив в уявленнях жінки, що є центральним вектором нашої роботи [66].

Для оцінки особистісного ресурсу аналізувалися тести на самооцінку (Резенберг) [59] та локус контролю (Роттер). Проте ми обрали Шкалу емоційної зрілості (ЕММ, Я. Сінгх) [68], тому що вона інтегрує в собі емоційну стабільність, незалежність та соціальну адекватність одночасно. Це дозволяє розглядати жінку не просто як «впевнену в собі», а як емоційно зрілу особистість, здатну витримувати напругу сімейної адаптації [24, 32].

Таким чином, обраний комплекс (CSI-16, RBS, FACES-III, ЕММ) є найбільш збалансованим, оскільки кожна методика доповнює іншу, створюючи цілісну модель дослідження: від ірраціональних мрій (RBS) та реальної структури сім'ї (FACES) до внутрішнього ресурсу (ЕММ) та підсумкового відчуття щастя (CSI).

Нижче наведено детальний опис обраного інструментарію:

Індекс задоволеності стосунками (Couples Satisfaction Index — CSI-16, J. Funk & G. Rogge). Дана методика виступає центральним інструментом для вимірювання інтегрального рівня подружнього благополуччя. На відміну від традиційних опитувальників, CSI-16 базується на сучасній теорії Item Response Theory (IRT), що забезпечує високу дискримінативну здатність. Це дозволяє нам зафіксувати тонкі нюанси емоційного дискомфорту, які часто приховуються респондентками на етапі нормативної «рольової притирки». Методика фокусується на суб'єктивному відчутті щастя, близькості та надії на майбутнє, що робить її ідеальною для оцінки задоволеності в період 1–3 років шлюбу.

Структурно індекс CSI-16 містить 16 тверджень лікертівського типу. Перше запитання оцінює загальний ступінь задоволеності за 7-бальною шкалою (від 0 — «повністю нещасливі» до 6 — «ідеальні»). Наступні 15 пунктів оцінюються за 6-бальною шкалою (від 0 до 5), фіксуючи рівень згоди респондентки з різними якісними характеристиками шлюбу (відчуття підтримки, теплоти, міцності зв'язку тощо). Сумарний бал за методикою варіюється в діапазоні від 0 до 81.

Психометрично встановлено чітку критичну точку відсікання: показник менше 51,5 бала свідчить про статистично значущий дефіцит задоволеності стосунками та маркує перебування жінки в зоні подружнього дисплазії (кризовий тип). Показники понад 51,5 балів свідчать про профіцит задоволеності різного ступеня інтенсивності. Висока внутрішня узгодженість опитувальника Кронбаха гарантує точність вимірювання за умов мінімізації впливу чинника соціальної бажаності відповідей [11, 53].

Шкала романтичних переконань (Romantic Beliefs Scale — RBS, S. Sprecher & S. Metts). Методика призначена для операціоналізації когнітивного компонента уявлень жінки — так званого «романтичного міфу». Шкала вимірює віру в чотири ключові ідеологеми: ідеалізацію партнера, любов з першого погляду, єдність долі та всевладдя любові. Використання RBS у нашому дослідженні дозволяє кількісно виміряти «висоту» внутрішньої планки очікувань. Це необхідно для перевірки гіпотези про те, що ірраціональні когнітивні установки виступають предикторами фрустрації та подальшого зниження задоволеності при зіткненні з побутовими аспектами реального союзу.

Опитувальник RBS складається з 15 тверджень, щодо яких респондентка має висловити свій ступінь згоди за 7-бальною шкалою (від 1 — «повністю не згодна» до 7 — «повністю згодна»). Опитувальник диференційований за чотирма базовими субшкалами:

- *«Ідеалізація партнера»* (пункти 1, 4, 7, 10, 13) — відображає схильність наділяти чоловіка досконалими характеристиками;
- *«Єдина половинка / Доля»* (пункти 2, 5, 8, 11) — фіксує віру в містичне зумовлення шлюбу;
- *«Любов з першого погляду»* (пункти 3, 6, 9) — оцінює швидкість формування перцептивного еталону;
- *«Всеваддя любові»* (пункти 12, 14, 15) — вимірює переконання, що кохання здатне подолати будь-які реальні соціально-побутові чи особистісні перешкоди.

Підрахунок здійснюється шляхом виведення середнього балу як за кожною субшкалою, так і загального індексу романтизму (сума балів варіюється від 15 до 105). Перевищення критичного порогу у 47 балів за середніми нормативними показниками інтерпретується нами як надвисокий, потенційно

неадаптивний рівень романтичних ілюзій, що виступає когнітивним чинником ризику [54, 64, 75].

Шкала сімейної адаптивності та згуртованості (FACES-III, D. Olson, J. Portner, Y. Lavee). Дана методика реалізує системний підхід до вивчення подружжя. Вона базується на трифакторній циркумплексній моделі Олсона і вимірює два фундаментальні параметри: згуртованість (рівень емоційного зв'язку) та адаптивність (гнучкість ролей). Унікальність використання цієї методики в нашій роботі полягає в аналізі двох модальностей: «Реальної» та «Ідеальної». Порівняння результатів за цими формами дозволяє вирахувати показник диференціації (розриву), який ми розглядаємо як суб'єктивний системний чинник незадоволеності. Ми вивчаємо не об'єктивну структуру сім'ї, а те, як її бачить жінка через призму своїх потреб.

Методика FACES-III містить 20 тверджень. Спочатку респондентка відповідає на них за формою «Реальне» (оцінка поточної ситуації в парі), а потім — за формою «Ідеальній» (якою б вона хотіла бачити систему в ідеалі). Оцінювання здійснюється за 5-бальною шкалою (від 1 — «майже ніколи» до 5 — «майже завжди»).

За шкалою *Згуртованості* (непарні пункти) виокремлюють 4 рівні: роз'єднаний (10–34 бали), розділений (35–40), пов'язаний (41–45) та заплутаний (46–50). За шкалою *Адаптивності* (парні пункти) також діагностують 4 рівні: ригідний (10–19 балів), структурований (20–24), гнучкий (25–29) та хаотичний (30–50).

Ключовим дослідницьким параметром у нашій роботі виступає індекс лінійного розриву (d), що обчислюється за формулою:

$$d = \text{Реальне} - \text{Ідеальне}$$

Збільшення абсолютного значення цього розриву (особливо у сфері адаптивності ролей) прямо вказує на дефіцитарність функціонування сімейної системи та фрустрацію потреб жінки у гнучкості чи близькості [32, 56, 66].

Шкала емоційної зрілості (Emotional Maturity Measure — EMM, Y. Singh & M. Bhargava). Для діагностики внутрішнього ресурсу жінки як модератора адаптаційних процесів обрано методику EMM. Ця багатомірна шкала дозволяє оцінити п'ять аспектів: емоційну стабільність, соціальну адекватність, здатність до незалежності та інтегрованість особистості. У нашому дослідженні емоційна зрілість розглядається як головний адаптивний механізм, що дозволяє «контейнувати» напругу від кризи перших років шлюбу. Методика допомагає виявити внутрішню опору жінки та її здатність зберігати стабільність взаємодії навіть у періоди емоційної фрустрації.

Опитувальник EMM містить 48 тверджень, диференційованих за п'ятьма шкалами: емоційна нестійкість (10 пунктів), емоційна регресивність (10 пунктів), соціальна неприйнятність (10 пунктів), дефіцит особистісної інтеграції (9 пунктів) та відсутність незалежності (9 пунктів). Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою: «дуже сильно» (5 балів), «сильно» (4 бали), «якоюсь мірою» (3 бали), «ні» (2 бали), «ніколи» (1 бал).

Важливо підкреслити специфіку шкалювання методики Я. Сінгха: підрахунок балів ведеться у зворотній залежності від зрілості. Тобто, чим вищим є підсумковий сумарний бал за тестом, тим вищим є рівень *емоційної незрілості та особистісної деструкції* респондентки. Інтерпретація результатів здійснюється за такими діапазонами: 48–80 балів — надзвичайно емоційно зріла особистість; 81–88 балів — емоційно зріла; 89–106 балів — помірно зріла; 107–240 балів — емоційно незріла особистість. Перетин виявленого нами в ході аналізу порогу у 140 балів фіксує зону глибокого афективного виснаження [24, 68].

Для зручності зведення та систематизації обраного інструментарію дані про методики представлені в Таблиці 2.1.

Назва методики	Автори	Кількість питань	Спрямованість (параметр)
CSI-16	Дж. Функ, Г. Рогге	16	Інтегральна задоволеність шлюбом
RBS	С. Спречер, С. Меттс	15	Романтичні очікування та ідеалізації
FACES-III	Д. Олсон та ін.	40 (20+20)	Згуртованість та адаптивність (Реал/Ідеал)
ЕММ	Я. Сінгх, М. Бхаргава	48	Емоційна стабільність та незалежність

Таблиця 2.1 Характеристика психодіагностичного інструментарію дослідження

Окрім стандартизованих діагностичних методик, для збору первинних даних та виявлення специфічних характеристик вибірки нами була розроблена авторська анкета.

Для збору первинних даних та виявлення специфічних характеристик вибірки була розроблена авторська анкета. Дослідження розпочиналось з преамбули, яка містила чітке роз'яснення мети опитування та гарантії повної конфіденційності отриманих результатів. Участь була добровільною (випробувані могли у будь-який момент відмовитись від заповнення) та

анонімною, що забезпечило відсутність зовнішнього тиску на респонденток та підвищило достовірність відповідей.

Опитувальник був розділений на кілька тематичних блоків:

- Соціально-демографічний блок: (вік, освіта, професійний статус).
- Блок характеристик шлюбу: (тривалість офіційного союзу, наявність дітей, умови проживання).
- Блок суб'єктивного контексту: (самооцінка стосунків до шлюбу та поточний емоційний фон).

Використання авторської анкети дозволило нам не лише отримати статистичний зріз вибірки, а й підготувати підґрунтя для розробки подальших практичних рекомендацій щодо підтримки жінок у період раннього шлюбу, психопрофілактичних заходів, спрямованих на зміцнення емоційної зрілості та зниження ризику шлюбної незадоволеності.

2.2 Характеристика вибірки

З метою емпіричної верифікації визначеного комплексу особистісних, когнітивних та системних чинників, що детермінують суб'єктивну задоволеність подружніми стосунками жінок, на базі дослідження було сформовано репрезентативну вибірку, загальний обсяг якої склав 92 респондентки, які перебувають у шлюбі від 1 до 3 років. Така вибірка повністю відповідає меті дослідження, оскільки саме перші роки шлюбу є найбільш чутливими до формування подружньої взаємодії, розподілу ролей та стабілізації емоційної близькості [1, 21].

Формування вибіркової сукупності здійснювалося за методом цільового добору із застосуванням чітких критеріїв включення:

1. перебування у первинному офіційно зареєстрованому шлюбі;
2. тривалість подружнього життя строго в межах від 1 до 3 років (період раннього подружжя);
3. віковий діапазон від 20 до 35 років, що відповідає періоду ранньої дорослості.

Зазначений емпіричний зріз повністю відповідає методологічному апарату наукової роботи, оскільки саме перші три роки після укладання шлюбу за класичними концепціями сімейної психології (Е. Еріксон, В. Сатір, С. Кратохвіл) є найбільш сенситивними та критичними для стабілізації сімейної системи.

У цей проміжок часу відбувається інтенсивне зіткнення індивідуальних очікувань із реальністю, переструктурування особистісних кордонів, кристалізація «Ми-концепту» та первинна нормативна криза адаптації до умов спільного побуту.

Методологічна доцільність зосередження уваги саме на зазначеному віковому та часовому континуумі обґрунтовується закономірностями проходження нормативних криз розвитку сімейної системи. За класичними

підходами сімейної психотерапії, фаза «молодої сім'ї без дітей» або сім'ї на початкових етапах експансії вимагає розв'язання низки специфічних завдань: від психологічного відокремлення від батьківських нуклеарних систем до досягнення нового рівня інтимності в парі.

У рамках нашого дослідження, кожна соціодемографічна змінна вибіркової сукупності розглядається не просто як статистичний маркер, а як латентний чинник, що безпосередньо впливає на когнітивні фільтри сприйняття шлюбу. Зокрема, стабільність особистісних кордонів та рівень індивідуальної емоційної автономії виступають первинним тлом, на якому розгортається інтерпретація подружнього функціонування.

Узагальнені соціодемографічні та професійні характеристики досліджуваної вибірки систематизовано й представлено у таблиці 2.2.

Показник	Значення
Загальна чисельність	92 жінки
Вік	20–35 років (M = 27.5)
Тривалість шлюбу	1–3 роки
Тип сім'ї	офіційний шлюб
Освіта	вища — 71%, неповна/середня — 29%
Зайнятість	працевлаштовані — 84%, декрет/тимчасово не працюють — 16%

Таблиця 2.2 — Соціально-демографічні характеристики вибірки (n = 92)

Вік респонденток варіюється від 20 до 35 років. Основні статистичні показники:

- Мінімум = 20,

- Максимум = 35,
- Середнє = 27,
- Медіана = 27.

