

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.  
Астафьева»

(КГПУ им. В. П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий

Кафедра специальной психологии

**Отраднава Алина Игоревна**

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ ФЕНОМЕНА  
УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН  
СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

Направление подготовки 37.04.01 Психология  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Психологическое консультирование и психотерапия

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой

доктор психол. наук, доцент Е.А. Черенева  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Е.А. Черенева 06.12.24  
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

канд. психол. наук, доцент Н.Ю. Верхотурова  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

06.12.24 Н.Ю. Верхотурова  
(дата, подпись)

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент Н.Ю. Верхотурова  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

06.12.24 Н.Ю. Верхотурова  
(дата, подпись)

Обучающийся А.И. Отраднава  
(фамилия, инициалы)

06.12.24 А.И. Отраднава  
(дата, подпись)

Красноярск, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА I. Анализ литературы по проблеме исследования феномена удовлетворенности браком в психологической науке.....	9
1.1. Сущность и основные подходы к изучению феномена удовлетворенности браком в психологической науке.....	9
1.2. Основные факторы и детерминанты удовлетворенности браком.....	18
1.3. Современное состояние изучения проблемы феномена удовлетворенности браком мужчин и женщин среднего возраста.....	27
Выводы по первой главе.....	35
ГЛАВА II. Психологическая модель феномена удовлетворенности браком мужчин и женщин среднего возраста.....	37
2.1. Модель, методы и организация исследования феномена удовлетворенности браком мужчин и женщин среднего возраста.....	37
2.2. Особенности удовлетворенности браком мужчин и женщин среднего возраста.....	46
Выводы по второй главе.....	63
ГЛАВА III. Психологическая программа повышения удовлетворенности браком в супружеских парах.....	65
3.1. Научные и методологические подходы к развитию удовлетворенности браком в супружеских парах.....	65
3.2. Основные направления, формы, методы повышения удовлетворенности браком в супружеских парах.....	73
3.3. Оценка эффективности реализации психологической программы повышения удовлетворенности браком в супружеских парах.....	80
Выводы по третьей главе.....	89
Заключение.....	91
Библиография.....	94
Приложение.....	108

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В последние десятилетия в обществе наблюдается снижение благополучия в сфере семейных отношений, что находит свое отражение в значительном увеличении и продолжающемся росте числа разводов. Такая тенденция актуализирует необходимость изучения факторов и детерминант, влияющих на удовлетворенность партнеров супружескими отношениями в браке. Понимание причин, обуславливающих неудовлетворенность в браке, может помочь предотвратить разрушение семейных связей и улучшить в том числе общий уровень субъективного благополучия личности, поскольку удовлетворенность браком является важным аспектом семейной жизни, который влияет на эмоциональное здоровье человека, желающего состояться в сфере семейных отношений.

Исследование феномена удовлетворенности браком способствует уточнению современных стандартов для психологической практики в области семейного консультирования и терапии. Современные исследователи (Ю.Е. Алешина, 1991; А.П. Малыгина, 2020; Е.В. Моисеева, 2023; К.Г. Твердоступ, 2014 и др.) также отмечают, что актуальность изучения феномена удовлетворенности браком очевидна в контексте современных изменений в общественных ценностях и ролях в семье. Осознание значимости аспектов взаимной удовлетворенности супругами своими отношениями в браке становится особенно важным в эпоху цифровизации и социального стресса. В конечном счете, изучение удовлетворенности браком может повысить общий уровень благосостояния в обществе и способствовать более эффективному решению социальных проблем, связанных с семейной дисфункцией.

В исследованиях (Л.Л. Баландиной, 2014; К. С. Ермолиной, 2024) отмечается, что достаточно высокий уровень удовлетворенности браком способствует формированию крепкой и устойчивой семейной системы, что в

свою очередь, положительно сказывается на воспитании детей, которые в дальнейшем будут определять будущее общества, задавать новые тенденции его развития, транслируя и реализуя ценности, формированию которых во многом способствовала семейная среда. Дети, воспитываемые в благоприятной семейной среде, имеют также лучшие шансы на успешную социализацию и самоактуализацию в будущем.

Психологическая модель исследования феномена удовлетворенности браком может стать основой для разработки специализированных тренингов и семинаров, поскольку раскроет возможности для рассмотрения и более глубокого понимания того, как личностные характеристики и ожидания супругов влияют на уровень их удовлетворенности браком. Знание факторов, способствующих удовлетворенности, может помочь консультантам лучше адаптировать свои подходы к нуждам клиентов, а оказываемая на этой основе поддержка, направленная на укрепление брачных отношений, может сократить нагрузку на систему социальной помощи.

Несмотря на относительно широкую изученность феномена удовлетворенности браком во взаимосвязи с различными отдельными психологическими аспектами, в настоящее время отмечается дефицит исследований, в рамках которых феномен удовлетворенности браком рассматривается с позиции влияния на него совокупности ряда личностных характеристик обоих партнеров в браке.

Выявлено **противоречие** по проблеме исследования: между необходимостью исследования феномена удовлетворенности браком и недостаточной изученностью данного феномена с позиции комплексного подхода, учитывающего одновременное влияние различных личностных характеристик партнеров на уровень их удовлетворенности браком.

Актуальность и значимость темы, а также выявленное противоречие позволяют обозначить **проблему исследования**, которая заключается в изучении феномена удовлетворенности браком мужчин и женщин среднего возраста; теоретическом обосновании, разработке и апробации

психологической программы повышения удовлетворенности браком в супружеских парах.

**Объект исследования:** феномен удовлетворенности браком мужчин и женщин среднего возраста.

**Предмет исследования:** психологическая модель исследования феномена удовлетворенности браком мужчин и женщин среднего возраста.

**Гипотезой исследования** послужило предположение о том, что уровень удовлетворенности браком связан с психологическими характеристиками партнеров в супружеских парах, их личностно-социальными, эмоциональными и поведенческими особенностями. Разработанная психологическая модель позволит изучить феномен удовлетворенности браком мужчин и женщин среднего возраста с позиции комплексного подхода и повысить уровень их удовлетворенности средствами разработанной нами психологической программы.

**Цель исследования:** выявить особенности удовлетворенности браком в супружеских парах мужчин и женщин среднего возраста; теоретически обосновать, разработать психологическую программу повышения удовлетворенности браком мужчин и женщин среднего возраста

**Задачи исследования:**

1. На основании анализа психологической литературы по проблеме изучения феномена удовлетворенности браком, определить ее современное состояние.

2. Разработать модель исследования, раскрывающую компоненты и показатели изучения феномена удовлетворенности браком мужчин и женщин среднего возраста.

