

Л. М. Лисенко

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ СТОСУНКАМИ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ

Ця стаття присвячена проблемі дослідження психологічних чинників задоволеності стосунками в подружніх парах. Актуальність цієї теми пов'язана з тим, що сім'я є певним середовищем впливу на особистість, чим позитивнішим є образ сім'ї у свідомості особистості, тим гармонійнішим є світовідчуття. У роботі наведені дані емпіричного дослідження, які визначають задоволеність стосунками в подружніх парах, виявлений їх взаємозв'язок. Представлена тенденція впливу стажу в шлюбі на розвиток кохання та задоволеність стосунками. Представлено напрями профілактичної програми щодо поліпшення та збереження благополуччя в родині.

Ключові слова: сімейні стосунки, сім'я, подружжя, шлюб, функції сім'ї, сімейні ролі, чинники задоволеності, кохання, симпатія, спілкування.

Постановка проблеми. Наукова проблема дослідження сімейних стосунків є складний та багатоаспектний процес. Кожна людина перебуває під впливом сімейної системи, на ранніх етапах свого життя це батьківська сім'я, її світоглядна позиція, що сформована у правилах та нормах, впливає на становлення особистості. Зі сформованим життєвим сценарієм та власною світоглядною позицією людина вступає до репродуктивної сім'ї, в якій відбувається взаємодія впливів двох сімейних систем. Перед подружжям постає задача підтримання гармонії та благополуччя їх стосунків. Актуальність цієї теми пов'язана з тим, що сім'я є певним середовищем впливу на особистість, чим більш позитивним є образ сім'ї у свідомості особистості, тим більш благополучним є вплив на особистість, тим більш гармонійним є світовідчуття особистості. У нашій країні статистичні дані розлучень є високими. Тому важливо з'ясувати, які саме чинники впливають на задоволеність стосунками сучасних сімей. Кожна пара, що лише збирається вступити у сімейні стосунки або вже в них перебуває, має знати чинники, що будуть впливати на їх стосунки позитивно чи негативно, та на основі цього будувати власні правила та принципи щасливого сімейного життя. Багато молодих пар не усвідомлює важливих чинників побудови щасливих сімейних стосунків, не сприймає сім'ю як позитивне середовище втілення своїх почуттів. Тому важливим є також ознайомлення молоді з особливостями сімейних стосунків, із чинниками задоволеності стосунками, з метою закладення міцного фундаменту у побудову благополучної сім'ї.

Соціально-економічні чинники зумовлюють нове положення жінки у сучасному суспільстві, що визначають специфіку її сімейної спрямованості,

яка впливає на зміну сучасної сімейної системи та на формування уявлення сучасної дружини про чинники сімейного благополуччя.

Питанням задоволеності шлюбними відносинами займалися психологи, зокрема Т.В. Андрєєва, Ю.Є. Альошина, С.І. Голод, В.А. Сисенко, В.В. Столін та інші. Так, В.А. Сисенко вважав, що позитивна оцінка стосунків залежить від задоволеності основних потреб особистості. С.І. Голод були виділені чинники задоволеності шлюбом специфічні для кожної статі в межах першого десятиліття спільного подружнього життя. Т.В. Андрєєва та Ю.А. Бакуліна досліджували задоволеність чоловіків і жінок шлюбом, вони дійшли висновків, що у середньому задоволеність однакова, причому у чоловіків вона не пов'язана зі ступенем традиційності їх уявлень про розподіл ролей у сім'ї, у жінок же між задоволеністю шлюбом і традиційними уявленнями зв'язок виявлений, хоч і слабкий [2, с. 76].

Дослідженням змін, що відбувались на різних стадіях сімейного життя, особливостями взаємовідносин сім'ї займалися Ю.Є. Альошина, О.О. Бодальов, А.Н. Волкова, Т.А. Гурко, В.Н. Дружинін, Є.П. Ільїн, В.В. Столін, Н.Г. Юркевич та інші. Є.П. Ільїн визначає задоволеність як стійке довгострокове позитивне емоційне ставлення (установку) людини до чогось, що виникає в результаті неодноразово випробуваного задоволення в якійсь сфері життя і діяльності та висловлюване у формі судження [4, с. 145]. С.І. Голод говорив, що задоволеність шлюбом, очевидно, складається як результат адекватної реалізації уявлення (образу) про сім'ю, сформованого у свідомості людини під впливом зустрічей із різними подіями, складниками його досвіду (дійсний або символічний) у цій сфері діяльності [2, с. 178].