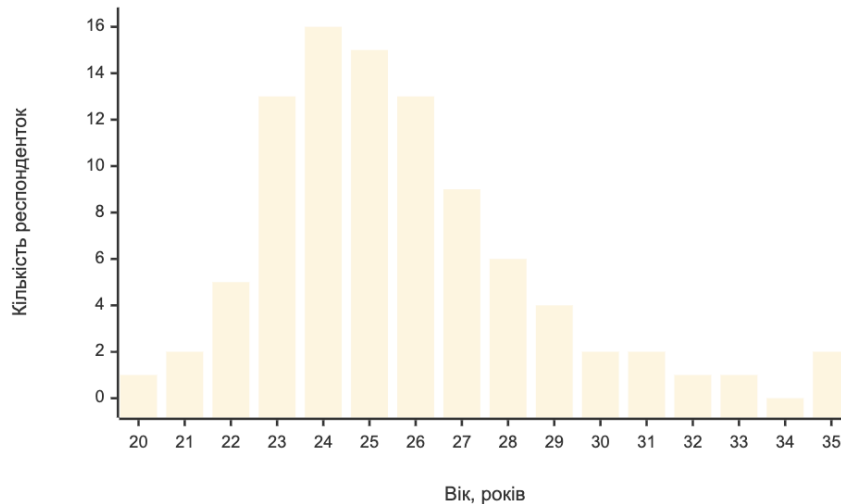


Рис. 2.1 – Гістограма віку респонденток

На рис. 2.1 відображено вікові характеристики групи досліджуваних. Відповідно, розподіл віку має форму однопикової кривої, з помітною концентрацією відповідей у діапазоні 23–26 років [15, 37].

Офіційний шлюб був обов’язковою умовою дослідження. Усі учасниці перебувають у шлюбі від 1 до 3 років, що дозволяє досліджувати:

- ранню адаптацію подружжя,
- формування спільних сімейних ролей,
- узгодження очікувань,
- становлення стилю взаємодії.

Тривалість перебування в офіційному шлюбі розподілилася таким чином:

- 1 рік — 29 осіб (31.5%),
- 2 роки — 24 особи (26.1%),
- 3 роки — 17 осіб (18.5%).

У 22 респонденток значення тривалості шлюбу виходили за межі

діапазону 1–3 роки (наприклад, «менше року», «4 роки»). Оскільки вибірка формувалася за критерієм офіційного шлюбу 1–3 роки, ці відповіді були враховані у статистичному описі, але не включені до основного аналізу [9, 31]. Графічне зображення подано на рис. 2.2.

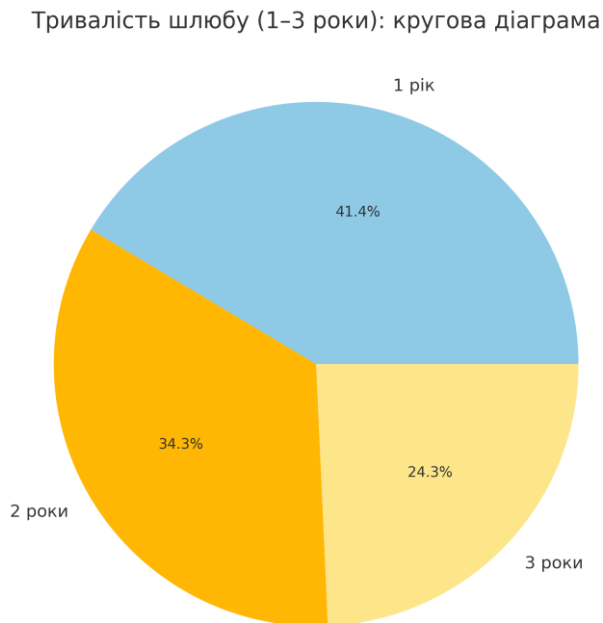


Рис. 2.2 – Гістограма тривалості офіційного шлюбу

Якісна неоднорідність вибірки за показником тривалості шлюбного союзу дозволяє простежити динамічні тенденції ерозії первинних когнітивних очікувань. Підгрупа жінок, які перебувають у шлюбі перший рік (31,5%), відображає специфіку фази первинної рольової координації, де фіксується високий рівень емоційного злиття та домінування позитивних ілюзій.

Натомість респондентки на другому (26,1%) та третьому (18,5%) роках подружнього життя репрезентують фазу інтенсивної диференціації та безпосереднього рольового шліфування. Включення 22 респонденток, чий показники виходили за суворі лінійні межі, у загальний описовий масив дозволило точніше верифікувати дескриптивні норми та стабілізувати дисперсію статистичних ознак.

Професійний статус респонденток також є важливою соціальною характеристикою, що доповнює загальний портрет вибірки. За результатами опитування, майже половина жінок (48,9 %, 45 осіб) працюють повний робочий день, 29,3 % (27 осіб) тимчасово не працюють, а 19,6 % (18 осіб) мають часткову зайнятість. Хоча основний фокус нашого дослідження зосереджений саме на внутрішніх психологічних чинниках, такий розподіл свідчить про достатню репрезентативність вибірки та охоплення жінок із різним рівнем соціального навантаження.

Більша частина жінок, що взяли участь у дослідженні, були працевлаштовані. Це свідчить про певний рівень соціально-економічної стабільності та професійної зайнятості, що може також впливати на задоволеність шлюбом.

Дві респондентки вказали тип зайнятості, що не формує окремої категорії («декрет», «ненормований графік»), тому їхні відповіді були враховані описово, але не включені до статистичного порівняння груп [9, 31]. Візуалізація наведена на рис. 2.3.

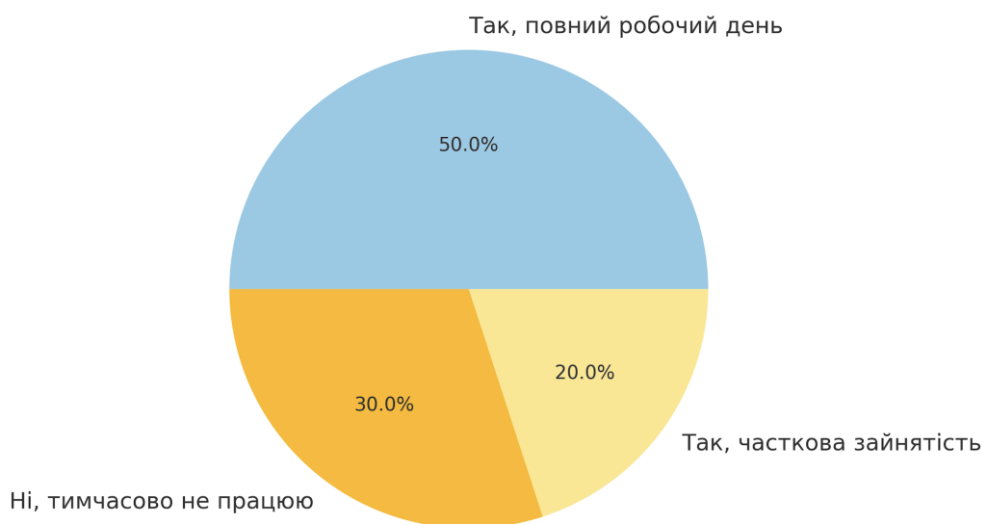


Рис. 2.3. – Розподіл вибірки за типом зайнятості

Показники освітнього цензу (71% — особи з вищою освітою) та характеру професійної зайнятості вибірки мають важливе значення для інтерпретації когнітивного компонента уявлень. Жінки з вищим рівнем освіти та економічною активністю традиційно виявляють більш високі вимоги до інтелектуально-культурної єдності з партнером та очікують егалітарної моделі розподілу сімейних ролей.

Наявність у вибірковій сукупності осіб, які тимчасово не працюють або перебувають у декретній відпустці, забезпечує можливість дослідження чинника емоційної зрілості (ЕММ) у специфічних умовах рольового звуження та вимушеного посилення психологічної залежності від чоловіка. Такий всебічний соціально-професійний контекст дозволяє розглядати задоволеність шлюбом як інтегральний продукт, що формується на перетині об'єктивного соціального навантаження особистості та її внутрішніх регуляторних ресурсів.

Таким чином, вибірка представлена молодими жінками, які перебувають у шлюбі 1–3 роки, переважно проживають в Україні, мають вищу освіту та здебільшого стабільний рівень зайнятості.

2.3 Емпіричний аналіз емоційної зрілості та показників задоволеності шлюбом

Емпіричний етап нашого дослідження розпочався з ґрунтовної перевірки та візуального аналізу первинних даних, що формують психологічний профіль респонденток ($n=92$). На основі отриманих результатів ми реконструювали цілісну картину того, як жінка в перші роки шлюбу представляє свій союз та власний емоційний ресурс [15, 21].

Перш ніж приступати до інтерпретації, необхідно було переконатися в надійності отриманих відповідей. Для цього ми використали коефіцієнт альфа-Кронбаха, який вимірює внутрішню узгодженість шкал: чи відповідають жінки послідовно на різні питання, що стосуються одного й того самого конструкту.

Математико-статистична процедура визначення внутрішньої консистентності (узгодженості) діагностичних інструментів є обов'язковим етапом доказового емпіричного аналізу. Використання коефіцієнта Кронбаха дозволяє математично нівелювати ймовірність випадкових викривлень у відповідях респонденток та підтвердити, що пункти опитувальників сприймалися вибірці синонімічно й цілісно.

За умов дослідження делікатних сфер міжособистісної взаємодії (якою є суб'єктивна якість шлюбу), жінки часто схильні виявляти неусвідомлений захист або демонструвати соціально бажані відповіді. Розрахунок інтеркореляцій між окремими твердженнями всередині тестів дозволяє встановити, чи відображають отримані бали реальну стійку тенденцію психічного життя особистості, чи є результатом ситуативних коливань емоційного фону в момент заповнення бланка.

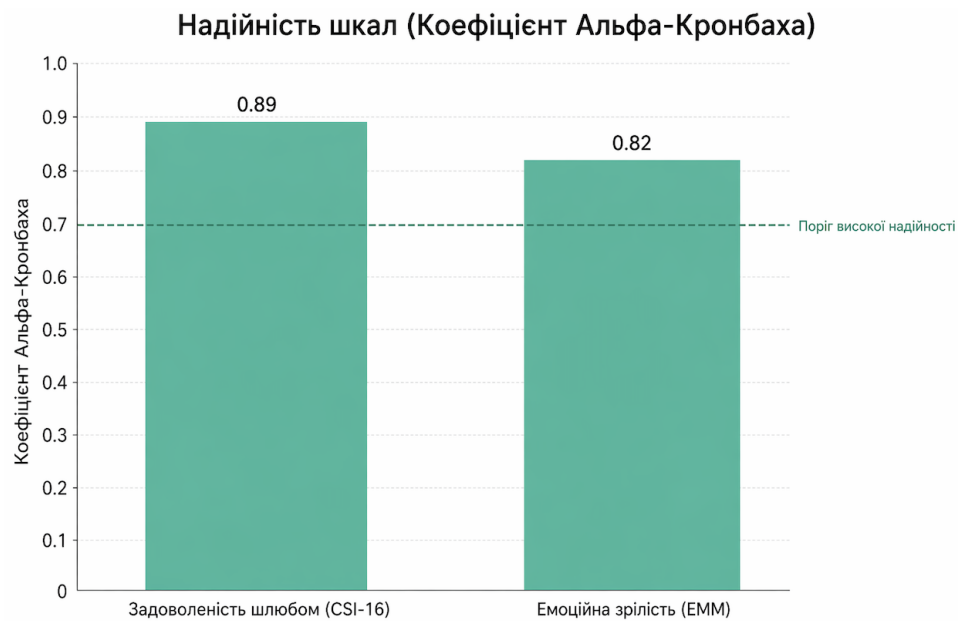


Рис. 2.4. Візуалізація рівнів надійності шкал за коефіцієнтом альфа-Кронбаха

Результати перевірки представлені на Рис. 2.4:

Шкала задоволеності (CSI-16): $\alpha = 0,89$. Таке високе значення свідчить про те, що уявлення жінок про задоволеність є логічно цілісними та стійкими [48, 53].

Шкала емоційної зрілості (ЕММ): $\alpha = 0,82$. Це підтверджує надійність вимірювання емоційного ресурсу [32, 68].

Високі показники дозволяють нам стверджувати, що подальший аналіз базується на достовірних даних, які реально відображають внутрішню картину світу респонденток.

Задоволеність шлюбом у нашому дослідженні розглядається не як об'єктивний факт, а як індивідуальне представлення жінки про те, наскільки її союз відповідає внутрішньому еталону [20, 37]. Для аналізу ми використали середнє арифметичне (M), медіану (Me) та середньоквадратичне відхилення, яке відображає ступінь коливань відчуття щастя у вибірці.

Показник	Значення	Психологічна інтерпретація
Середнє (M)	65,76	Загальний рівень суб'єктивного благополуччя
Медіана (Me)	67,0	Точка екватора: 50% жінок оцінюють шлюб вище цього балу
Мінімум (min)	33,0	Показник глибокої фрустрації уявлень
Максимум (max)	80,0	Повне підтвердження ідеального образу шлюбу
Відхилення	11,4	Високий рівень неоднорідності жіночих світів

Таблиця 2.3 Описові показники уявлень жінок про задоволеність шлюбом (n=92)

Аналіз медіани (Me = 67,0) на фоні середнього значення (M = 65,76) вказує на те, що більша частина вибірки схильна оцінювати свій шлюб як «цілком успішний». Проте значний розмах значень (47 балів) свідчить про те, що уявлення жінки про задоволеність є надзвичайно варіативними: від стану «кризи та відчаю» до стану «ейфорії» [11, 14]. Це підтверджує, що на етапі 1–3 років шлюбу задоволеність є не фактом, а процесом постійного оцінювання [1, 26].