3. Теоретически обосновать, разработать психологическую программу повышения удовлетворенности браком в супружеских парах, основанную на разработанной модели исследования феномена удовлетворенности браком, и определить ее эффективность.

**Теоретическую и методологическую основу исследования составили:**

– различные подходы к рассмотрению сущности феномена удовлетворенности браком: психоаналитический подход (И.И. Андрюшин, 2009; В.И. Колесникова, 2017; М. Николс, 2004; К.Г. Юнг, 1998; и др.) когнитивно-поведенческий подход (К.А. Жданова, 2022; К. Симеоне-ДиФранческо, 2017; Т.Ф. Суслова, 2024 и др.); системный подход (Е.В. Идзиковский, 2020; Н.Н. Лепехин, 2016; В.В. Родь, 2022; J. Haley, 1984; D.D. Jackson, 1965; V. Satir, 1967 и др.)

– исследования проблемы удовлетворенности браком: теории привязанности и эмоционального функционирования (Д. Боулби, 1969; М. Боуэн, 1978); современные исследования в области рассмотрения основных факторов удовлетворенности браком (А.С. Бурмистрова, 2021; М.К. Дуванская, 2016; К.С. Ермолина, 2024; Е.В. Идзиковский, 2021; Т.С. Ланина, 2015; Е.С. Романова, 2014 и др.);

– научно-методологические подходы к изучению и оценке эмоционального интеллекта и когнитивных схем супругов в контексте брачных отношений (К.А. Жданова, 2022; К. Симеоне-ДиФранческо, 2017; Н.В. Гаркуша, 2022; В.И. Долгова, 2020);

– современные положения эмоционально-фокусированной терапии (J. M. Gottman, 2008; С. Джонсон, 2023), основанные на теории привязанности (J. Bowlby, 1969; M.D. Ainsworth, 1973); когнитивно-поведенческой терапии (Н.В. Гаркуша, 2022; В.И. Долгова, 2020) и экзистенциальной терапии (К. Роджерс, 2012; М.В. Чекмарев, 2017) в практике психологической работы с семьями и в повышении удовлетворенности браком в частности.

**Методы исследования** определены в соответствии с целью, гипотезой и задачами исследования и включали:

– общетеоретические методы: изучение, анализ и обобщение научной психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования;

– эмпирические методы: метод опроса, тестирование.

– методы количественной и качественной обработки результатов исследования: сравнительный анализ, анализ средних значений.

– методы статистической обработки результатов исследования: метод ранговой корреляции Спирмена; t-критерий Стьюдента.

В ходе исследования применялись следующие **психодиагностические методики**: методика «Опросник удовлетворенности браком» В.В. Столина, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко (1984) [96]; методика «Тест-опросник личностной зрелости» Ю.З. Гильбуха (1994) [31]; методика «Тест эмоционального интеллекта» М. Манойловой (2006) [74]; методика «Индикатор копинг-стратегий», Дж. Амирхана в адаптации Н.А. Сироты, В. М. Ялтонского (1994) [92].

**Организация исследования:** реализация эксперимента осуществлялась с помощью online-тестирования на платформе Google. В исследовании приняли участие 15 супружеских пар (30 испытуемых) в возрасте от 30 до 45 лет, со стажем семейной жизни от 5 до 10 лет, не имеющих серьезных проблем в браке и не находящихся на грани развода.

**Этапы реализации исследования:** исследование проводилось в несколько этапов в период с осени 2023г. по осень 2024г.:

1 этап – подготовительный (сентябрь 2023 – январь 2024 гг.) – анализ научной литературы, относящейся к проблеме исследования; разработка понятийного аппарата; определение объекта и предмета исследования, целей, гипотезы и задач исследования; выбор психодиагностических инструментов для исследования;

2 этап – констатирующий (февраль 2024 – май 2024 гг.) – создание модели исследования с указанием компонентного состава и показателей оценки феномена удовлетворенности браком, а также проведение

констатирующего эксперимента, направленного на выявление особенностей удовлетворенности браком у мужчин и женщин среднего возраста в связи с изучаемыми личностными характеристиками супругов;

3 этап – формирующий (июнь 2024 – август 2024 гг.) – разработка и реализация психологической программы повышения удовлетворенности браком в супружеских парах;

4 этап – контрольный (сентябрь 2024 – октябрь 2024г.) – реализация контрольного эксперимента, анализ полученных результатов исследования, оценка эффективности психологической программы повышения удовлетворенности браком в супружеских парах.

**Теоретическая значимость исследования:** состоит в том, что данные исследования позволяют углубить понимание феномена удовлетворенности браком, интегрировать и систематизировать существующие научные подходы к изучению данного феномена; создать комплексную психологическую модель, изучающую удовлетворенность браком, которая позволит не только описать, но и объяснить взаимодействие различных личностных характеристик партнеров, влияющих на их брачные отношения.

**Практическая значимость исследования** определяется получением количественных и качественных данных об особенностях удовлетворенности браком мужчин и женщин среднего возраста. Результаты исследования могут быть использованы для разработки рекомендаций и программ, направленных на повышение уровня удовлетворенности в браке, что будет способствовать созданию гармоничной семейной среды.

**Структура и объём магистерской диссертации.** Работа изложена на 117 страницах и состоит из введения, трех глав, включающих 8 параграфов, заключения, библиографического списка (в количестве 125 источников, в том числе 10 на иностранном языке). Работа иллюстрирована 10 таблицами, 10 рисунками из которых 1 схема, 9 гистограмм, включает 4 приложения.

# ГЛАВА I. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ФЕНОМЕНА УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

## 1.1. Сущность и основные подходы к изучению феномена удовлетворенности браком в психологической науке

Изучение удовлетворенности браком в психологической науке связано с различными подходами, которые помогают определить факторы, влияющие на качество отношений, а также методы диагностики и коррекции. Феномен удовлетворенности браком охватывает широкий спектр эмоциональных, когнитивных и поведенческих компонентов, отражая степень гармонии в брачных отношениях. Понимание сущности удовлетворенности браком и основных подходов к её изучению поможет в перспективе подойти к вопросу определения эффективных стратегий для поддержания здоровых и гармоничных семейных отношений, что имеет важное значение в современном обществе.

Различные исследователи по-разному трактуют сущность и основное содержание феномена удовлетворенности браком. Ю.Е. Алешина (1995) определяет удовлетворенность браком как характеристику субъективной оценки каждым из супругов особенностей их взаимоотношений [6]. Данный феномен с этой точки зрения изучается с акцентом на внутренние динамические изменения в семье, что схоже с процессами, наблюдаемыми в малых группах. Удовлетворенность браком в данном контексте часто отождествляется с такими синонимами как «успешность брака», «сплоченность семьи» и «совместимость супругов» [6].