У зарубіжній психології зацікавленість становлять підходи та погляди таких психологів, як Р. Стенберг, що запропонував трикутну теорію кохання, Е. Фромм, який вважав, що сутність кохання у плідності, чи це любов матері до дитини, любов до людей, або еротичне кохання між двома індивідами, це турбота, відповідальність, повага і знання [12, с. 85]. Д. Юм, вивчаючи сім'ю, розглядав різні форми шлюбу, але був прихильником моногамного сімейного союзу. В. Сатир розроблено систему правил узгодження сімейних відносин, вирішення конфліктів, які мають підтримуватись подружжям, та зазначалося, що народження дітей є однією з найважливіших функцій сім'ї. Вважаючи, що сімейне життя – мабуть, найскладніший вид діяльності у світі, сімейні відносини нагадують організацію спільної діяльності двох підприємств, що об'єднали свої зусилля для виробництва єдиного продукту [7, с. 5]. Д. Фрімен вважав, що основними функціями, що делегуються членам сім'ї її соціальним оточенням, є: забезпечення виживання, захист сім'ї від зовнішніх травмуючих факторів, турбота членів сім'ї один про одного, виховання дітей, створення фізичних, емоційних, соціальних та економічних передумов для індивідуального розвитку членів сім'ї, підтримання їх тісних емоційних зв'язків один з одним, соціальний контроль над поведінкою [11, с. 144]. К. Роджерс вважав, що постійність взаємовідносин між чоловіком і жінкою збережеться тільки в тій мірі, в якій ці взаємини задовольняють емоційні, психологічні, інтелектуальні та фізичні потреби партнерів [6, с. 205].

Мета статті. Головною метою роботи є представлення результатів емпіричного дослідження чинників задоволеності стосунками в подружніх парах. Завданнями публікації були систематизація науково-методологічних підходів до категорії «задоволеність» подружніми стосунками, визначення особливостей сімейного спілкування, представлення результатів дослідження особливостей емоційної сторони подружніх взаємовідносин та діагностики задоволеності шлюбом у пар із різним сімейним стажем, надання рекомендацій щодо збереження та поліпшення благополуччя в родині.

Виклад основного матеріалу. У роботі представлено результати дослідження щодо визначення чинників, які впливають на задоволеність сімейними стосунками, з точки зору жінок. Як чинники розглядатимуться параметри спілкування подружжя та емоційна сфера подружжя, що включає кохання та симпатію. Таким чином, вивчення чинників задоволеності стосунками в сучасних сім'ях, із точки зору жінок, надає змогу побачити рушійні фактори побудови благополучних сімей, а також демонструє напрям, в якому необхідно будувати профілактичні та корекційні програми, що спрямовані на поліпшення сімейного благополуччя.

Для діагностики було обрано такі психо-діагностичні методики: «Спілкування в сім'ї» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, К.М. Дубовська), що діагностує шість основних параметрів сімейного спілкування, які розглядалися нами як чинники, що можуть впливати на задоволеність стосунками [3, с. 46]; опитувальник «Шкала кохання та симпатії» (З. Рубін, модифікація Л.Я. Гозман, Ю.Є. Альошина) [1, с. 54].

У дослідженні брали участь 40 жінок, віком від 22 до 59 років, сімейний стаж яких варіюється від 3 місяців до 30 років в офіційному шлюбі. Всі жінки, що брали участь у дослідженні, працюють.

За результатами дослідження з використанням методики «Спілкування в сім'ї» визначено, що загалом за всіма показниками переважає високий рівень їх розвитку. Це говорить про те, що більшість жінок оцінює спілкування з чоловіком у сім'ї як гармонійне за всіма параметрами. У стосунках досліджуваних розвинуті на високому рівні такі показники, як довірливість у спілкуванні. У більшості жінок вибірки (57,5%) функціонують мотиви здібності вірити собі та своєму чоловіку, що пов'язано зі згодою стосовно вірувань та цінностей. Середній результат за цими параметрами шкали показали 40% досліджуваних, що свідчить, що здебільшого партнери довіряють один одному, але в окремих випадках можуть мало відкриватися один одному. Низького результату за цією шкалою в оцінці, даній собі жінкою, не було в жодній досліджуваній. Варто зазначити, що 67,5% жінок вибірки оцінюють рівень взаєморозуміння з боку чоловіка як високий. Можна припустити, що це пояснюється тим, що жінки більше проявляють невербальну експресію, більше проговорюють свої емоційні стани та бажання, ніж чоловіки, таким чином надаючи чоловіку інформацію, щодо якої він буде взаєморозуміння з дружиною. Середній результат за параметром оцінки взаєморозуміння з власного боку у жінок становить 37,5%, за параметром оцінки взаєморозуміння з боку чоловіка – 30%, що є свідченням того, що для цієї групи жінок у більшості сімейних ситуацій властиве порозуміння, але подружжя не завжди можуть приймати точку зору один одного та передбачати поведінку один одного. Низький результат не зазначається.