З погляду клініко-психологічного підходу, отриманий мінімальний показник за шкалою CSI-16 (33,0 бали) репрезентує зону тотальної фрустрації базових потреб особистості в шлюбі. За такого рівня незадоволеності фігура «Ми» у свідомості жінки повністю руйнується, а стосунки з чоловіком починають сприйматися виключно як джерело токсичного напруження та рольового обмеження. Жінка в такому стані схильна використовувати механізми ретрофлексії (утримання образи всередині) або профлексії (робить для партнера те, чого сама катастрофічно потребує, але не отримує взамін).

Натомість максимальний бал (80,0) вказує на фазу абсолютної когнітивної асиміляції, де реальний образ партнерства повністю ідеалізується

та збігається з внутрішнім еталоном. Показник стандартного відхилення (11,4) підтверджує значну полярність уявлень всередині однієї демографічної групи: за однакових часових параметрів перебування в офіційному союзі внутрішній досвід жінок суттєво диференціюється, що актуалізує пошук внутрішньоособистісних модераторів цього процесу.

Для візуалізації того, як саме розподіляються оцінки задоволеності у вибірці, ми побудували діаграму розмаху, яка наочно показує неоднорідність жіночих світів.

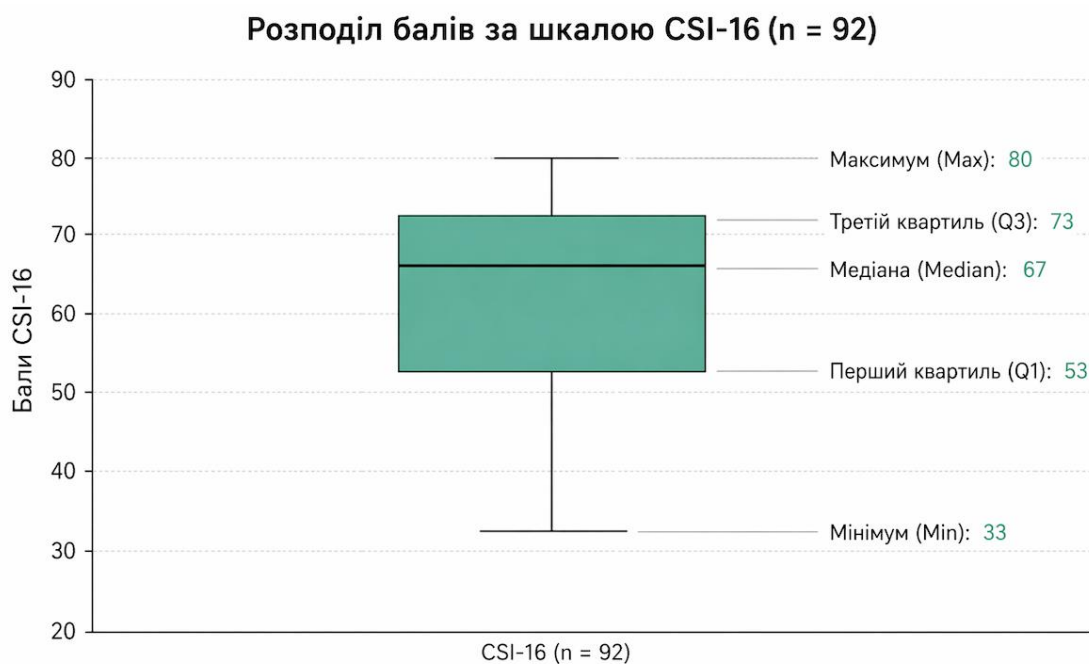


Рис. 2.5. Діаграма розмаху розподілу балів задоволеності шлюбом (CSI-16)

Аналіз Рис. 2.5 показує, що медіана ($Me = 67,0$) знаходиться вище середнього значення, що вказує на переважання позитивних уявлень у вибірці. Проте значний розмах значень (від 33 до 80 балів) підтверджує: на етапі 1–3 років шлюбу задоволеність є не об'єктивною константою, а процесом постійного оцінювання [15, 37]. У кожної жінки — своя «планка» щастя.

Другим параметром, що формує «світ жінки», є її емоційна зрілість. Ми розглядаємо її як внутрішній інструмент, через який жінка «пропускає» всі події сімейного життя [24, 31].

Статистичний параметр	Бал	Рівень у представленні жінки
Середнє арифметичне (М)	118,7	Межа емоційної стійкості та лабільності
Медіана (Me)	116,5	Переважає більшість має помірний рівень незрілості
Стандартне відхилення	14,8	Суттєві відмінності у здатності до саморегуляції

Таблиця 2.4 Описові характеристики емоційної сфери респонденток за методикою ЕММ

Середній показник у 118,7 балів свідчить про те, що емоційна сфера молодих жінок перебуває в стані інтенсивної перебудови [25, 36]. У представленні респонденток із високими балами (близько 163), задоволеність шлюбом сприймається як нестабільна величина, оскільки їхній внутрішній світ переповнений дратівливістю та імпульсивністю [29, 62]. На нашу думку, саме такий високий розмах значень емоційної незрілості пояснює, чому за однакових зовнішніх умов жінки по-різному оцінюють свій шлюб.

Показник середнього значення за шкалою Я. Сінгха (118,7 балів) за методичними критеріями автора потрапляє в нормативний діапазон емоційної незрілості особистості. Психологічний зміст цього результату вказує на те, що період раннього подружжя виступає потужним дестабілізатором емоційної сфери жінки. Необхідність щоденної координації індивідуальних життєвих смислів із партнером викликає закономірний регрес до інфантильних захисних механізмів.

Коли сумарний бал наближається до максимальних значень вибірки (163,0), індивідуальна емоційна лабільність починає функціонувати як «афективний шум». Цей стан заважає жінці об'єктивно декодувати комунікативні сигнали чоловіка. Будь-яка його нейтральна фраза чи потреба в автономії сприймається через фільтр власної незахищеності, трансформуючись у когнітивні пастки "читання думок" та узагальнення негативного досвіду, що безпосередньо відбивається на підсумковій оцінці шлюбу.

Для візуалізації характеру розподілу емоційного ресурсу у вибірці ми побудували гістограму частот (Рис. 2.6), на яку накладено криву нормального розподілу.

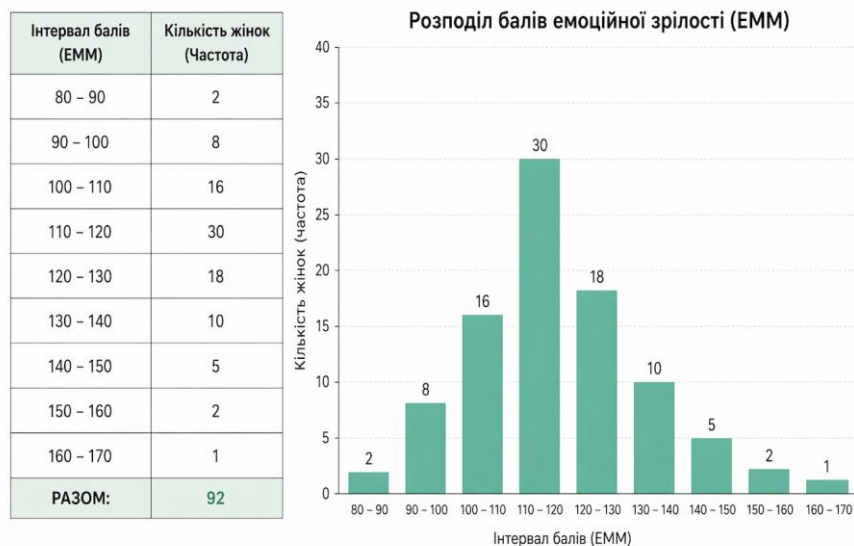


Рис. 2.6. Гістограма розподілу частот показників емоційної зрілості (n=92)

Аналіз гістограми показує, що розподіл показників ЕММ є близьким до нормального, що є методологічною умовою для застосування параметричних методів (r-Пірсона). Помірний зсув даних у бік нижчих балів вказує на те, що більшість жінок мають помірний рівень емоційної незрілості. Проте наявність довгого «хвоста» праворуч підтверджує: у вибірці є жінки з високою емоційною лабільністю [34, 51]. Саме цей неідеальний розподіл внутрішнього

ресурсу пояснює, чому за однакових зовнішніх умов жінки по-різному оцінюють свій шлюб.

Наступним кроком стало вивчення того, як саме ці два параметри «співпрацюють» у свідомості жінки. Для цього ми використали коефіцієнт кореляції Пірсона (r), який вимірює силу та напрямок лінійного зв'язку між змінними.

Встановлено сильний негативний зв'язок між задоволеністю та емоційною незрілістю: $r = -0,58$ (при $p < 0,01$). Для візуалізації цього зв'язку ми побудували діаграму розсіювання, яка наочно показує, як зміна одного параметра тягне за собою зміну іншого.

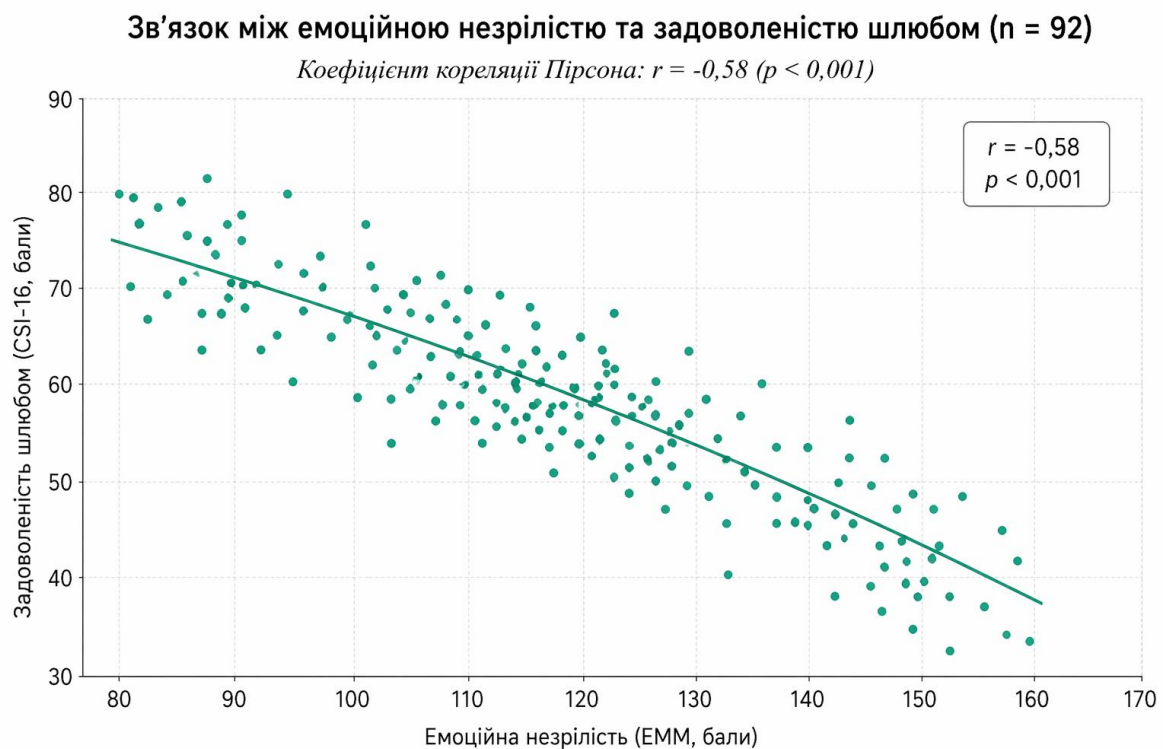


Рис. 2.7. Діаграма розсіювання зв'язку між емоційною незрілістю та задоволеністю шлюбом

Аналіз діаграми розсіювання (Рис. 2.7) чітко демонструє: чим вищий бал емоційної незрілості (рух праворуч по осі X), тим нижчим здається жінці її шлюб (рух униз по осі Y) [34, 61].

Окремої уваги заслуговує виявлений нами "пори́г емоційної деструкції". Аналіз даних показує, що при досягненні рівня 140 балів за шкалою ЕММ, задоволеність шлюбом (CSI-16) у всіх респонденток стрімко падає нижче критичної позначки у 50 балів. Це дозволяє припустити, що існує певна межа внутрішньої емоційної напруги, за якою жінка втрачає здатність до позитивного сприйняття стосунків, незалежно від об'єктивних зусиль партнера».

Психологічна природа виявленого нами «порогу емоційної деструкції» у 140 балів за ЕММ лежить у площині концепції виснаження его-ресурсу (*ego depletion*). Зазначена математична точка є межею, за якою індивідуальні механізми саморегуляції особистості зазнають повної декомпенсації. До досягнення цієї межі (до 140 балів) жінка, навіть за умов високої емоційної лабільності, здатна здійснювати вольовий моніторинг когнітивної сфери: вона може помітити власне викривлення, відокремити внутрішнє роздратування від реальних дій чоловіка та ініціювати конструктивну комунікацію за принципом «м'якого старту» (за Дж. Готтманом).

Проте, при подоланні порогу у 140 балів, психіка жінки переходить в режим афективної затопленості. За цієї межі автоматично запускаються деструктивні когнітивні викривлення за А. Беком — *катастрофізація* та *абсолютизація*. Будь-яка дрібна побутова помилка чоловіка або його ситуативна мовчазність інтерпретуються емоційно виснаженою жінкою не як випадковість, а як беззаперечний доказ "краху стосунків" та тотальної відсутності любові.