С.И. Голод (1990) рассматривает удовлетворенность браком как итог адекватного воплощения образа-представления о семье, которое формируется в сознании человека на основе его опыта, основанного на впечатлениях от различных событий в сфере брака и семейной жизни [32]. С

этой позиции удовлетворенность браком является результатом внутреннего соответствия реальных брачных отношений и индивидуального образа-представления о семье. Исходя из этого, данный феномен представляет собой многогранное понятие, которое требует учета личного опыта, ожиданий и эмоционального климата внутри семьи.

И.И. Ковалев (2016) определяет удовлетворенность браком как внутреннюю субъективную оценку и позитивное отношение супругов к собственному браку и отмечает, что это основной параметр, характеризующий супружеские отношения [55].

Согласно В.А. Сысенко (1993), удовлетворенность браком является обширным понятием, отражающим степень удовлетворения основных потребностей личности [97]. С этой позиции в браке каждый из супругов должен достигнуть определенного минимально необходимого уровня удовлетворения своих потребностей; в противном случае может возникать дискомфорт, что ведет к формированию и закреплению негативных чувств и эмоций.

Обзор исследований по данной проблематике различных современных исследователей (А. А. Денисенко, 2005; Я. М. Жубрина, 2023; Я. М. Куркина, 2017 и др.) позволяет отметить, что удовлетворенность браком зависит от качества коммуникации, совместимости ценностей и целей, а также от способности супругов преодолевать конфликты и адаптироваться к изменениям в отношениях. В конечном счете, высокая удовлетворенность браком способствует общему благополучию и стабильности, как индивидуумов, так и всей семьи [7; 38; 45; 66].

Обобщая различные определения понятия удовлетворенности браком в трактовке ряда исследователей, можем обобщить, что удовлетворенность браком можно рассматривать как гармоничное взаимодействие супругов, при котором каждый партнер чувствует себя комфортно в своих эмоциональных, психологических и физиологических потребностях. В своем содержании феномен отражает степень соответствия между реальными

взаимоотношениями супругов и их индивидуальными ожиданиями, потребностями и представлениями о семейной жизни.

Изучение феномена удовлетворенности браком в психологической науке основано на различных подходах, каждый из которых фокусируется на определенных аспектах отношений между супругами.

В рамках психоаналитического подхода внимание акцентируется на бессознательных процессах и внутреннем мире супругов. Психоаналитики исследуют, как детские травмы, семейные модели и бессознательные мотивы влияют на отношения в браке. Удовлетворенность рассматривается как результат разрешения внутренних конфликтов и гармонии между сознательным и бессознательным [79; 9; 3].

В русле юнгианского понимания семейных отношений основными ключевыми категориями являются бессознательные психологические аспекты «Содержащего» и «Содержимого», формируемые как у супругов, так и у лиц, состоящих в длительных отношениях. В каждой паре, по мнению К.Г. Юнга (1998), каждый из супругов выполняет одну из этих бессознательных ролей, в то время как второму остается противоположная. «Содержащий» является более сложной и многосторонней натурой, с определенной проблематичностью и трудно совместимыми наследственными комплексами. Такого рода личности сталкиваются с трудностями в адаптации к браку и часто испытывают недовольство окружающими обстоятельствами. Их богатый внутренний мир и интенсивные переживания обуславливают значительный потенциал для личностного развития, что непосредственно влияет на уровень их удовлетворенности в браке [58; 114].

На первых этапах построения взаимоотношений «Содержащий» может «упрощать» свою сущность, подавляя некоторые потребности и чувства, чтобы не оттолкнуть своей сложностью более простого партнера, однако по мере углубления доверия и развития отношений «сложные» характеристики могут начать проявляться, что создает дополнительные трудности во взаимоотношениях для обоих партнеров.

«Содержимый», в свою очередь, представляет собой более простую и цельную личность, которую можно уподобить «классической кубической форме», тогда как «Содержащий» подобен «самоцвету с множеством граней». В результате более простая личность может быть поглощена более сложной, что приводит к ситуации, когда «Содержимый» находит в «Содержащем» источники обогащения личного опыта, иногда в ущерб собственным интересам. Это может создавать динамику, в которой главное внимание уделяется сложной природе партнера, что, соответственно, влияет на уровень удовлетворенности в отношениях [58].

В конечном итоге, «Содержащий» оказывается менее удовлетворенным партнером в браке по сравнению с «Содержимым», чьи потребности обычно удовлетворяются в большей степени. Отношения с «Содержащим» партнером могут восприниматься как более ценные в контексте брака, однако «Содержимый», как отмечает Юнг, может ощущать себя живущим полностью в рамках отношений, не имея значительных обязательств вне брака [113]. Как отмечает В.И. Колесникова (2017), сложность личности «Содержащего» связана с его многогранностью, проблематичностью и неоднозначной реакцией на напряженные ситуации, что также отражается на уровне удовлетворенности в браке [58].

Таким образом, с позиции психоаналитического подхода, понимание бессознательных аспектов личности партнеров позволяет более глубоко анализировать источники удовлетворенности и дисфункций в браке, что может способствовать более эффективным интервенциям и укреплению взаимопонимания.

С позиции когнитивно-поведенческого подхода, удовлетворенность браком формируется на основе когнитивных схем и поведенческих паттернов. Исследуются автоматические мысли и убеждения, которые могут влиять на восприятие брачных отношений [98; 91; 44].

Т.Ф. Сулова, И.В. Шаповаленко (2024) акцентируют внимание на роли когнитивных убеждений и установок партнеров. Авторы подчеркивают, что

негативные или нереалистичные установки, такие как требование идеальности в отношениях, могут приводить к разочарованию. Понимание и переосмысление этих убеждений способствует повышению удовлетворенности. Вместе с этим, исследуются модели общения между супругами. Позитивные паттерны взаимодействия, такие как активное слушание и конструктивная критика, могут улучшать отношения, тогда как негативные, вроде критики или уклонения от обсуждения проблем, снижают удовлетворенность браком [98].

Авторы также указывают на важность управления конфликтами: они предлагают стратегии для снижения эмоционального напряжения и нахождения компромиссов, что положительно сказывается на удовлетворенности браком. Кроме того, акцентируется фокус на поведении. Регулярное выражение благодарности и совместное времяпрепровождение могут существенно улучшать взаимоотношения [98].

Когнитивно-поведенческий подход также рассматривает тему самооффективности, подчеркивая важность уверенности партнеров в их способности осуществлять позитивные изменения. Это развитие и принятие ответственности за свои действия в значительной степени определяет уровень удовлетворенности браком [98; 91; 44].