Для виявлення взаємозв'язків між шкалами ми виконали кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Значущий позитивний кореляційний зв'язок було виявлено між шкалами «довірливість спілкування» та «взаєморозуміння в спілкуванні». Для цього взаємозв'язку властивий високий рівень значущості ($p=0,01$). Тобто, чим вищою є довіра з боку дружини своєму чоловіку, тим більше вона його розуміє, і навпаки, чим нижчою є довіра до чоловіка, тим нижчим є його розуміння. Високого рівня значущості позитивний зв'язок є

між показниками оцінки чоловіка в довірливості спілкування та схожістю у поглядах подружжя ($p=0,1$). У дослідженні були виявлені кореляційні зв'язки між показниками оцінки чоловіка у довірливості спілкування та легкістю спілкування між подружжям, а також зв'язок між оцінкою чоловіка у взаєморозумінні спілкування та легкістю спілкування між подружжям ($p=0,01$). Таким чином, чим вищою є довіра та взаєморозуміння у спілкуванні, тим вищою є легкість спілкування та навпаки. У дослідженні виявлений високого рівня значущості позитивний кореляційний зв'язок між оцінкою жінок себе у взаєморозумінні та психотерапевтичності спілкування. За коефіцієнтом кореляції був виявлений позитивний взаємозв'язок між шкалами оцінки взаєморозуміння, що дана чоловіку, та загальними символами сім'ї ($p=0,01$).

Результати дослідження за методикою «Шкала кохання та симпатії» (З. Рубін, модифікація Л.Я. Гозман, Ю.Є. Альошина) дали змогу визначити, що високий рівень у 52,5% досліджуваних переважає у стосунках кохання як показник емоційної близькості, який зумовлений прив'язаністю, піклуванням, певним ступенем інтимності стосунків. Середній бал за цим показником мають 18% досліджуваних, низький – 2,5% досліджуваних жінок, що може свідчити про байдужість партнерів щодо один одного. За показником симпатії більшість досліджуваних жінок (62,5%) має середній рівень. Тобто більшості досліджуваних властива середня ступінь поваги, захоплення у стосунках та середня ступінь сприйняття схожості зі своїм партнером. Високі показники симпатії властиві 37,5% досліджуваним. Низьких результатів виявлено не було.

Кохання та симпатія надають інформацію про загальний емоційний рівень у стосунках. 57,5% досліджуваних властивий середній рівень, що говорить про те, що в парі присутні позитивні спільні почуття, відсутня емоційна холодність, але все ж таки партнери мають прагнути до розвитку своїх емоційної задоволеності в парі. Високий результат за цим показником мають 42,5% досліджуваних, цій категорії досліджуваних властиві потреба у своєму партнері, захоплення ним, повага, пристрасть та відповідальність у стосунках.

У нашому дослідженні ми виявили тенденцію розвитку кохання в залежності від стажу в шлюбі. Для поділу досліджуваних за стажем шлюбу ми мали за основу класифікацію життєвих циклів сім'ї В.А. Сисенка, який виділяє такі цикли сімейного життя [10, с. 123]:

- 1) зовсім молоді шлюби – від 0 до 4 років спільного життя;
- 2) молоді шлюби – від 5 до 9 років;
- 3) середні шлюби – від 10 до 19 років;
- 4) літні шлюби – більше 20 років спільного життя.