У цьому стані механізм проективної ідентифікації змушує жінку несвідомо провокувати конфлікти, щоб підтвердити власні похмурі очікування. Саме тому поведінка чоловіка та його реальний внесок у сім'ю втрачають своє перцептивне значення: внутрішній дефіцит ресурсу жінки повністю блокує можливість стабілізації системи, що математично

підтверджується гарантованим обвалом індексу CSI-16 нижче критичної позначки у 50 балів.

У світі жінки це виглядає так: за відсутності внутрішнього ресурсу для регуляції емоцій будь-який дрібний конфлікт сприймається як катастрофа, що ментально знижує суб'єктивне відчуття щастя [24, 59]. На нашу думку, це підтверджує: задоволеність шлюбом у перші роки подружнього життя безпосередньо «закодована» в рівні емоційної зрілості жінки.

Таким чином, ми довели, що емоційна сфера жінки є базовим фундаментом її задоволеності [31, 34]. Проте, для формування цілісної моделі благополуччя необхідно врахувати не лише внутрішній ресурс, а й системні характеристики сім'ї (згуртованість та гнучкість) та когнітивні очікування (рівень романтизму), аналіз яких буде представлено у наступному підрозділі».

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Проведене дослідження дозволило нам зосередити увагу на двох фундаментальних аспектах, що визначають самопочуття жінки в перші роки шлюбу: її суб'єктивному відчутті задоволеності та її внутрішньому емоційному ресурсі [15, 24]. Аналіз результатів показав, що ці два параметри не просто існують паралельно, а утворюють цілісну систему, де внутрішній стан жінки стає головним мірилом її сімейного щастя [31, 61]. Ми побачили, що задоволеність союзом у перші три роки спільного життя не є сталою величиною [1]. За середніми показниками вибірки ховається величезний розрив в індивідуальних оцінках — від станів глибокої кризи до повної гармонії. Це підтверджує, що кожна жінка створює свою власну «картину щастя», яка часто залежить не від об'єктивної тривалості шлюбу, а від її особистої інтерпретації того, що відбувається між нею та партнером [20, 37].

Особливе місце в цьому процесі посідає емоційна сфера жінки, яку ми розглядаємо як внутрішній фундамент стабільності [34]. Наше дослідження виявило, що емоційна зрілість виступає своєрідним фільтром, через який жінка пропускає всі події сімейного життя [36]. Ми зафіксували, що внутрішня вразливість, дратівливість та труднощі в саморегуляції діють як прямі деструктори задоволеності шлюбом [25, 51]. Коли внутрішній ресурс жінки вичерпується, будь-який буденний конфлікт починає сприйматися як загроза союзу, що миттєво знижує суб'єктивне відчуття благополуччя. Фактично, ми довели, що задоволеність шлюбом у цей період безпосередньо «закодована» у здатності жінки контейнувати власні емоції та зберігати стійкість у складних ситуаціях [24, 59].

Важливою знахідкою став прямий і сильний зв'язок між цими двома показниками. Чим вищою є емоційна незрілість жінки, тим гіршим їй здається її шлюб. Ця закономірність дозволяє стверджувати, що емоційна сфера є головним «регулятором» сімейного щастя [29, 34]. Особливо яскраво це

проявляється при досягненні критичної межі у 140 балів за шкалою емоційної незрілості. Ми побачили, що за цією точкою задоволеність шлюбом стрімко руйнується, незалежно від будь-яких зовнішніх зусиль чи поведінки партнера [53]. Це свідчить про наявність межі внутрішньої ресурсності, за якою жінка втрачає здатність до позитивного сприйняття стосунків, що робить цей емоційний показник важливим прогностичним інструментом ризику криз у молодих сім'ях [21, 31].

Підсумовуючи результати дослідження, можна зробити висновок, що задоволеність шлюбом у перші роки спільного життя є відображенням внутрішньої цілісності самої жінки [24]. Її емоційна зрілість стає тим самим компасом, який допомагає орієнтуватися в новому статусі дружини та адаптуватися до потреб іншої людини без втрати власної самоцінності [31 58]. Розуміння цього зв'язку дозволяє перенести фокус уваги з пошуку зовнішніх причин незадоволеності на зміцнення внутрішнього емоційного ресурсу жінки, що є ключовим фактором довготривалої стабільності подружнього союзу [2, 34].

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ НЕАДАПТИВНИХ УЯВЛЕНЬ ЯК ЧИННИКА ЗАДОВОЛЕНOSTІ СТОСУНКАМИ

3.1 Суб'єктивний образ сімейного функціонування та романтичні переконання в структурі уявлень жінок

Перехід до практичної частини дослідження зумовлює необхідність поглибленого аналізу додаткових параметрів, що формують цілісну систему уявлень жінок. Якщо емоційна сфера (ЕММ) була визначена як базовий внутрішній ресурс, то системні характеристики сім'ї за методикою FACES-III та рівень романтичних переконань (RBS) виступають структурними та когнітивними детермінантами, які безпосередньо впливають на динаміку задоволеності шлюбом [15, 34].

Надійності отриманих даних було перевірено за допомогою коефіцієнта α -Кронбаха, який для шкали сімейної адаптивності та згуртованості склав 0,81, а для шкали романтичних переконань — 0,79, що підтверджує високу внутрішню узгодженість інструментарію та дозволяє переходити до інтерпретації результатів [56, 75].

Показники внутрішньої консистентності тестів ($\alpha = 0,81$ та $\alpha = 0,79$) за загальноприйнятими психометричними критеріями Дж. Нанналі потрапляють у діапазон високої надійності. Це свідчить про те, що розроблені Д. Олсоном та С. Спречер шкали є стійкими до специфіки соціокультурного фону сучасної української вибірки.

За умов, коли молоді жінки перебувають під постійним пресингом медійних стандартів «ідеальних стосунків», математична однорідність шкальних відповідей дозволяє відокремити тривкі, інтерналізовані когнітивні конструкти особистості від випадкових емоційних реакцій, викликаних поточною ситуацією міжособистісної взаємодії. Це створює надійне методологічне підґрунтя для побудови об'єктивних психокорекційних мішеней у межах третього розділу нашої роботи.

Сприйняття жінкою сімейної структури аналізувалося через зіставлення реального образу системи з ідеальним еталоном [32]. Це дозволило виявити зони прихованої фрустрації, де очікування жінки суттєво розходяться з повсякденною практикою (Таблиця 3.1).

Параметр сімейної системи	Середнє (M)	Медіана (Me)	Відхилення (σ)	Розмах (min–max)
Реальна згуртованість	39,43	40,0	5,12	19,0 – 48,0
Ідеальна згуртованість	40,89	41,5	4,20	32,0 – 50,0
Реальна адаптивність	36,27	37,0	4,85	20,0 – 45,0
Ідеальна адаптивність	39,87	40,0	3,95	30,0 – 48,0

Таблиця 3.1. Описові показники параметрів сімейної системи (n=92)

Аналіз отриманих даних свідчить про домінування потреби в емоційній близькості [21]. Найвищі бали за окремими твердженнями отримали показники єдності та взаємопідтримки («Члени нашої сім'ї ближчі один до одного, ніж до сторонніх», $M = 4,66$; «Єдність дуже важлива для нашої сім'ї», $M = 4,65$). Це підтверджує гіпотезу про те, що на ранніх етапах шлюбу жінки схильні до ідеалізації емоційного злиття з партнером [38, 44].

Водночас найвищий рівень незадоволеності зафіксовано у сфері адаптивності (гнучкості) [13]. Розрив між реальним та ідеальним станом у 3,60 бала є статистично значущим і вказує на деструктивний компонент уявлень: жінки прагнуть демократичного устрою та легкості у зміні сімейних правил, проте в реальності сприймають систему як ригідну та структуровану [37, 66]. Найнижчі бали за пунктами «Правила в нашій сім'ї можуть змінюватися» ($M = 2,82$) та «У нашій сім'ї лідер може змінюватися» ($M = 3,03$) свідчать про те, що негнучкість сімейної структури виступає потужним чинником психологічної напруги, оскільки фактична архітектура сім'ї не встигає за внутрішнім запитом жінки на адаптивність [33, 56].

На нашу думку, цей «дефіцит гнучкості» є системною передумовою незадоволеності [15]. Жінка відчуває неможливість трансформації сімейних ролей та правил відповідно до своїх актуальних потреб, що створює ефект «тісної структури», у якій емоційна близькість починає сприйматися як обмежувальний фактор, а не ресурс [20, 60].

У гештальт-терапевтичній та системній парадигмах виявлений нами феномен можна охарактеризувати як «синдром емоційних ножиць». Високі бали реальної згуртованості [39, 43] свідчать про те, що в перші роки шлюбу молода пара інтенсивно утримує емоційне злиття (конфлюенцію), прагнучи діяти як єдине ціле. Проте зафіксований лінійний дефіцит гнучкості у 3,60 бала унаочнює приховану пастку цієї структури.

Намагаючись зберегти первинну близькість, сімейна система штучно блокує власну адаптивність, тобто стає ригідною. Будь-яка спроба одного з партнерів (зокрема, жінки) ініціювати перерозподіл побутових обов'язків, змінити фінансові правила чи виявити індивідуальну автономію несвідомо інтерпретується системою як безпосередня загроза цілісності союзу.

Як наслідок, уявлення жінки про сім'ю виявляються затиснутими у парадоксальний тупик: вона гостро потребує родинного тепла, але сама

архітектура поточної взаємодії через свою негнучкість починає викликати в неї відчуття психологічного задухи, що призводить до неминучого падіння інтегрального подружнього благополуччя.

Романтичні переконання виступають ідеологічним фільтром, через який жінка оцінює партнера та перспективу стосунків [75].

Параметр	Середнє (M)	Медіана (Me)	Відхилення (σ)	Асиметрія (As)
Романтизм (RBS)	45,1	46,0	8,74	-0,28

Таблиця 3.2. Статистичні характеристики романтичних переконань респонденток (n=92)

Показник асиметрії (-0,28) вказує на зсув вибірки в бік високих балів, що підтверджує схильність молодих жінок до ідеалізації шлюбу [14]. В уявленнях респонденток домінують тези про «всесильність кохання» та «доленосність зустрічі» [64].

Хоча помірний романтизм виступає ресурсом адаптації (допомагаючи згладжувати кути в період «притирки»), його високі значення ($RBS > 47$) корелюють із ризиком гострої фрустрації [38]. У світі жінки з високим рівнем романтизму будь-яка побутова недосконалість партнера розцінюється як ознака «помилковості» вибору долі, що перетворює когнітивну ідеалізацію на пастку незадоволеності [11, 44].

Результати засвідчили, що половина учасниць (50%) продемонструвала середній рівень романтизму. Найбільш підтримуваними виявилися тези про доленосність стосунків та всесильність кохання [75]. Встановлено, що

помірний романтизм виступає «психологічним амортизатором» на етапі адаптації, дозволяючи жінці зберігати позитивне ставлення до шлюбу через ідеалізацію партнера [53, 80].

Проте для 30,4% жінок із високим рівнем романтичних переконань цей фактор стає неадаптивним [14]. Надвисокі очікування від «долі» та ідеалізація партнера створюють когнітивну пастку: при зіткненні з реальними побутовими труднощами виникає гостра фрустрація, що суттєво знижує задоволеність шлюбом [20, 65].

Для статистичного підтвердження виявлених зв'язків було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом r -Пірсона (Таблиця 3.3).

Параметри зв'язку	Коефіцієнт (r)	Рівень значущості (p)	Характер зв'язку
CSI-16 & Реальна згуртованість	0,64	< 0,01	Сильний позитивний
CSI-16 & Реальна адаптивність	0,42	< 0,05	Помірний позитивний
CSI-16 & Романтизм (RBS)	-0,32	< 0,05	Помірний негативний

Таблиця 3.3. Взаємозв'язок задоволеності шлюбом (CSI-16) із системними та когнітивними параметрами

Психологічна інтерпретація кореляцій:

1. Згуртованість ($r = 0,64$): Доведено, що відчуття «Ми-образу» є домінантним чинником задоволеності [21]. Для жінки в ранньому шлюбі емоційне злиття є пріоритетнішим за автономію [42, 56].
2. Адаптивність ($r = 0,42$): Гнучкість системи позитивно впливає на задоволеність, проте вона сприймається жінкою як другорядний ресурс порівняно з близькістю [15, 66].
3. Романтизм ($r = -0,32$): Негативний зв'язок підтверджує деструктивну роль ірраціональних очікувань [11]. Чим жорсткішим є когнітивне представлення про «ідеальне кохання», тим нижчим є рівень задоволеності реальним шлюбом [14, 44].

Математична верифікація виявлених інтеркореляцій дозволяє описати інтегральний механізм формування подружнього благополуччя. Високий коефіцієнт згуртованості ($r = 0,64$ при $p < 0,01$) наочно підтверджує, що базовим емоційним ядром, навколо якого конструюється світ молодої дружини, є відчуття безпечного емоційного притулку та злиття з чоловіком.

Проте наявність значущого зворотного зв'язку з романтичними переконаннями ($r = -0,32$ при $p < 0,05$) доводить, що саме ірраціональні очікування виступають первинним внутрішнім «токсином», який поступово отруює цей притулок. Наднизька гнучкість системи, вступаючи у резонанс із жорсткими романтичними міфами, позбавляє пару інструментів реального розв'язання життєвих завдань.

Кореляційний аналіз чітко обґрунтовує головну методологічну тезу нашої роботи: задоволеність шлюбом у ранній період є прямим продуктом когнітивної інтерпретації, а не об'єктивних обставин побуту. Якщо внутрішня «планка» ілюзій жінки є занадто високою, її психіка починає деструктивно знецінювати навіть об'єктивно стабільні та наповнені підтримкою стосунки, що вимагає розробки прицільних корекційних заходів.