Ряд зарубежных исследователей в лице К. Симеоне-ДиФранческо, Э. Редигера, Б.А. Стивенса (2017) рассматривают несколько ключевых аспектов, касающихся влияния когнитивных схем на супружеские отношения. Прежде всего, внимание уделяется тому, как ранние жизненные схемы и когнитивные представления партнеров формируют их восприятие текущих отношений. Супруги могут обладать искаженными представлениями о ролях и обязанностях в браке, что зачастую приводит к недопониманию и конфликтам. Осознание этих схем позволяет супругам понять, как их предыдущий опыт влияет на поведение в браке. Кроме того, авторы предлагают методы для идентификации и изменения негативных схем, которые препятствуют удовлетворенности браком. Включение

специальных упражнений для партнеров помогает им переосмыслить свои когнитивные установки и выработать более позитивные модели поведения, что существенно улучшает качество отношений. И в этом ключе важным аспектом является разработка новых моделей коммуникации, что позволяет супругам более эффективно разрешать конфликты и достигать взаимопонимания. Упражнения на активное слушание и выражение эмоций становятся важными инструментами для коррекции существующих трудностей.

В публикациях ряда современных исследователей (К.А. Ждановой, 2022; Е. Н. Коноваловой, 2018; Н.А. Цветковой, 2018) рассматриваются копинг-стратегии, как способы решения семейных конфликтов. Авторы уделяют внимание разработке различных копинг-стратегий, которые могут существенно помочь в снижении стресса и напряженности в отношениях, что, в свою очередь, положительно сказывается на уровне удовлетворенности браком. Стратегии активного копинга, избегания и поиска социальной поддержки стоят в центре анализа, позволяя понять, как эти подходы к преодолению трудностей влияют на восприятие и качество супружеских отношений. Кроме того, исследователи акцентируют внимание на значении психологической поддержки и саморефлексии в процессе преодоления сложных ситуаций. Рекомендации по проведению совместных бесед, направленных на обсуждение эмоций и восприятия конфликтов, способствуют укреплению взаимопонимания и созданию более гармоничной атмосферы в отношениях [44; 107; 59].

Таким образом, когнитивно-поведенческий подход к изучению удовлетворенности браком подчеркивает значимость когнитивных схем и моделей поведения супругов, а также их влияние на восприятие и разрешение конфликтов. Работа с когнитивными и поведенческими аспектами позволяет супругам осознать влияние своих убеждений на удовлетворенность в браке и вносить конструктивные изменения в отношения. Данный подход предоставляет практические инструменты для

повышения удовлетворенности в браке, способствуя глубинному пониманию и изменению динамики отношений.

Системный подход рассматривает семью как взаимосвязанную систему, где каждый член влияет на других. Удовлетворенность браком исследуется в контексте динамики всей семейной системы, взаимодействия ролей и границ между супругами. Этот подход помогает определить, как изменения в одной части системы могут повлиять на удовлетворенность в целом [69; 47; 86]. С позиции системного подхода семья представляет собой социальную систему с определенными закономерностями функционирования, где нормы и патологии индивидов, входящих в эту систему, оказывают влияние на общее состояние всей группы. В рамках классического системного подхода акцент ставится на информационно-коммуникационных характеристиках функционирования семьи.

Вопрос о системообразующих факторах, которые позволяют каждой семье сохранять свою целостность и уникальность, даже в условиях жизненных трудностей и социального давления, все еще остается открытым в рамках данного подхода. Исследователи предлагали различные концепции, касающиеся сущности отношений в паре, такие как поддержание баланса власти и контроля [123], создание уникальных для каждой пары внутренних правил «услуга за услугу» [124], искренность поведения каждого из супругов – воспринимаю, чувствую, выражаю [125], а также поддержание динамического баланса между слиянием с другим и дифференциацией от другого [117]. Эти аспекты представляют собой важные элементы анализа удовлетворенности браком с системной точки зрения.

М. Боуэн (2008) предложил рассматривать семейную систему через призму эмоционального функционирования, выделяя сложный эмоционально-поведенческий комплекс, который формирует динамику отношений. Он описывает человеческую семью как эмоциональное поле, в

котором взаимодействие участников несет в себе сложность эмоциональных стимулов, передаваемых и воспринимаемых на разных уровнях [15; 117].

По мнению М. Боуэна (2008), эмоциональная система регулируется разнонаправленными силами: с одной стороны, существует стремление к максимальному сближению и полному слиянию с другим, а с другой – желание автономии и одиночества. Спецификой активного участия индивидов в эмоциональной системе является тенденция к импульсивности и реактивности, что может приводить к автоматическим реакциям и фрустрации [15; 117].

Д. Боулби (2006) выделяет, что поддержание контакта со значимыми другими является врожденным и ключевым мотивирующим фактором для человека. Наличие фигур привязанности – партнеров, детей, родителей и друзей – обеспечивает комфорт и безопасность, формируя эмоциональную связь через доступность и отзывчивость. В условиях страха и неопределенности потребность в привязанности становится особенно актуальной [21]. С точки зрения данной теории, постоянное недоверие и эмоциональная разобщенность, проявляющиеся в снижении интимности и выражении привязанности, становятся серьезным препятствием для стабильных отношений и снижает удовлетворенность браком.

В.В. Родь (2022) подчеркивает, что удовлетворенность браком снижается, когда в отношениях отсутствуют такие важные элементы, как симпатия, юмор, активный интерес, радость и поддержка. Напротив, создание безопасности, доверия, привязанности, любви и дружбы является основой для роста удовлетворенности у партнеров браком [86].

Можем отметить, что системный подход подчеркивает важность взаимозависимости партнеров, их способность балансировать между близостью и автономией, а также значимость принятия эффективных стратегий коммуникации и поддержки. Таким образом, удовлетворенность браком зависит не только от индивидуальных характеристик партнеров, но и от общего эмоционального климата в семье.

Таким образом, на основе рассмотренного материала, можем сделать вывод о том, что удовлетворенность браком отражает субъективную оценку каждым из супругов особенностей их взаимоотношений. В рамках нашего исследования считаем целесообразным придерживаться определения В.А. Сысенко (1993), согласно которому удовлетворенность браком является обширным понятием, отражающим степень удовлетворения основных потребностей личности. По итогам рассмотрения различных подходов к изучению данного феномена, можем заключить, что удовлетворенность браком рассматривается с разных позиций. Психодинамический подход делает акцент на понимании внутреннего мира партнеров, их бессознательных ролей, эмоциональных потребностей и влиянии детских травм на динамику отношений; когнитивно-поведенческий подход подчеркивает роль когнитивных схем и моделей поведения партнеров, акцентируя внимание на искаженных убеждениях, паттернах общения и управлении конфликтами; системный подход акцентирует внимание на взаимозависимости и динамике взаимодействий в семье, рассматривая эмоциональные связи как основополагающие для стабильности отношений. Исходя из того, удовлетворенность браком целесообразно рассматриваться как многогранную структуру, которая будет включать, на наш взгляд, личностно-социальные особенности супругов, эмоциональные и поведенческие аспекты во взаимоотношениях супругов.