Так ми з'ясували, що 75% досліджуваних, що мають стаж у шлюбі до 4 років, властивий високий рівень розвитку кохання в парі. Серед досліджуваних, що перебувають у шлюбі від 5 до 9 років, 50% мають високий показник за шкалою кохання. Високий показник за шкалою кохання властивий 38,4% досліджуваних, що перебувають у шлюбі від 10 до 19 років. 20% досліджуваних, що мають сімейний стаж більше 20 років, властивий високий розвиток кохання. Таким чином, високий рівень розвитку кохання має більшість досліджуваних на перших роках спільного життя, а потім відбувається спад його прояву серед досліджуваних на подальших стадіях сімейного життя, чим більшим є стаж сімейного життя в парі, тим меншим є прояв високого рівня кохання серед досліджуваних. Ймовірно, емоційний рівень у парі підтримується завдяки симпатії, це може бути зумовлено тим, що з підвищенням стажу сумісного проживання та власного віку виробляються інші цінності та потреби, тому для досліджуваних із більшим стажем життя властива більше повага, ступінь захоплення партнером та відчуття подібності до нього, ніж прив'язаність, турбота та інтимність відносин.

Кореляційні зв'язки між трьома показниками є позитивними та високого рівня значущості. Це пояснюється тим, що симпатія впливає на кохання, є його частиною, тобто кохання супроводжується симпатією, а разом вони створюють емоційну близькість сімейних стосунків подружжя. Коефіцієнт кореляції доводить існування взаємозв'язків між шкалами «довірливості у спілкуванні», «взаєморозуміння» та «загальний емоційний рівень» ($p=0,01$). З огляду на отримані взаємозв'язки можна зазначити, що чим вищою є довіра та взаєморозуміння в парі, тим вищим буде їх загальний рівень емоційності та навпаки. У нашому дослідженні був виявлений взаємозв'язок між шкалами взаєморозуміння та шкалою кохання, між легкістю спілкування та симпатією.

Таким чином, тенденція залежності задоволеності стосунками від стажу показує, що задоволеність стосунками присутня на всіх стадіях сімейного життя. Але найбільша задоволеність та відсутність незадоволеності властива першим чотирьом рокам суспільного життя. Це може бути зумовлено продовженням романтичного періоду молодят, захопленням пари своїм новим статусом, райдужними планами на майбутнє, несильною завантаженістю побутовими проблемами. Найвищий рівень задоволеності спостерігається на 5–9 роках сімейного життя. Ймовірно, саме на цьому етапі подружжя стикається з проблемами сімейного життя, кризами, романтичності у стосунках менше, ймовірно, спадає емоційний рівень відносин у парі.

Для збалансування та гармонізації відносин, підтримання почуттів подружжя була запропонована профілактична програма для сімейних пар.

Мета програми – профілактика незадоволеності стосунками подружніх пар та гармонізація стосунків подружжя. У програмі визначалися такі завдання: ознайомлення подружжя з основами внутрішньо-сімейної взаємодії; удосконалення взаєморозуміння та довіри між партнерами; ознайомлення подружжя із засобами формування відвертої та інтимної атмосфери в сімейній взаємодії; ознайомлення подружжя з правилами взаємодії в проблемних ситуаціях. Програма може проводитись як при індивідуальному консультуванні сімейних пар, так і як тренінг для сімейних пар. Одною групою не має перевищувати 5 подружніх пар. Метою першого етапу програми було ознайомлення подружжя з рушійними чинниками, що зумовлюють успішну взаємодію. На другому етапі (розвивальному) програма спрямована на розвиток конструктивної взаємодії подружжя між собою та розвиток емоційної спрямованості на партнера, формування вміння висловлювати свої побажання, оволодіння правилами поведінки у конфліктних ситуаціях, тренування вміння вирішення суперечливих ситуацій, розвиток подружньої комунікації. На третьому, заключному етапі метою є підтримка емоційної атмосфери подружньої пари, формування вміння виявляти свої почуття, створювати комфортну атмосферу у взаємодії. Загалом програма спрямована на формування довіри в парі, що є показником гармонійності відносин, на основі якої подружжя може проявляти інші відносини, будувати взаємодію.