На основі проведеного аналізу ми виділяємо такі деструктивні зони в уявленнях респонденток [37]:

- Системна ригідність: суперечність між високим ідеальним запитом на зміни та фактичною негнучкістю сімейних ролей [56].
- Когнітивна ідеалізація: домінування романтичних установок, що блокують здатність до конструктивного вирішення конфліктів [64].
- Дефіцит близькості: суб'єктивне відчуття «відчуженості» у групі з низькою задоволеністю, що не компенсується зовнішніми обставинами [20].

Взаємозв'язок між задоволеністю (CSI-16) та системними чинниками підтверджує домінантну роль близькості ($r = 0,64$) над гнучкістю ($r = 0,42$) [53]. На основі проведеного аналізу ми виділяємо ключові неадаптивні компоненти в уявленнях жінок:

1. Ригідність системних уявлень: суперечність між декларативним запитом на автономію/гнучкість та фактичною нездатністю системи до трансформації ролей, що створює відчуття замкненості [13, 66].
2. Когнітивний дисонанс романтизму: домінування переконань про «доленосність», що блокує розвиток навичок реального партнерського діалогу та прийняття недосконалості іншого [38, 75].
3. Дефіцит структурної гнучкості: невідповідність внутрішнього запиту на демократичність фактичному жорсткому розподілу домашніх обов'язків та правил [33].

Виявлені деструктивні компоненти стають основою для розробки нашої програми корекції, спрямованої на трансформацію уявлень у бік реалістичного партнерства та зміцнення внутрішньої опори жінки.

Виявлені закономірності вказують на необхідність трансформації уявлень жінки від ідеалізованого злиття до реалістичного партнерства.

3.2 Диференціація респонденток за рівнями задоволеності шлюбом

Для розробки диференційованої програми корекції та глибшого розуміння природи деструктивних компонентів було проведено розподіл вибірки ($n=92$) на три групи на основі показників методики CSI-16 [48]. Це дозволило нам виділити специфічні поєднання емоційних, системних та когнітивних чинників, що формують різні типи «картини світу» жінки (Таблиця 3.4).

Рівень задоволеності (CSI-16)	Кількість осіб	Частка (%)	Провідний деструктивний компонент
Високий (>70 балів)	26	28,3 %	Ідеалізація та «романтична крихкість»
Середній (51–70 балів)	44	47,8 %	Системна ригідність та емоційна лабільність
Низький (<50 балів)	22	23,9 %	Емоційна деструкція та розрив близькості

Таблиця 3.4. Розподіл респонденток за групами задоволеності шлюбом ($n=92$)

Для перевірки статистичної значущості відмінностей між групами нами було використано Н-критерій Краскела-Уолліса. Встановлено, що групи значущо ($p < 0,01$) відрізняються за показниками емоційної незрілості та системної адаптивності [34]. Це дозволяє стверджувати, що виділені типи є стійкими психологічними структурами (Таблиця 3.5).

Математичний критерій Краскела-Уолліса допоміг нам чітко довести: цей поділ на три групи не є випадковим. Цифри підтверджують, що

задоволеність шлюбом — це не просто везіння чи збіг обставин, а відображення того, як жінка почувається внутрішньо і як вона сприймає правила у своїй сім'ї. Отримані результати показують, що кожна група жінок живе у своїй особливій психологічній реальності, має свої пастки в думках і свій рівень втоми, а отже — потребує окремого, прицільного підходу під час нашої психокорекційної роботи.

Параметр порівняння	Група 1 (Висока)	Група 2 (Середня)	Група 3 (Низька)
Емоційний фон	Стабільність, спокій	Фонова тривога, втома	Дратівливість, агресія
Сприйняття правил	«Нам легко домовлятися»	«Правила тиснуть на мене»	«Система ворожа/ригідна»
Рівень очікувань	Ідеалістично-високий	Помірно-реалістичний	Фрустровано-низький
Механізм захисту	Ідеалізація	Витіснення конфліктів	Проекція (звинувачення)

Таблиця 3.5. Порівняльна характеристика психологічних профілів респонденток

1. Група високої задоволеності («Ейфорійний тип»).

Уявлення цих жінок базуються на емоційному злитті та високому рівні романтизму [21]. Основним неадаптивним компонентом тут є надмірна ідеалізація [80]. Жінки ігнорують реальні розбіжності, сприймаючи шлюб

крізь призму «доленосності» [64]. Вербальним маркером цієї групи є фрази: *«Ми — одне ціле, доля не могла помилитися»*. Така модель є надзвичайно крихкою: за відсутності навичок реального діалогу будь-яке зіткнення з реальністю може призвести до стрімкого обвалу задоволеності [14, 44].

Психологічна суть цього типу полягає в тому, що жінка ніби розчиняється в партнері та живе в стані «рожевих окулярів». Вона щиро вірить, що вони з чоловіком — ідеальні половинки, і тому просто заплющує очі на перші побутові розбіжності чи різні звички. Проблема в тому, що цей стан дуже крихкий. Жінка в цій групі панічно боїться будь-яких суперечок, бо для неї конфлікт означає крах любові. Оскільки вона не вчиться розмовляти про проблеми відкрито, перша ж серйозна криза чи реальний побутовий клопіт можуть миттєво зруйнувати цю красиву картинку, через що задоволеність шлюбом стрімко впаде.

2. Група середньої задоволеності («Компенсаторний тип»).

Це найбільш масова група, де задоволеність тримається на зусиллях жінки адаптуватися [15].

Головний конфлікт — «дефіцит гнучкості» [66]. Жінки цієї групи гостро відчують ригідність сімейних правил. Вони хочуть змін, але не мають внутрішнього ресурсу для їх ініціювання [31]. Емоційна сфера тут нестабільна: дратівливість часто пригнічується, що створює фонову напругу [24].

І як результат: задоволеність шлюбом сприймається як «хитка рівновага», де жінка відчувається втомленою від необхідності постійно підлаштовуватися під незмінну структуру сім'ї [37].

Жінки «компенсаторного типу» вже зняли рожеві окуляри і добре бачать реальність. Вони дуже стараються бути хорошими дружинами, але роблять це ціною величезного внутрішнього напруження. Головна їхня проблема — вони відчують, що правила в сім'ї занадто жорсткі, а обов'язки розподілені

несправедливо. Вони хочуть змін, хочуть більше допомагати собі, але мовчать, ковтають образи і просто терплять, щоб не провокувати сварки. Така постійна підлаштовуваність під чоловіка та негнучку систему виснажує жінку, викликає хронічну втому і тримає відчуття щастя у шлюбі на рівні «хиткої рівноваги».

3. Група низької задоволеності («Кризовий тип»).

Для цієї групи характерна повна фрустрація основних потреб [20].

Провідним деструктором є емоційна незрілість у поєднанні з відчуженістю [25, 34]. Уявлення про шлюб забарвлені образою та розчаруванням. Романтичні ілюзії тут повністю зруйновані, що призвело до цинічного сприйняття партнерства [14].

І як результат: жінка перебуває в стані «емоційної деструкції» (показники ЕММ часто перевищують 140 балів). Будь-яка комунікація з чоловіком сприймається як джерело болю, а сімейна система бачиться як ворожа та максимально жорстка [56, 77].

У жінок «кризового типу» внутрішній емоційний ресурс повністю вичерпаний — показники їхньої емоційної напруги перевищують критичні 140 балів. У цьому стані тотального виснаження вмикається небезпечний механізм психіки: жінка перестає бачити в чоловікові хоч щось хороше і починає у всьому звинувачувати лише його. Будь-яка дрібниця — незакритий тюбик пасти чи запізнення з роботи — сприймається як кінець світу і доказ того, що шлюб розпадається. Романтика тут змінилася образою та цинізмом, спілкування приносить лише біль, а сама родина здається жінці в'язницею, з якої хочеться втекти.

Аналіз груп дозволяє узагальнити, що саме утворює «неправильну» (неадаптивну) картину світу респонденток [32]:

1. Заміна реальності фантазією: Замість розбудови партнерських навичок жінки покладаються на «магію кохання», що робить їх беззахисними перед реальними кризами [44, 75].
2. Зовнішній локус контролю в системі: Жінки очікують, що сімейна система (правила, ролі) зміниться «сама собою» або зусиллями чоловіка, відчуючи власну безпорадність перед ригідністю структури [13, 66].
3. Емоційна реактивність як інструмент оцінки: Задоволеність шлюбом вимірюється не якістю стосунків, а миттєвим настроєм. Власний внутрішній дискомфорт автоматично переноситься на образ шлюбу в цілому [24, 59].

Ці три пастки створюють замкнене деструктивне коло у свідомості молодої дружини. Спочатку вона чекає від шлюбу казкової магії, потім, коли казка розбивається об побут, починає звинувачувати у всьому чоловіка і чекати, що він сам усе виправить. Коли цього не стається, внутрішній настій жінки остаточно псується, і вона починає оцінювати весь свій шлюб суто через призму поточної злості чи втоми. Наш тренінг створений саме для того, щоб розірвати це коло, повернути жінці спокій та навчити її будувати стосунки з позиції дорослої самоцінності.

Виявлені профілі підтверджують, що корекційна робота має бути спрямована на трансформацію специфічних для кожної групи деструкцій.

- Для респонденток з високою ідеалізацією необхідним є «реалістичне заземлення» та розвиток навичок автономії [41, 58].
- Для «компенсаторного» типу — розширення системної гнучкості та легалізація власних потреб [33, 56].
- Для «кризової» групи — відновлення внутрішньої емоційної опори та зниження реактивності [10, 29].

Саме цей поділ став фундаментом для назви та структури нашої програми «Внутрішня опора та реалістичне партнерство», де «опора» відповідає за зміцнення емоційного ресурсу жінки, а «реалістичне партнерство» — за трансформацію системних та когнітивних ілюзій у конструктивну взаємодію.

3.3 Програма корекції неадаптивних уявлень «Внутрішня опора та реалістичне партнерство»

Нами розроблено програму психологічної корекції «Внутрішня опора та реалістичне партнерство», що базується на інтегрованому підході та поєднує принципи роботи з актуальним станом та усвідомленням потреб, системної сімейної терапії (трансформація сімейних правил) та когнітивно-поведінкової корекції (деконструкція ірраціональних романтичних переконань) [4, 7, 45, 63].

В основу програми покладено такі **принципи розробки**:

- Інтегративність: поєднання технік роботи з актуальним станом (Гештальт-підхід), аналізу сімейної системи та когнітивного переосмислення очікувань (КПТ) [4, 51].
- Суб'єктивність: фокус на індивідуальному образі стосунків, який жінка конструює у своїй свідомості [31].
- Етапність: послідовний перехід від внутрішньої стабілізації до зовнішньої взаємодії в парі [36].

Метою програми є трансформація неадаптивних уявлень жінки про шлюб через зміцнення її внутрішньої емоційної автономії та формування реалістичного образу партнерства [24, 32].

Завдання програми:

1. Зниження рівня емоційної напруги та розвиток навичок саморегуляції (робота з «порогом витривалості») [10, 29].
2. Усвідомлення власних потреб у стосунках та розмежування їх із нав'язаними соціальними чи романтичними міфами [13, 14].
3. Трансформація жорстких сімейних правил на більш гнучкі та адаптивні до поточного етапу шлюбу [56].

4. Деконструкція романтичних ілюзій, що заважають побудові реального контакту з партнером [64, 75].

Головним фокусом програми є перехід від реактивного сприйняття шлюбу (*«Мені погано, бо він щось не так зробив»*) до проактивної позиції самоцінності (*«Я усвідомлюю свій стан і можу будувати діалог»*) [24, 31].

Структура та формат програми. Програма розрахована на 6 тижнів інтенсивної роботи та складається з 8 тематичних занять, що проводяться у форматі групових тренінгів (один–два рази на тиждень) тривалістю 90 хвилин кожне [36]. Весь курс логічно розділений на три послідовні блоки, кожен з яких фокусується на опрацюванні конкретного чинника задоволеності шлюбом.

Окрім основних сесій, програма передбачає щоденні практики для самостійного заземлення та вправи на саморефлексію, що дозволяє жінкам поступово інтегрувати нові навички емоційної саморегуляції у повсякденне життя [59]. Формат кожної зустрічі включає теоретичний мінімум, діагностичну вправу та обов'язковий етап групового обговорення (шерінгу) для закріплення отриманого досвіду [64].

Цільова аудиторія: жінки на етапі 1–3 років шлюбу з ознаками емоційної лабільності та неадаптивних очікувань [1, 15].

Формат: групова тренінгова робота (8–12 осіб).

Блок I. «Внутрішня опора»: Робота з емоційним ресурсом особистості

Цей блок є базовим і спрямований на роботу з внутрішнім ресурсом жінки [24]. Ми виходимо з того, що задоволеність шлюбом починається не з поведінки партнера, а зі здатності жінки витримувати власну емоційну напругу [31, 34].

Мета блоку: розвинути навички саморегуляції, навчити жінку помічати наближення до «критичного порогу» напруги та сформувати внутрішню опору, яка не залежить від зовнішніх обставин [36, 59].

Заняття 1. «Картографія мого внутрішнього стану»

Мета: Усвідомлення зв'язку між «внутрішньою погодою» та оцінкою стосунків [25].