## 1.2. Основные факторы и детерминанты удовлетворенности браком

Удовлетворенность в браке не только определяет качество супружеских отношений, но и влияет на общее психоэмоциональное состояние партнеров, их физическое здоровье и благополучие. Основные факторы и детерминанты, влияющие на эту удовлетворенность, можно условно разделить на несколько категорий, включая эмоциональные, когнитивные, социальные и поведенческие аспекты. Понимание этих факторов позволит еще более подробно разораться в вопросе удовлетворенности браком супругов.

Как отмечают современные исследователи (К.В. Адушкина, 2015; Е.В. Идзиковский, 2020; Ю.А. Когут, 2017; В.В. Родь, 2022; В.В. Устиченко, 2018) эмоциональные факторы играют важную роль в формировании удовлетворенности браком, определяя качество взаимодействия между партнерами [4; 46; 86; 57; 104]. Одним из основных аспектов является эмоциональная связь, которая, по мнению Д. Боулби (2006), является врожденной потребностью человека, обеспечивающей чувство безопасности и поддержки [21]. Наличие эмоциональной привязанности к партнеру, существенно влияет на уровень доверия и близости в отношениях, и соответственно, на степень удовлетворенности браком [86; 43].

Другим важным эмоциональным фактором является способность партнеров к эмоциональной отзывчивости и поддержке друг друга. Исследования показывают, что эмоциональная доступность, выраженная через поддержку, сочувствие и понимание, способствует укреплению связи между супругами и повышает степень удовлетворенности их отношениями [80; 86; 120].

Важным аспектом также является управление негативными эмоциями. Общая неудовлетворенность и возникающие негативные эмоции в повседневной жизни могут быть источником стресса и неудовлетворенности в браке [111; 53; 62]. Эмоциональная саморегуляция, включающая осознание

и контроль своих эмоциональных реакций, способствует более гармоничному взаимодействию в паре. Исследования показывают, что высокие уровни эмоционального интеллекта, проявляющиеся в способности распознавать и управлять своими эмоциями, коррелируют с большей удовлетворенностью в браке [119; 18]. Таким образом, партнеры, обладающие навыками эмоциональной саморегуляции, могут более эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, что позволяет супругам укреплять эмоциональную связь и поддерживать гармоничные отношения, и, в конечном итоге, ведет к повышению уровня счастья и удовлетворенности в браке.

Таким образом, эмоциональные факторы удовлетворенности браком включают в себя не только уровень привязанности и эмоциональную доступность, но и умение управлять негативными эмоциями и поддерживать позитивную атмосферу в отношениях. Эти аспекты подчеркивают важность эмоционального интеллекта и открытой коммуникации для построения гармоничного и удовлетворяющего супружеского союза.

Когнитивные факторы играют важную роль в формировании удовлетворенности браком, определяя, как партнеры воспринимают и интерпретируют свои отношения. Одним из ключевых аспектов является наличие позитивных когнитивных установок, которые влияют на общее восприятие супружеских взаимоотношений. Исследования показывают, что оптимистическое восприятие партнера и отношений способствует повышению удовлетворенности [77; 83]. В противоположность этому, когнитивные искажения, в результате которых партнеры сосредотачиваются на недостатках друг друга, могут значительно ухудшать восприятие отношений. Как утверждает Аарон Бек (2022), негативные мысли могут приводить к эмоциональному дистрессу и снижению удовлетворенности в отношениях [14]. Чувство недовольства партнером может активироваться и в результате установки на идеальные ожидания, когда партнеры

рассматривают свои отношения сквозь призму нереалистичных стандартов, что увеличивает вероятность возникновения разочарования [57; 90; 50].

Вместе с этим, партнеры, которые акцентируют внимание на положительных качествах друг друга и совместном опыте, как правило, чувствуют себя более счастливыми и удовлетворенными [70; 77].

В исследованиях ряда авторов (Е.В. Моисеева, 2023; К. Г. Твердоступ, 2014 и др.) как один из важнейших факторов удовлетворенности браком рассматриваются ценностные ориентации супругов, которые также можно отнести к категории когнитивных установок и ожиданий. Исследователи отмечают, что для поддержания функциональности семьи ключевым моментом является наличие общих ценностных ориентаций у супругов, их взаимосвязь и возможность достижения согласия. Совпадение ценностных и смысловых установок способствует гармоничному взаимодействию между супругами и созданию позитивного психологического климата в семье [77; 54; 101].

Роли и ожидания в брачных отношениях являются важным когнитивным фактором, который существенно влияет на удовлетворенность супругов своим браком. Согласно исследованиям (С.И. Голод, 1990; Л. В. Темнова, 2024; А. П. Малыгина, 2021 и др.) в течение первого десятилетия совместной жизни у мужчин и женщин формируются разные приоритеты и ожидания от супружеских ролей, что обуславливает их уровень удовлетворенности отношениями. Исследования показывают, что мужчины и женщины могут иметь различные акценты в своих ролевых ожиданиях, что непосредственно сказывается на их эмоциональном восприятии брака [32; 102; 71].

Когда супруги не разделяют схожие ожидания и взгляды на важные аспекты их отношений, это может негативно сказаться на гармонии совместной жизни. Несогласованность в ожиданиях между супругами может привести к конфликтам и эмоциональной дистанции. Это несоответствие в ролевых притязаниях становится значительным препятствием на пути к

гармоничным отношениям, что влечет за собой снижение общего уровня удовлетворенности браком. Таким образом, совместимость ролей и ожиданий супругов создаёт основу для гармоничного взаимодействия и общего чувства удовлетворения в браке. Осознание и согласование ожиданий и ролей в ходе открытого диалога между партнерами способствует улучшению взаимопонимания и, как следствие, повышению удовлетворенности в браке.

Таким образом, когнитивные факторы удовлетворенности браком включают позитивные когнитивные установки, избегание негативных искажений, общность или согласованность ценностей, ожиданий партнеров и ролей, которые они выполняют в браке.