Висновки. У роботі здійснено теоретичне узагальнення і нове вирішення проблеми задоволеності шлюбом, були розглянуті та досліджені чинники, що визначають задоволеність шлюбом подружжя. Отримані під час дослідження результати дають змогу сформулювати висновки. На основі аналізу робіт вітчизняних та зарубіжних психологів досліджували різні аспекти сімейних стосунків, зокрема функції сім'ї, сімейні ролі, динаміку розвитку сімейних стосунків, особливості емоційної сторони життя подружжя. Успішність шлюбу визначається задоволеністю подружжям своїми стосунками. Задоволеність була розглянута з соціального підходу, що зумовлює зовнішню сторону успішності шлюбу і виявляється у факті збереження шлюбу та відсутності розлучення; також задоволеність розглядалась із психологічного підходу, який включав більш глибокий розгляд цієї категорії та вивчення саме внутрішніх процесів та чинників, що впливають на її формування. Нами були розглянуті такі чинники, що можуть впливати на задоволеність стосунками: мотиви вступу до шлюбу, задоволеність потреб один одного, рольові очікування подружжя та розподіл ролей, стаж сім'ї, особливості спілкування, довіра і вза-

єморозуміння у сім'ї, сексуальна задоволеність стосунками. За допомогою кореляційного аналізу нами були виявлені вісім найбільш значущих чинників, що впливають на задоволеність стосунками: довірливість у спілкуванні з боку чоловіка, схожість у поглядах, загальні символи сім'ї, легкість спілкування, психотерапевтичність спілкування, кохання та симпатія, загальний емоційний рівень у парі. Представлено профілактичну програму щодо поліпшення та збереження благополуччя родини. Вона складалась із трьох етапів: ознайомчого, розвивального та заключного. Кожен етап містив профілактичні та корекційні вправи і техніки для подружжя.

Перспективи подальшого розгляду цієї проблематики вбачаємо у продовженні дослідження та впровадженні профілактичної програми у консультативну практику.

Література:

1. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М.: Класс, 1999. 208 с.
2. Андреева Т.В. Семейная психология. Учебное пособие. СПб.: Речь, 2004. 244 с.
3. Диагностика семьи. Методики и тесты. Учебное пособие по психологии семейных отношений / Под ред. Д.Я. Райгородского. Самара: Бахрах, 2004. 736 с.
4. Ильин Е.П. Психология любви. СПб.: Питер, 2013. 336 с.
5. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования / Под ред. Е.Г. Силяевой. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 193 с.
6. Роджерс К. Психология супружеских отношений. Возможные альтернативы / Пер. с англ. В. Гаврилова. М.: Эксмо, 2002. 288 с.
7. Сатир В. Психотерапия семьи. СПб.: Речь, 2001. 295 с.
8. Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. Научно-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. М.; Педагогика, 1989. 208 с.
9. Сизанов А.Н. Познай себя. Тесты, задания, тренинги, консультации. Мн.: Полымя, 2001. С. 496.
10. Сысенко В.А. Устойчивость брака. Проблемы, факторы, условия. М.: Финансы и статистика, 1981. 121 с.
11. Фримен Д. Техники семейной терапии. СПб: Питер, 2001. 384 с.
12. Фромм Э. Искусство любви. М.: Класс, 1990. 182 с.

Лысенко Л. Н. Психологические факторы удовлетворенности отношениями в супружеских парах

Данная статья посвящена проблеме исследования психологических факторов удовлетворенности отношениями в супружеских парах. Актуальность данной темы связана с тем, что семья является определенной средой воздействия на личность. В работе приведены данные эмпирического исследования, которые определяют удовлетворенность отношениями в супружеских парах, обнаружена их взаимосвязь. Представлена тенденция влияния стажа в браке на развитие любви и удовлетворенность отношениями. Представлены направления психокоррекционной программы по улучшению и сохранению благополучия в семье.

Ключевые слова: семейные отношения, семья, супруги, брак, функции семьи, семейные роли, удовлетворенность, факторы удовлетворенности, любовь, симпатия, общение.

Lysenko L. M. Psychological factors of satisfaction with relationship between married couples

This article is focused on a problem of analyzing psychological factors of satisfaction with relationship between married couples. The relevancy of this subject is connected with the fact that a family is a certain environment with an effect on personality. The article shows empirical findings which determine satisfaction with relationship between married couples and their interrelation that has been shown. The research on identification of the factors affecting satisfaction with family relations from viewpoint of women has been made within the framework of this subject. The tendency of influence of marriage experience on love development and satisfaction with relationship is presented in the article. The article shows directions of the correction program aimed at improving and keeping family well-being.

Key words: family, family relationship, spouses, marriage, family roles, satisfaction, factors of satisfaction, liking, communication.