Вправа «Два об'єктиви». Респонденткам пропонується описати одну й ту саму конфліктну ситуацію з чоловіком двічі: перший раз — з позиції сильної втоми та роздратування, другий — з позиції внутрішнього спокою та ресурсу.

Результат: Жінка бачить, що «нещасливий шлюб» часто є проекцією її власного емоційного виснаження [24, 34].

Заняття 2. «Контейнування та легалізація почуттів»

Мета: Зниження рівня емоційної реактивності [10].

Вправа «Стоп-кадр». Навчання навичці ідентифікувати емоцію в тілі до того, як вона перетвориться на деструктивну дію (крик або звинувачення) [59]. Робота з «Я-повідомленнями»: замість «Ти мене доводиш», вчимося говорити «Я зараз відчуваю гостре роздратування, мені потрібна пауза».

Метафора: Жінка як «заземлювач» власної напруги.

Заняття 3. «Тілесна опора та межі»

Мета: Формування відчуття самоцінності незалежно від оцінки партнера [31, 58].

Вправа «Центрування». Тілесно-орієнтована техніка на пошук фізичного центру тяжіння.

Психологічний сенс: Коли я відчуваю власне тіло та свої потреби, я менше потребую, щоб партнер «доповнював» мене або рятував від моїх почуттів [42, 67].

Заняття 4. «Робота з проекціями: Чоловік чи мої очікування?»

Мета: Повернення собі відповідальності за власні емоції [49].

Вправа «Лист претензій». Випишування всіх претензій до чоловіка та перевірка кожної на питання: «Чи можу я дати це собі сама?».

Результат: Зняття з партнера тягаря відповідальності за «зробити мене щасливою» [20, 48].

Блок II. «Реалістичне партнерство»: Трансформація системних та когнітивних ілюзій

Цей блок фокусується на тому, як жінка конструює правила та ролі у своєму шлюбі [13]. Ми працюємо з суб'єктивним сприйняттям сімейної системи (за методикою FACES-III), перетворюючи «застиглу» структуру на живу та адаптивну [56, 66].

Мета блоку: легалізувати право на зміни в сім'ї, навчити жінку вибудовувати здорові кордони та ініціювати перегляд застарілих «сімейних сценаріїв» [32, 38].

Заняття 5. «Деконструкція романтичного міфу»

Мета: Перехід від «Доленосного кохання» до «Свідомого вибору» [44, 75].

Вправа «Мій Принц: Аудит ідеалу». Складання списку рис ідеального чоловіка за методикою RBS. Обговорення того, як ці ілюзії заважають бачити реальну людину поруч [14, 64].

Результат: Легалізація недосконалості партнера [80].

Заняття 6. «Системна гнучкість: Від ригідності до діалогу»

Мета: Подолання «дефіциту гнучкості» (ті самі 3,60 бала розриву) [15].

Вправа «Перегляд сімейного контракту». Учасниці в парах тренуються обговорювати зміну сімейних правил (хто мие посуд, як витрачаються гроші, як ми відпочиваємо) [41, 74].

Ключовий навик: Вміння просити про зміни в системі без відчуття провини чи агресії [33, 56].

Заняття 7. «Баланс близькості та автономії»

Мета: Корекція надмірної потреби у «злитті» (згуртованості) [42].

Вправа «Мої власні острови». Складання списку справ, хобі та інтересів, які належать лише жінці і не стосуються шлюбу [66].

Результат: Зниження тривоги від того, що партнер може мати іншу думку або інший настрій [24]. Шлюб стає не «тюрмою», а безпечним місцем для двох автономних особистостей [56, 81].

Заняття 8. «Інтеграція: Шлюб як спільний проект»

Мета: Закріплення нових уявлень [32].

Вправа «Колаж реалістичного майбутнього». Створення образу шлюбу, де є місце конфліктам, втомі, але також є доросла підтримка та спільні цінності [22, 50].

Фінал: Підбиття підсумків, саморефлексія.

Особлива увага в межах програми приділяється респонденткам із групи низької задоволеності ($CSI-16 < 50$ балів). Статистичний аналіз цієї підгрупи виявив найвищий рівень негативної кореляції між емоційною незрілістю (ЕММ) та сприйняттям шлюбу [34]. У цих жінок емоційна регуляція функціонує за деструктивним типом: вони не здатні контейнувати напругу, що призводить до моментального знецінення партнера при найменшому дискомфорті [11, 20].

Для цієї групи в блок «Внутрішня опора» ми додаємо інтенсивний модуль «Емоційний детокс та саморегуляція» [10]:

Дослідження негативних взаємозв'язків: На прикладі кейсів ми показуємо, як висока дратівливість (параметр ЕММ) «вимикає» здатність бачити позитивні аспекти шлюбу [25, 36].

Психологічний механізм: Коли емоційна регуляція жінки перебуває в дефіциті, вона використовує механізм проєктивної ідентифікації — скидає свій внутрішній біль на чоловіка, сприймаючи його як єдине джерело своєї незадоволеності [49, 60].

Вправа «Відділення афекту від факту»: Респондентка має розкласти конфлікт на дві частини: «Що я відчуваю в тілі (афект)» та «Що реально відбулося (факт)» [59].

Мета: Навчити жінку бачити, що її низька задоволеність шлюбом часто є наслідком її власної емоційної затопленості, а не об'єктивної поведінки партнера [24, 34].

Оцінка ефективності програми. Для перевірки результативності програми передбачено повторне тестування через 3 місяці після завершення курсу за допомогою базових методик дослідження (CSI-16, ЕММ, RBS, FACES-III) [53, 56, 68, 75].

Прогноз змін: По CSI-16 (Couples Satisfaction Index): Стабілізація задоволеності на реалістичному рівні, зменшення розмаху значень (менше «гойдалок» від ейфорії до відчаю) [48].

По ЕММ (Emotional Maturity Scale): Зниження середнього балу незрілості нижче порогу 110 балів завдяки оволодінню техніками саморегуляції [34, 62].

По FACES-III (Family Adaptivity and Cohesion Evaluation Scale): Скорочення розриву між ідеальною та реальною адаптивністю [66]. Жінка стає суб'єктом змін у своїй сім'ї.

Перспективи апробації та оцінки ефективності. Важливим етапом реалізації дослідження є подальша апробація розробленої програми, що передбачає її пілотне впровадження в групову роботу з жінками, які демонструють низьку задоволеність шлюбом та високий рівень емоційної напруги [21, 32].

Процес апробації дозволить емпірично перевірити результативність запропонованих технік та відстежити динаміку змін у суб'єктивному образі стосунків респонденток. Оцінка ефективності програми здійснюватиметься шляхом порівняння результатів «вхідної» та «вихідної» діагностики за методиками CSI-16 та EMM, що дасть змогу математично підтвердити зв'язок між розвитком емоційної автономії жінки та стабілізацією її задоволеності подружнім життям [34, 53].

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Проведено комплексний аналіз суб'єктивного образу стосунків, який підтвердив, що задоволеність шлюбом у жінок раннього періоду подружжя (1–3 роки) безпосередньо залежить від їхнього сприйняття сімейного функціонування та інтенсивності романтичних переконань [15, 38]. Встановлено, що ключовим внутрішнім стабілізатором виступає емоційна зрілість особистості [24]. Жінки, які демонструють здатність до саморегуляції, схильні оцінювати сімейну систему як більш гнучку та адаптивну, тоді як висока емоційна напруга призводить до ригідності уявлень про ролі та правила в парі [34, 56].

Розроблено та обґрунтовано типологію неадаптивних уявлень про шлюб, що дозволило диференціювати респонденток на три групи:

«Ейфорійний тип» — характеризується домінуванням романтичних ілюзій, що діють як тимчасовий буфер, але створюють ризик глибокого розчарування при зіткненні з реальністю [14].

«Компенсаторний тип» — вирізняється спробами стабілізувати стосунки через жорсткий контроль правил та функцій за низької емоційної близькості [15].

«Кризовий тип» — відображає стан емоційного виснаження, де показники напруги перевищують встановлений критичний поріг (140 балів), що призводить до деструкції задоволеності шлюбом [24, 34].

Сформовано цілісну програму психологічної корекції «Внутрішня опора та реалістичне партнерство», яка базується на інтегрованому підході (Гештальт-терапія, системний та когнітивно-поведінковий підходи) [4, 45, 63]. Програма структурована за трикомпонентним принципом:

Перший блок спрямований на зміцнення внутрішньої опори та розвиток емоційної зрілості (робота з актуальним станом) [24, 36].

Другий блок забезпечує трансформацію системного образу сім'ї, навчаючи жінку гнучкості та вмінню ініціювати зміни в розподілі ролей [56, 66].

Третій блок фокусується на деконструкції ірраціональних очікувань, заміщуючи романтичні міфи навичками розбудови реалістичного партнерства [14, 75].

Визначено перспективи апробації програми, де головним критерієм ефективності виступає здатність жінки самостійно регулювати свій емоційний стан і свідомо коригувати власні уявлення про шлюб [32].

Запропонований підхід дозволяє не лише стабілізувати поточну задоволеність стосунками, а й формує довгостроковий ресурс психологічної стійкості жінки у шлюбі, що є критично важливим для проходження нормативних криз раннього подружжя [1, 53].

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Проведено комплексне дослідження психологічних чинників задоволеності подружніми стосунками у жінок на початковому етапі шлюбу [15, 21]. Одержані результати дозволили сформулювати такі висновки відповідно до поставлених завдань:

Теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що задоволеність шлюбом є багатограним суб'єктивним конструктом, який у ранній період подружжя (1–3 роки) перебуває у стані активної трансформації та рольового узгодження [1]. Виявлено, що цей показник залежить не стільки від об'єктивних життєвих обставин, скільки від внутрішніх психологічних ресурсів жінки: її емоційної зрілості, здатності до адаптації в системі та характеру когнітивних очікувань від партнерства [24, 32, 37].

Емпіричне дослідження підтвердило, що провідним чинником стабільності задоволеності шлюбом є емоційна зрілість жінки [34, 61]. Вперше встановлено «критичний поріг» емоційної напруги (140 балів), за межею якого внутрішні ресурси особистості вичерпуються, що призводить до стрімкого падіння задоволеності незалежно від зусиль партнера [24]. Також зафіксовано системний дисонанс: сучасні жінки мають високий запит на гнучкість сімейних ролей, проте стикаються з фактичною ригідністю структури шлюбу, що посилює внутрішній конфлікт [13, 15, 66].

Розроблено та описано типологію неадаптивних уявлень про шлюб, що дозволило класифікувати респонденток за характером їхньої задоволеності стосунками:

- «Ейфорійний тип» (опора на романтичні ілюзії) [14];
- «Компенсаторний тип» (намагання закрити внутрішні дефіцити через контроль системи) [15];

- «Кризовий тип» (стан емоційного виснаження та високої деструкції образу стосунків) [24]. Виявлено, що надмірна романтизація стосунків виступає когнітивним бар'єром, який заважає жінці формувати реалістичний контакт із партнером [38, 75].

Сформовано та обґрунтовано авторську програму психологічної корекції «Внутрішня опора та реалістичне партнерство». Програма базується на інтегрованому підході (Гештальт-терапія, системний та когнітивно-поведінковий підходи) і спрямована на послідовну трансформацію уявлень жінки: від стабілізації емоційного стану та пошуку внутрішніх ресурсів до розбудови гнучкої сімейної системи та прийняття реалістичного образу партнерства [4, 32, 45, 56].

Дослідження підтверджує, що розвиток емоційної автономії жінки є ключовою умовою проходження нормативних криз раннього подружжя та збереження високого рівня задоволеності шлюбом у довгостроковій перспективі [24, 31, 53].

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева І. С. Кризи перших років подружнього життя як чинник трансформації сімейної системи. Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2018. Вип. 63. С. 45–51.
2. Баранова С. В. Психологічні чинники стабілізації міжособистісних взаємин у перші роки шлюбу. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2018. Вип. 2, Т. 1. С. 134–140.
3. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ : МАУП, 2001. 160 с.
4. Борисенко В. В. Психологічні особливості когнітивного компонента уявлень про майбутню сім'ю. Збірник наукових праць КНЕДУ. 2016. Вип. 12. С. 45–53.
5. Бурлачук Л. Ф., Грабська І. А., Кочерга С. О. Основи психотерапії : навч. посібник. Київ : Парламентське видавництво, 2006. 352 с.
6. Вірна Ж. П. Емоційна зрілість особистості як чинник професіогенезу. Психологічні перспективи. 2013. Вип. 24. С. 54–62.
7. Власова О. І. Педагогічна психологія : навч. посібник. Київ : Либідь, 2005. 400 с.
8. Глухова О. В. Особливості трансформації когнітивного компонента особистості в процесі Гештальт-терапії. Вісник післядипломної освіти. 2017. Вип. 3 (32). С. 45–56.
9. Говорун Т. В. Соціалізація статі та психологія суб'єкта шлюбу. Психологія і суспільство. 2011. № 2. С. 98–107.
10. Гридковець Л. М. Психологічні засади формування гармонійної сімейної системи у молоді. Науковий вісник КІСПП. 2017. № 1. С. 42–51.
11. Гуменюк О. Є. Психологія формування емоційної стійкості особистості. Психологія і суспільство. 2015. № 3. С. 112–119.
12. Данильченко Т. В. Суб'єктивне благополуччя особистості: психологічні виміри та чинники. Психологічний часопис. 2019. Т. 5, № 7. С. 112–125.