На удовлетворенность браком также оказывают влияние различные социальные факторы, как доказывают проведенные эмпирические исследования. Среди них можно выделить стаж семейной жизни, удовлетворенность работой, разделение домашнего труда, мотивы вступления в брак, период добрачного ухаживания, сексуальную удовлетворенность, удовлетворение эмоционально-психологических потребностей, а также количество детей [4; 35; 42; 87; 67; 60].

Стаж семейной жизни демонстрирует интересную динамику: в течение первых двадцати лет наблюдается постепенное снижение уровня удовлетворенности браком, достигающее своего минимума в интервале от 12 до 18 лет. После этого периода происходит резкий рост удовлетворенности, что может быть связано с преодолением кризисов и обретением более глубокого взаимопонимания между партнерами [35; 42].

Удовлетворенность работой также играет значительную роль в контексте брачной удовлетворенности [87; 67; 60]. Женщины, характеризующие свой брак как счастливый, обычно отмечают, что их профессиональная деятельность приносит им удовлетворение. В то время как у мужчин связь между семейными отношениями и профессиональной жизнью более сложна: нестабильность в семейной жизни может проявляться

как при профессиональных неудачах, так и при резких финансовых преуспеваниях [60].

Разделение домашних обязанностей является еще одним важным фактором удовлетворенности браком. Исследования показывают, что в семьях, где супруги равномерно распределяют нагрузку и ответственность за выполнение домашних дел, уровень удовлетворенности браком возрастает [89; 84].

Анализ трудов Н.Г. Юркевича (1970) позволяет отметить, что в семьях, где домашние обязанности распределяются неравномерно или остаются в полном бремене одного из супругов, наблюдается устойчиво низкий уровень удовлетворенности браком, как у мужчин, так и у женщин [115].

Согласно мнению Э. Сарсенгалиевой и Ф. С. Ташимовой (2022), оптимальная модель удовлетворенности браком строится на взаимодополняющей системе обязанностей, где оба партнера готовы к взаимному служению и поддержке [89]. Такое взаимодействие, основанное на взаимной ответственности и понимании гендерных особенностей, создает стабильную основу для гармонии в семье. Один из ключевых моментов заключается в том, что четкое выполнение своих обязанностей одним из супругов вызывает ответную реакцию со стороны другого, побуждая его к более активному участию в совместной деятельности. В результате, усилия одного партнера становятся источником благодарности и долга у другого, что способствует взаимному укреплению отношений [89].

Как отмечает И.С. Попова (2017), уровень адаптации супругов к индивидуально-личностным особенностям друг друга напрямую влияет на общее состояние брака. Пары, которые единомысленны во взглядах на воспитание детей и совместно участвуют в домашних обязанностях, как правило, демонстрируют более высокий уровень удовлетворенности [84]. Процесс разделения обязанностей не только раскрывает индивидуальные роли в семье, но и способствует формированию чувства единства и сплоченности между партнерами.

Таким образом, можно заключить, что фактор разделения домашних обязанностей оказывает значительное влияние на уровень удовлетворенности браком. Эффективное распределение ролей и обязательств между супругами способствует созданию гармоничной семейной атмосферы, поддерживает эмоциональную связь и общую адаптированность партнеров к требованиям семейной жизни.

Мотивы вступления в брак также существенно влияют на удовлетворенность им у супругов [28; 24; 20]. Существует множество разнообразных мотивов вступления в брак, и среди них выделяются как конструктивные, так и деструктивные мотивы [28]. С.В. Ковалев (1988) предлагает классификацию мотивов, среди которых любовь, духовная близость, материальный расчет, психологическое соответствие и моральные соображения – оказывают значительное влияние на удовлетворенность браком [55].

Браки, среди которых основным мотивом стало чувство любви, как правило, демонстрируют более высокие уровни удовлетворенности. С.И. Голод (1990) в своих исследованиях акцентирует внимание на важности двух мотивов – любви и общности взглядов, которые, согласно его выводам, приводят к максимальному уровню удовлетворенности браком [32]. Это подтверждается исследованиями Т.В. Андреевой (2005), которые указывают на сочетание любви и духовного единства как наиболее благоприятный мотив для заключения брака [7]. Е. В. Бочкарева (2017) также подчеркивает, что брак, основанный на любви, имеет более высокие шансы на длительность и процветание [20]. При этом важно различать между влюбленностью и глубокой любовью, так как временные чувства, не трансформировавшиеся в устойчивые эмоциональные связи, могут стать причиной дальнейших разочарований.

Некоторые мотивы, напротив, могут быть деструктивными и негативно сказываться на удовлетворенности браком. Например, жалость к партнеру, отсутствие взаимной любви или решение заключить брак под влиянием

беременности могут привести к созданию «принужденных» отношений, где оба партнера могут испытывать неприязнь, недостаток близости и эмоциональной поддержки. В таких случаях брак служит не средством достижения счастья, а лишь попыткой избежать чувства вины или социального осуждения [28; 20].

Другие мотивы, такие как материальный расчет или страх одиночества, также имеют тенденцию снижать уровень удовлетворенности. Брак, основанный на материальных причинах, может привести к неравенству в отношениях, где один партнер оказывается в более уязвимом положении. Страх одиночества, особенно среди женщин, может вынуждать к вступлению в брак без достаточного понимания совместимости и взаимных чувств. В таких ситуациях партнеры зачастую оказываются в состоянии эмоциональной зависимости, что препятствует развитию прочных и гармоничных отношений [28; 20].

Таким образом, мотивы вступления в брак оказывают значительное влияние на удовлетворенность супругов. Рациональные и эмоционально позитивные мотивы, такие как любовь и духовная близость, способствуют созданию крепких и долговечных отношений, тогда как деструктивные мотивы могут вызвать кризисные ситуации и низкую удовлетворенность браком.

Период добрачного ухаживания также играет важную роль в формировании у супругов удовлетворенности браком. Длительность и качество этого этапа определяют уровень взаимопонимания и доверия между партнерами. Оптимальный период знакомства позволяет лучше узнать друг друга и выявить совместимость в ценностях и целях. Слишком короткий период может привести к недостаточной осведомленности о привычках партнера, тогда как слишком длительный может свидетельствовать о неуверенности в отношениях [84, 68]. Вместе с этим, на этапе ухаживания важную роль играют такие аспекты как: обсуждение ожиданий и потребностей; успешное преодоление кризисов; формирование сильных

эмоциональных связей; способность партнеров открыто общаться [84, 68]. В итоге, качественный и содержательно наполненный эффективными взаимодействиями партнеров период добрачного ухаживания существенно влияет на уровень удовлетворенности браком в семейной жизни.