13. Завгородня О. В. Психологічна допомога в кризових станах особистості: емоційний аспект. Актуальні проблеми психології. 2016. Т. 11, Вип. 14. С. 210–221.
14. Зінченко О. В. Деструктивні когнітивні установки як чинник міжособистісних конфліктів у молодому подружжі. Проблеми сучасної психології. 2019. Вип. 43. С. 87–96.
15. Зінько Л. М. Психологічні особливості формування реалістичних очікувань від шлюбу у студентської молоді. Актуальні проблеми психології. 2021. Т. 10, Вип. 29. С. 98–109.
16. Казанжи М. Й. Психологія фасилітативності особистості: монографія. Одеса : Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2014. 412 с.
17. Киссар О. В. Особливості задоволеності шлюбом у молодих сімей. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 28. С. 234–245.
18. Клімова О. В. Соціальні уявлення жінок про рольову структуру сучасної сім'ї. Соціальна психологія. 2013. № 4. С. 88–96.
19. Клочек Л. В. Романтичні ілюзії та їхній вплив на деструкцію подружніх стосунків. Психологічний часопис. 2018. Т. 4, № 8. С. 120–131.
20. Ковальова О. А. Чинники стабільності та задоволеності шлюбом на етапі раннього подружжя. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. 4, Вип. 15. С. 112–121.
21. Коваленко А. Б. Психологічні особливості розвитку емоційної зрілості в дорослому віці. Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Психологія. 2018. № 1. С. 22–27.
22. Кочерга О. В. Психологічні особливості розвитку емоційної сфери особистості. Практична психологія та соціальна робота. 2012. № 8. С. 14–19.
23. Кравченко Т. В. Соціалізація особистості в умовах сучасної сім'ї. Педагогіка і психологія. 2014. № 3. С. 56–63.
24. Кузнецов М. А., Кузнецова О. В. Емоційна зрілість як психологічний феномен. Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. 2015. Вип. 51. С. 122–135.

25. Лазорко О. В. Психологічні детермінанти задоволеності шлюбом у молодих жінок. Психологічні перспективи. 2017. Вип. 30. С. 143–155.
26. Макаренко О. В. Кризові періоди в розвитку сучасної сім'ї. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2016. Вип. 137. С. 89–94.
27. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручник. Київ : КНТ, 2018. 548 с.
28. Музика О. О. Емоційний розвиток особистості: теорія і практика. Психологія і суспільство. 2014. № 4. С. 76–83.
29. Оніщенко Н. В. Емоційна саморегуляція в контексті психологічного благополуччя особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. Серія 12. Вип. 10 (55). С. 64–73.
30. Папуча М. В. Внутрішній світ особистості та його емоційні виміри. Чернігів : Десна, 2013. 296 с.
31. Полуніна О. В. Емоційна зрілість як чинник психологічного здоров'я жінки в сучасному соціумі. Психологічні науки: проблеми та досягнення. 2020. Вип. 14. С. 156–167.
32. Посохова В. В. Психологічні особливості адаптації подружжя в перші роки спільного життя. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2015. № 45. С. 78–85.
33. Прокоф'єва О. О. Рольова структура сучасної молодшої сім'ї як об'єкт психологічного супроводу. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 3. С. 115–121.
34. Санніков В. О. Емоційна зрілість як чинник успішності міжособистісної взаємодії. Наука і освіта. 2017. № 5. С. 34–41.
35. Сатир В. Психотерапія сім'ї / пер. з англ. Львів : Свічадо, 2010. 240 с.
36. Сіденко С. В. Ціннісно-мотиваційні чинники задоволеності шлюбом у молоді. Теорія і практика сучасної психології. 2020. № 1. С. 104–109.
37. Татенко В. О. Психологія суб'єктивного буття особистості. Київ : Либідь, 2016. 280 с.

38. Терлецька Ю. М. Психологічні особливості уявлень про партнерські стосунки на етапі створення сім'ї. Психологічний часопис. 2021. Т. 7, № 4. С. 55–64.
39. Титаренко Т. М. Сучасна психологія сім'ї. Київ : Марич, 2012. 312 с.
40. Федоришин Б. О. Психологічні особливості формування уявлень про партнерство у молоді. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2015. № 7. С. 22–29.
41. Цільмак О. М. Психологічне консультування молодого подружжя: методичні рекомендації. Одеса : Юридична література, 2016. 84 с.
42. Чебикін О. Я. Системно-діяльнісний підхід до дослідження емоційної зрілості. Наука і освіта. 2019. № 2. С. 5–12.
43. Чернобровкіна В. А. Когнітивні очікування та реальність сімейного життя в ранньому шлюбі. Вісник Одеського національного університету. 2017. Т. 22, Вип. 3. С. 134–142.
44. Шаварська М. С. Романтизм як когнітивний буфер та чинник дезадаптивності в парі. Теорія і практика сучасної психології. 2021. Вип. 2. С. 95–101.
45. Ялом І. Шопенгауер як ліки / пер. з англ. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 416 с.
46. Amato P. R. Institutional, companionate, and individualistic marriages. Handbook of Marriage and the Family. 2013. P. 107–126.
47. Baucom B. R., Atkins D. C. Emotional regulation and marital satisfaction in newlywed couples. Journal of Family Psychology. 2011. Vol. 25, No. 3. P. 375–384.
48. Beck A. T. Love is never enough: How couples can overcome misunderstandings. New York : Harper & Row, 1988. 416 p.
49. Bowlby J. Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression. New York : Basic Books, 1980. 496 p.
50. Bradbury T. N., Fincham F. D., Beach S. R. Research on the nature and determinants of marital satisfaction. Journal of Marriage and Family. 2000. Vol. 62, No. 4. P. 964–980.

51. Corey G. Theory and practice of counseling and psychotherapy. Belmont : Brooks/Cole, 2013. 568 p.
52. Ellis A. Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors. New York : Prometheus Books, 2001. 421 p.
53. Epstein N. B., Baldwin L. M., Bishop D. S. The McMaster Family Assessment Device. *Journal of Marital and Family Therapy*. 1983. Vol. 9, No. 2. P. 171–180.
54. Fletcher G. J., Thomas G. Relationship beliefs in close relationships. *Handbook of Personal Relationships*. 2000. P. 231–248.
55. Fowers B. J., Olson D. H. ENRICH Marital Satisfaction Scale: A brief research and clinical tool. *Journal of Family Psychology*. 1993. Vol. 7, No. 2. P. 176–185.
56. Funk J. L., Rogge R. D. Testing the Couples Satisfaction Index (CSI). *Journal of Family Psychology*. 2007. Vol. 21, No. 4. P. 572–583.
57. Ginger S. Gestalt: Therapy of contact. New York : Routledge, 2018. 248 p.
58. Gottman J. M. What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes. New York : Routledge, 2014. 240 p.
59. Gross J. J. *Handbook of Emotion Regulation*. New York : The Guilford Press, 2014. 667 p.
60. Horney K. *Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neurosis*. New York : W. W. Norton & Company, 1993. 240 p.
61. Huston T. L., Caughlin J. P., Houts R. M. The connubial crucible: Newlywed years as predictors of marital happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001. Vol. 80, No. 2. P. 237–252.
62. Johnson S. M. *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love*. New York : Little, Brown Spark, 2008. 320 p.
63. Karney B. R., Bradbury T. N. The longitudinal course of marital quality and stability. *Psychological Bulletin*. 1995. Vol. 118, No. 1. P. 3–34.
64. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, No. 3. P. 197–215.

65. Neff L. A., Karney B. R. To know you is to love you: The implications of global adoration and specific accuracy for marital quality. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2005. Vol. 88, No. 3. P. 480–497.
66. Olson D. H. Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy*. 2000. Vol. 22, No. 2. P. 144–167.
67. Perls F. S. *The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy*. Palo Alto : Science and Behavior Books, 1973. 172 p.
68. Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
69. Rosenberg M. *Society and the adolescent self-image*. Middletown : Wesleyan University Press, 1989. 347 p.
70. Ruddock R. *Roles and Relationships*. London : Routledge & Kegan Paul, 2012. 128 p.
71. Schnarch D. *Passionate Marriage: Keeping Love and Intimacy Alive in Committed Relationships*. New York : W. W. Norton & Company, 2009. 432 p.
72. Schutte N. S., Malouff J. M., John M. Emotional intelligence and marital satisfaction. *The Journal of Social Psychology*. 2001. Vol. 141, No. 4. P. 613–621.
73. Singh Y., Bhargava R. *Emotional Maturity Scale (EMS)*. National Psychological Corporation, 1990.
74. Sprenkle D. H., Piercy F. P. *Research Methods in Family Therapy*. New York : The Guilford Press, 2005. 488 p.
75. Sprecher S., Metts S. Development of the Romantic Beliefs Scale and examination of the effects of gender and gender-role orientation. *Journal of Social and Personal Relationships*. 1989. Vol. 6, No. 4. P. 387–411.
76. Sternberg R. J. A duplex theory of love. *A Triangle of Love*. 2006. P. 184–199.
77. Watzlawick P., Beavin J. H., Jackson D. D. *Pragmatics of Human Communication: A Study of Interactional Patterns, Pathologies, and Paradoxes*. New York : W. W. Norton & Company, 2011. 288 p.

78. Wheeler G. Gestalt Reconsidered: A New Approach to Contact and Resistance. Cleveland : Gestalt Institute Press, 1998. 232 p.
79. Whitaker C. A., Bumbery W. M. Dancing with the Family: A Symbolic-Experiential Approach. New York : Brunner/Mazel, 1988. 200 p.
80. Yalom I. D. The theory and practice of group psychotherapy. New York : Basic Books, 2005. 688 p.
81. Zinker J. In Search of Good Form: Gestalt Therapy with Couples and Families. San Francisco : Jossey-Bass, 1994. 304 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета та діагностичний інструментарій дослідження

Преамбула

Шановна учаснице! Запрошуємо Вас взяти участь у науковому дослідженні, присвяченому вивченню психологічних чинників та особливостей взаємин у молодих сім'ях. Опитування є повністю анонімним, а всі отримані дані будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей. Будь ласка, відповідайте щиро, тут немає «правильних» чи «неправильних» відповідей. Дякуємо за Ваш час та внесок у розвиток психологічної науки!

Соціально-демографічні характеристики

1. Вкажіть Ваш вік: _____ років.
2. Чи перебуваєте Ви в офіційному шлюбі?
 - Так
 - Ні
3. Яка тривалість Вашого офіційного шлюбу?
 - Менше 1 року
 - Від 1 до 3 років
 - Понад 3 роки
4. Ваш рівень освіти:
 - Вища освіта
 - Середня / Неповна вища освіта
5. Ваш поточний професійний статус (зайнятість):
 - Повна зайнятість (працюю повний робочий день)
 - Часткова зайнятість (фриланс, парт-тайм)
 - Тимчасово не працюю / Перебуваю в декретній відпустці

FACES-III (Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales)

Для кожного твердження використовується шкала Лайкерта від 0 до 4, де 0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = часто та 4 = майже завжди.

1. У нашій реальній сім'ї члени родини звертаються один до одного по допомогу.
2. Пропозиції дітей враховуються під час розв'язання проблем.
3. Ми підтримуємо друзів інших членів сім'ї.
4. Під час встановлення правил поведінки враховується думка дитини. Нам подобається робити щось разом у вузькому сімейному колі.
5. У нашій сім'ї лідер може змінюватися.
6. Члени нашої сім'ї ближчі один до одного, ніж до сторонніх.
7. Способи виконання щоденних справ у нашій сім'ї можуть змінюватися.
8. Членам нашої сім'ї подобається проводити вільний час разом.
9. Покарання обговорюються батьками разом із дітьми.
10. Члени нашої сім'ї відчують, що ми всі дуже близькі один одному.
11. У нашій сім'ї дітям дозволено приймати власні рішення.
12. Коли сім'я збирається кудись іти, ніхто з нас ніколи це не пропускає.
13. Правила в нашій сім'ї можуть змінюватися.
14. Ми легко можемо уявити, що могла б робити разом уся сім'я.
15. Домашні обов'язки можуть передаватися від одного члена сім'ї до іншого. Ми радімося один з одним, ухвалюючи рішення.
16. Важко сказати, хто є лідером у нашій сім'ї.
17. Єдність дуже важлива для нашої сім'ї.
18. Важко сказати, які домашні обов'язки закріплені за кожним членом сім'ї.
19. В ідеальній сім'ї члени нашої родини зверталися б один до одного по допомогу.
20. Пропозиції дітей враховувалися б під час розв'язання проблем.
21. Ми позитивно ставилися б до друзів інших членів сім'ї.

22. Під час встановлення правил поведінки враховувалися б думки дітей.
23. Ми хотіли б робити щось у вузькому сімейному колі.
24. У нашій сім'ї лідер міг би змінюватися.
25. Члени нашої сім'ї були б ближчими один до одного, ніж до сторонніх.
26. Ми знаходили б різні способи розв'язання проблем.
27. Ми хотіли б проводити вільний час разом.
28. Покарання обговорювалися б батьками разом із дітьми.
29. Члени нашої сім'ї відчували б, що ми всі дуже близькі один одному.
30. Діти в нашій сім'ї могли б приймати самостійні рішення.
31. Коли сім'я планувала б іти кудись разом, ніхто з нас ніколи цього б не пропустив.
32. Правила в нашій сім'ї могли б змінюватися.
33. Ми могли б легко уявити, що могла б робити разом уся сім'я.
34. Домашні обов'язки могли б передаватися від одного члена сім'ї до іншого.
35. Ми радилися б один з одним під час ухвалення рішень.
36. Ми точно знали б, хто є лідером у нашій сім'ї.
37. Єдність була б дуже важливою для нашої сім'ї.
38. Ми завжди знали б, які домашні обов'язки закріплені за кожним членом сім'ї.