Сексуальная удовлетворенность супругов представляет собой еще один значимый аспект в удовлетворенности браком [4; 48; 67; 5; 22; 12]. Среди функций секса, выделяемых (Э. Берном, 2001; В. А. Барановой, 2018; Е. М. Моисеевой, 2018) выделяют три основные, которые наиболее полно сегодня раскрывают сексуальные отношения между партнерами в браке и в длительных отношениях: секс как средство достижения единства и понимания, закрепления супружеских соглашений; секс как знак интимности и привязанности мужа и жены; и – выражение искренней любви, что может завершиться появлением новой жизни [12; 16]. Исследователи отмечают, что для многих людей важным является совместная жизнь с постоянным сексуальным партнером, основанная на взаимной любви и психологической близости, которая нередко устанавливается, в том числе, через сексуальные отношения [5; 23; 12]. Одновременно с этим, исследователи указывают на то, что безразличие или неудовлетворенность в интимной жизни напрямую влияет на общее восприятие брака [5; 23].

Таким образом, сексуальная удовлетворенность не только выполняет физиологическую функцию, но и является важным индикатором качественных социальных и эмоциональных связей между супругами, что подчеркивает ее несомненную роль в поддержании и укреплении удовлетворенности браком.

Количество детей в семье как социальный фактор также коррелирует с уровнем удовлетворенности браком: чем больше детей, тем выше уровень удовлетворенности [95]. Это может быть обусловлено тем, что наличие детей создает дополнительную связь между партнерами и укрепляет семейные узы. Вместе с этим, отсутствие согласованности в воспитании детей, порождает снижение удовлетворенности браком [11].

Таким образом, влияние количества детей на удовлетворенность браком зависит от способности супругов справляться с изменениями в семейной динамике, а также от их совместных усилий в поддержании взаимоотношений в условиях родительства. С одной стороны, наличие детей может укрепить связь между супругами, создавая общие цели и совместный опыт воспитания, что способствует эмоциональной близости и укреплению отношений. С другой стороны, увеличение количества детей может привести к стрессам, разногласиям в воспитании, что способно провоцировать конфликты, снижать их удовлетворенность в браке.

Так, удовлетворенность браком формируется под влиянием множества социальных факторов, которые воздействуют на эмоциональное состояние и взаимоотношения между супругами. Понимание этих факторов может способствовать улучшению качества семейной жизни и повышению уровня удовлетворенности партнеров.

По итогам проанализированного материала, можно сделать вывод о том, что удовлетворенность браком зависит от различных детерминант и факторов, которые можно условно разделить на эмоциональные, когнитивные, социальные и поведенческие. Эмоциональные факторы, такие как уровень привязанности и способность к открытой коммуникации, играют ключевую роль в создании гармоничных отношений. Когнитивные факторы, включая позитивные установки и общность ценностей, помогают партнерам избежать негативных искажений и улучшить взаимопонимание. Социальные факторы, такие как длительность брака, успешное разделение домашних обязанностей, мотивы вступления в брак и сексуальная удовлетворенность, также существенно влияют на уровень удовлетворенности. Каждая из этих категорий факторов взаимодействует между собой, создавая сложную сеть влияний, которая формирует общее восприятие супружеских отношений. Сбалансированное развитие эмоциональных, когнитивных и социальных аспектов может способствовать созданию устойчивых и удовлетворяющих

отношений, что, в свою очередь, улучшает общее психоэмоциональное состояние и благополучие партнеров в браке.

### **1.3. Современное состояние изучения проблемы феномена удовлетворенности браком мужчин и женщин среднего возраста**

В условиях быстро меняющегося социокультурного контекста вопросы брака и семейных отношений претерпевают постоянную трансформацию, что делает изучение удовлетворенности браком особенно актуальным. Анализ научных работ последних лет, посвященных этой тематике, позволит рассмотреть изученность данной проблематики и выявить аспекты, нуждающиеся в дополнительном изучении. Это поможет в перспективе разработать комплексную модель супружеской удовлетворенности браком и определить наиболее эффективные стратегии вмешательства для улучшения качества семейной жизни.

Период среднего возраста зачастую определяется границами от 35 до 60 лет, и представляет собой значимый этап в жизни, характеризующийся многочисленными изменениями и преобразованиями. В этот период происходит осознание последствий прежних решений, развиваются внутренние ресурсы для саморефлексии и определения жизненных целей. Одним из ключевых новообразований является формирование зрелости, проявляющееся в способности адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны, что способствует установлению реалистичных ожиданий [2].

Психологически этот этап может сопровождаться «кризисом среднего возраста», когда возникают сомнения в достигнутом, и желание внести изменения в жизнь. Тем не менее, этот кризис может служить катализатором позитивных преобразований, побуждая к новым увлечениям, карьере или отношениям [103]. На фоне достижения карьерного успеха, в среднем возрасте повышается самооценка и социальный статус, что побуждает к

стремлению к профессиональному развитию и обучению, отражая процесс самоактуализации [64].

Ценности в среднем возрасте смещаются к семейным узам, здоровью и социальным связям: семья становится центром жизни, а забота о детях и стареющих родителях приобретает значимость. На этом фоне важность поддержки и взаимопомощи в отношениях усиливается. Партнеры чаще ищут баланс между работой и личной жизнью, что ведет к переосмыслению карьерных путей [2; 64].

Средний возраст является периодом, когда зрелость и опыт играют ключевую роль в формировании личной идентичности, а также в укреплении супружеских отношений, способствующих гармонии и удовлетворенности в жизни. Супружеские отношения в среднем возрасте зачастую становятся основой для эмоциональной поддержки и совместного достижения целей, включая воспитание детей и улучшение материального положения. Глубокие связи между супругами способствуют созданию атмосферы доверия и взаимопонимания, однако также возможны и трудности, связанные с изменениями в жизни [2; 64].

Современные исследователи (А.Р. Вагапова, 2015; И. Е. Гришечкина, 2024; В. В. Ильченко, 2016; Е. С. Малышева, 2021 и др.) рассматривают различные психологические аспекты удовлетворенности браком. В первую очередь, исследователи отмечают, что эффективная коммуникация является ключом к высокому уровню удовлетворенности в браке. Способность открыто обсуждать эмоции, ожидания и проблемы помогает супругам лучше понимать друг друга и находить совместные решения. Позитивные модели общения способствуют укреплению доверия и эмоциональной близости [99; 72].

Вместе с этим, выявлено, что ощущение поддержки со стороны партнера играет важную роль в удовлетворенности браком. Эмоциональная поддержка включает в себя умение выслушать, проявлять заботу и

сопереживание, что способствует созданию безопасной и комфортной атмосферы в отношениях [34; 49].