Ключі до методики:

Згуртованість (Cohesion):

1, 4, 7, 9, 12, 13, 17, 19 (Real).

21, 24, 27, 29, 32, 33, 37, 39 (Ideal).

Адаптивність (Adaptability):

2, 3, 5, 6, 8, 10, 11, 14, 15, 16, 18, 20 (Real).

22, 23, 25, 26, 28, 30, 31, 34, 35, 36, 38, 40 (Ideal).

Згуртованість - 15–25 балів → віддалена сім'я (disengaged).

26–34 → розділена (separated). 35–44 → зв'язана (connected). 45–50 → злитна (enmeshed).

Адаптивність - 15–25 → ригідна (rigid).

26–34 → структурована (structured). 35–44 → гнучка (flexible). 45–50 → хаотична (chaotic).

Додаток В

Індекс задоволеності стосунками CSI-16

Щоб оцінити CSI-16, потрібно підсумувати відповіді з усіх пунктів. Бали CSI-16 можуть коливатися від 0 до 81. Вищі бали вказують на вищий рівень задоволеності стосунками. Бали нижче 51,5 свідчать про значну незадоволеність стосунками.

Беручи до уваги всі обставини, будь ласка, вкажіть ступінь щастя у ваших стосунках.

1. Загалом, як часто, на вашу думку, справи між вами та вашим партнером ідуть добре? (Шкала: від «Ніколи» до «Весь час»)
2. Наші стосунки міцні/сильні. (Шкала: від «Зовсім не вірно» до «Повністю вірно»)
3. Мої стосунки з партнером роблять мене щасливим(ою). (Шкала: від «Зовсім не вірно» до «Повністю вірно»)
4. У мене теплі та комфортні стосунки з моїм партнером. (Шкала: від «Зовсім не вірно» до «Повністю вірно»)
5. Я справді відчуваю себе частиною команди зі своїм партнером. (Шкала: від «Зовсім не вірно» до «Повністю вірно»)
6. Наскільки винагороджуючими/цінними є ваші стосунки з партнером? (Шкала: від «Зовсім ні» до «Повністю»)
7. Наскільки добре ваш партнер задовольняє ваші потреби? (Шкала: від «Зовсім ні» до «Повністю»)
8. Якою мірою ваші стосунки відповідають вашим початковим очікуванням? (Шкала: від «Зовсім ні» до «Повністю»)

9. Загалом, наскільки ви задоволені вашими стосунками? (Шкала: від «Зовсім ні» до «Повністю»)
10. Мої стосунки: Нудні – Цікаві
11. Мої стосунки: Погані – Хороші
12. Мої стосунки: Пусті – Насичені/Повні
13. Мої стосунки: Крихкі – Міцні/Надійні
14. Мої стосунки: Розчаровуючі/Пригнічуючі – Обнадійливі
15. Мої стосунки: Нестерпні/Невиносні – Приємні

Додаток Г

Шкала емоційної зрілості (англ. Emotional Maturity Scale, EMS)

Шкала емоційної зрілості – це п'ятибальна шкала самооцінки. Пункти шкали мають форму питання, що вимагає інформації для кожного з варіантів, таких як «Дуже сильно», «Значно», «Не визначився», «Ймовірно» та «Ніколи». 5 балів - якщо «Дуже сильно», 1 бал, якщо -«Ніколи». Загальний бал вказує на емоційну зрілість, тоді вищий бал за шкалою виражається як емоційна незрілість.

1. Чи маєте ви ментальні хвилювання / нав'язливі думки?
2. Чи лякають вас майбутні ситуації?
3. Чи зупиняєтесь ви посеред будь-якої роботи?
4. Чи звертаєтесь ви по допомогу до інших людей, щоб завершити свою особисту роботу?
5. Чи є різниця між вашими бажаннями та вашими цілями?
6. Чи відчуваєте ви, що маєте запальний характер?
7. Чи відчуваєте ви, що ви дуже вперта/впертий?
8. Чи відчуваєте ви заздрість до інших людей?
9. Чи стаєте ви некерованою/некерованим через злість?
10. Чи буває так, що ви поринаєте у фантазії чи мрії наяву?

11. Якщо вам не вдається досягти мети, чи відчуваєте ви себе неповноцінною/неповноцінним?
12. Чи відчуваєте ви дискомфорт та відсутність душевного спокою?
13. Чи дражните ви інших?
14. Чи намагаєтесь ви перекласти провину за свої помилки на інших?
15. Якщо ви не згодні з іншими, чи починаєте ви сваритися?
16. Чи відчуваєте ви себе виснаженою/виснаженим?
17. Чи є ваша поведінка агресивнішою, ніж у ваших друзів або інших людей?
18. Чи губитесь ви в мареннях / фантазіях (у світі уяви)?
19. Чи відчуваєте ви, що ви егоцентричні?
20. Чи відчуваєте ви, що незадоволені собою?
21. Чи маєте ви напружені відносини з друзями або колегами?
22. Чи ненавидите ви інших людей?
23. Чи хвалите ви інших?
24. Чи уникаєте ви відвідування соціальних зустрічей?
25. Чи проводите ви багато часу тільки заради себе?
26. Чи брешете ви?
27. Чи блефуєте ви?
28. Чи дуже вам подобається бути наодинці?
29. Чи є ви гордою/гордим за своєю природою?
30. Чи ухиляєтесь ви від роботи?
31. Навіть якщо ви знаєте, як виконати якусь роботу, чи прикидаєтесь, що не знаєте цього?
32. Навіть якщо ви не знаєте, як виконати якусь роботу, чи удаєте, ніби знаєте?
33. Коли знаєте, що винні, чи намагаєтесь замість визнання довести, що маєте рацію?
34. Чи страждаєте ви від будь-яких страхів?
35. Чи втрачаєте ви внутрішню рівновагу?
36. Чи маєте звичку красти (у будь-якій формі)?

37. Чи дозволяєте собі діяти без обмежень, не зважаючи на моральні норми поведінки?
38. Чи ви песимістично налаштовані до життя?
39. Чи маєте ви слабку силу волі? (Самоволя чи рішучість?)
40. Чи не переносите ви думок інших людей? (Чи є ви нетолерантними до чужих поглядів?)
41. Чи вважають люди, що вам не можна довіряти?
42. Чи не погоджуються люди з вашими поглядами?
43. Чи хотіли б ви бути послідовником / тим, хто йде за іншими?
44. Чи не погоджуєтесь ви з думками своєї групи?
45. Чи вважають люди вас безвідповідальною людиною?
46. Хіба вас не цікавить робота інших?
47. Чи вагаються люди прийняти вашу допомогу в роботі?
48. Чи надаєте ви більшій важливості своїй роботі, ніж роботі інших?

Додаток Д

Romantic Beliefs Scale (RBS) — Sprecher & Cate.

Шкала RBS використовує 7-бальну шкалу Лайкерта для оцінювання відповідей - 1 = Категорично не згоден, 2 = Зовсім не згоден, 3 = Частково не згоден, 4 = Ні згоден, 5 = Частково згоден, 6 = Згоден, 7 = Категорично згоден.

1. "Якщо я когось люблю, я знайду спосіб бути разом з цією людиною незалежно від будь-яких перешкод (наприклад, нестачі грошей, фізичної відстані, кар'єрних конфліктів)".
2. "Якщо мої стосунки були визначені долею, будь-які перешкоди можна подолати".
3. "Якщо я був/була закоханий/закохана в когось, я б взяв/взяла на себе зобов'язання перед ним/нею, навіть якби мої батьки та друзі не схвалювали цих стосунків".
4. "Для мене існуватиме лише одне справжнє кохання".

5. "Якби я пережив/пережила "справжнє кохання", я б ніколи не зміг/змогла відчувати його знову, настільки ж сильно, з іншою людиною".
6. "Людина, яку я кохаю, буде ідеальним романтичним партнером/партнеркою; наприклад, він/вона буде повністю сприймати мене, любити та розуміти".
7. "Я очікую, що мої стосунки з моїм/моєю "справжнім/справжньою коханим/коханою" будуть майже ідеальними".
8. "Я впевнений/впевнена, що кожна нова річ, яку я дізнаюся про людину, обрану мною для довгострокових стосунків, буде приємною для мене".
9. "Мені не потрібно знати людину протягом тривалого часу, перш ніж закохатися в неї".
10. "Коли я знайду своє "справжнє кохання", я, ймовірно, зрозумію це незабаром після нашої зустрічі".

Бали за всі 15 пунктів підсумовуються. Мінімально можливий бал – 15, максимально можливий бал – 105. Вищий бал свідчить про сильніші романтичні уявлення та ідеалістичну ідеологію кохання. Нижчий бал вказує на більш прагматичні або реалістичні погляди на стосунки.

Таблиці первинних розрахунків та описова статистика (n = 92)

Психологічний параметр	Середнє (M)	Медіана (Me)	Стандартне відхилення (σ)	Мін. значення	Максим. значення
Задоволеність шлюбом (CSI-16)	65,76	67,00	11,40	33,00	80,00
Емоційна незрілість (EMM)	118,70	116,50	14,80	82,00	163,00
Романтичні переконання (RBS)	45,10	46,00	8,74	22,00	59,00
Реальна згуртованість (FACES)	39,43	40,00	5,12	19,00	48,00
Ідеальна згуртованість (FACES)	40,89	41,50	4,20	32,00	50,00

Психологічний параметр	Середнє (M)	Медіана (Me)	Стандартне відхилення (σ)	Мін. значення	Максим. значення
Реальна адаптивність (FACES)	36,27	37,00	4,85	20,00	45,00
Ідеальна адаптивність (FACES)	39,87	40,00	3,95	30,00	48,00

Таблиця 1. Зведена описова статистика основних параметрів дослідження

Результати кореляційного аналізу параметрів дослідження

Досліджувані змінні	Індекс задоволеності шлюбом (CSI-16)	Рівень значущості (p)	Характер та сила виявленого зв'язку
Реальна згуртованість	0,64	$p < 0,01$	Сильний позитивний зв'язок
Реальна адаптивність	0,42	$p < 0,05$	Помірний позитивний зв'язок
Емоційна незрілість (EMM)	-0,58	$p < 0,01$	Сильний зворотний (негативний) зв'язок
Романтичні переконання (RBS)	-0,32	$p < 0,05$	Помірний зворотний (негативний) зв'язок

Таблиця 2. Матриця інтеркореляцій за коефіцієнтом лінійної кореляції r-Пірсона

Програма сімейної психокорекції «Внутрішня опора та реалістичне партнерство»

- **Цільова аудиторія:** Жінки, які перебувають в офіційному шлюбі від 1 до 3 років, з вираженою емоційною напругою, лабільністю та кризою розчарування в стосунках.
- **Формат роботи:** Груповий психологічний тренінг (8–12 осіб).
- **Тривалість курсу:** 6 тижнів, 8 занять по 90 хвилин кожне.

№ заняття	Тема заняття	Мета заняття	Зміст провідних практичних вправ та технік
1	Картографія мого внутрішнього стану	Усвідомлення проєкцій власного виснаження на образ шлюбу.	Вправа «Два об'єктиви»: Опис сімейного конфлікту з позиції сильної втоми та з позиції ресурсу.
2	Контейнування та легалізація почуттів	Зниження рівня емоційної реактивності особистості.	Техніка «Стоп-кадр»: Ідентифікація емоцій у тілі до афекту. Освоєння алгоритму «Я-повідомлень».
3	Тілесна опора та кордони	Формування внутрішньої автономії та	Тілесна техніка «Центрування»: Пошук фізичного та

№ заняття	Тема заняття	Мета заняття	Зміст провідних практичних вправ та технік
		емоційної незалежності.	психологічного центру тяжіння особистості.
4	Робота з проекціями у парі	Повернення відповідальності за свій емоційний стан.	Вправа «Лист претензій»: Переформулювання вимог до чоловіка у зону власного самозабезпечення.
5	Деконструкція романтичного міфу	Трансформація очікувань від «ілюзій» до реальності.	Вправа «Аудит ідеалу» (RBS): Аналіз медійних міфів та прийняття недосконалості реального чоловіка.
6	Системна гнучкість у шлюбі	Подолання дефіциту гнучкості сімейних ролей.	Техніка «Перегляд контракту»: Моделювання діалогу щодо егалітарного перерозподілу обов'язків у побуті.

№ заняття	Тема заняття	Мета заняття	Зміст провідних практичних вправ та технік
7	Баланс близькості та автономії	Корекція неадаптивної потреби у тотальному злитті.	Вправа «Мої власні острови»: Складання карти особистих інтересів та хобі поза простором шлюбу.
8	Інтеграція: Шлюб як спільний проект	Закріплення реалістичного образу партнерства.	Арт-техніка «Колаж реалістичного майбутнього»: Інтеграція досвіду, шерінг, підбиття підсумків курсу.

Таблиця 2. Покроковий тематичний та змістовний план занять програми.

Особливий модуль для підгрупи «Кризового типу» (ЕММ > 140 балів):

Інтенсив-техніка «Відділення афекту від факту»: Учасниці вчаться розкласти будь-яку гостру фрустрацію у шлюбі на дві ізольовані складові: *«Що я відчуваю у тілі в момент затопленості емоціями (мій афект)»* та *«Що конкретно відбулося на рівні дій (об'єктивний факт)»*. Мета — заблокувати автоматичне перенесення внутрішнього болю на образ партнерства в цілому.