Исходя из анализа текущих исследований, можно сделать вывод, что удовлетворенность браком представляет собой динамический процесс, требующий активного участия обоих партнеров. Эффективная коммуникация и ощущение поддержки не просто способствуют укреплению отношений, но и формируют основу для адаптации партнеров к изменяющимся обстоятельствам и вызовам, с которыми они сталкиваются на протяжении совместной жизни. Это подчеркивает важность постоянного развития навыков общения и заботы о эмоциональном климате в семье как критических элементов для поддержания высокого уровня удовлетворенности в браке. Таким образом, взаимная ответственность за создание и поддержку этих условий становится важным компонентом не только для гармонии в супружеских отношениях, но и для общего благополучия партнеров.

По данным исследований (К. Г. Горбунова, 2012; В. Н. Бородиной, 2014; Ж. Т. Тасыбекова, 2020) и других, уровень конфликтности супругов и способность супругов решать конфликты влияет на их удовлетворенность браком. Конструктивное разрешение споров и умение находить компромиссы помогают предотвратить накопление негативных эмоций и укрепляют взаимные отношения. Частые и неразрешенные конфликты могут привести к недовольству и разрыву [19; 34; 100].

Так, по данным исследования, проведенного К. Г. Горбуновым и Н. В. Гавриловой (2012), применение конструктивных способов поведения во время семейных конфликтов позволяет устранить причины столкновения и минимизировать его негативные последствия, что, в свою очередь, способствует повышению удовлетворенности в супружеских отношениях. В то же время, если супруги в конфликтных ситуациях не контролируют свои эмоции, акцентируют на них внимание и не адаптируют свое поведение к обстоятельствам, это может привести к повышению раздражительности со

стороны партнера, усугублению ссор и, как следствие, к снижению удовлетворенности браком [34].

Результаты исследования, проведенного В. Н. Бородиной, Е. А. Ваккер (2014), направленные на изучение взаимосвязи стратегий поведения в конфликте супругов и удовлетворенностью браком, свидетельствуют о том, что удовлетворенность супругов браком имеет значительное влияние на их взаимодействие в условиях конфликта (чем выше уровень удовлетворенности супругами браком, тем более активно они выражают согласие с партнером), однако на удовлетворенность не оказывают заметного влияния ни согласованность семейных ценностей, ни стратегии поведения в конфликтных ситуациях [19]. На основе приведенных данных можно сделать вывод, что уровень конфликтности в отношениях не обязательно негативно сказывается на удовлетворенности браком.

Вместе с этим, по результатам исследования К.О. Богдановой, М. О. Левадной (2019) удовлетворенность браком супругов не зависит от наличия конфликтов в семье и причин, вызывающих конфликтное взаимодействие. В результате исследования было выявлено, что пары, демонстрирующие абсолютное удовлетворение в браке, могут иметь существенно различающийся уровень конфликтности, и часто наблюдается высокий или средний уровень конфликтов среди таких супругов [17].

В соответствии с имеющимися данными, можем сделать вывод о том, что способность партнеров конструктивно обсуждать и разрешать конфликты может сохранять высокий уровень удовлетворенности браком, независимо от частоты или интенсивности конфликтов. Это подчеркивает важность не столько отсутствия конфликтов, сколько качества общения и взаимодействия в процессе их разрешения как показателя здоровья супружеских отношений.

По данным исследований (А.Р. Вагаповой, 2015; Е.Б. Мамоновой, 2018; Н.Н. Лукьянова, 2022) и других исследователей, наличие у партнеров совместных переживаний и воспоминаний играет важную роль в их

удовлетворенности браком. Создание общей базы воспоминаний и совместного опыта укрепляет эмоциональную связь и удовлетворенность браком [25; 73; 70]. Вместе с этим, выявлено, что совместные активности, путешествия и важные события формируют позитивные воспоминания, что в свою очередь влияет на стабильность отношений [102]. Также (С.М. Сопун, 2007; В.С. Солоненко, 2017; К.С. Ермолина, 2024) отмечают, что совместимость по целям и интересам может значительно увеличивать удовлетворенность в браке. По данным имеющихся исследований, супруги, которые имеют схожие взгляды на жизненные приоритеты, легче достигают гармонии и взаимопонимания [85; 94; 43].

На основании этих данных можно сделать вывод, что для повышения удовлетворенности браком имеет значение не только качество совместного времяпрепровождения, но и наличие общего видения будущего и жизненных целей. Это подчеркивает необходимость активного участия супругов в совместных мероприятиях, а также в процессе выработки совместных целей и ценностей как составляющих, способствующих их взаимной удовлетворенности и стабильности отношений.

Физическая и эмоциональная близость является важным компонентом брачной удовлетворенности. Интимные отношения, основанные на доверии и взаимопонимании, помогают укрепить связь между партнерами и добавить в отношения элемент радости и удовлетворения [10; 88; 43; 1].

Согласно К.С. Ермолиной (2024), взаимопонимание и эмоциональная связь, возникающие благодаря физической близости, играют значительную роль в укреплении супружеского союза и повышении общей удовлетворенности от отношений. Однако следует отметить, что удовлетворенность браком в молодых семьях не основывается исключительно на сексуальной близости. Ключевыми факторами также являются эмоциональное взаимодействие, взаимное уважение, поддержка, а также общность интересов и ценностей [43]. Тем не менее, как указывает Л.А. Абузова (2024), сексуальное взаимодействие продолжает оставаться

важным элементом интимной связи между партнерами, способствуя углублению эмоциональной привязанности и общему гармоничному состоянию пары [1].

Таким образом, на уровень удовлетворенности браком в паре влияет укрепление партнерами как интимной, так и эмоциональной составляющих отношений, что позволяет создать более прочную и удовлетворительную связь.

По данным накопленного опыта, личностные особенности супругов играют важную роль в удовлетворенности браком: в этом аспекте особое значение приобретает отношение каждого супруга к отдельным сторонам жизни, их эмоциональная устойчивость и привычки также влияют на уровень удовлетворенности [22; 78]. Как отмечается в публикации А.С. Бурмистровой (2021), на совместимость и удовлетворенность браком во многом оказывают влияние уровневые характеристики личности (характер, темперамент, «Я»-образ, ценности, установки), однако эмпирического исследования в этом ракурсе исследователь не проводила, и опиралась на теоретические и эмпирические заключения других исследователей, таких как В.П. Левкович (2009) [23,68]. По данным исследования, проведенного С.Д. Мухаметрахимовой, Л.В. Ляминой (2018), наличие тревожности у партнеров негативно сказывается на уровне удовлетворенности браком: высокие показатели тревожности могут способствовать возникновению чувства неполноценности как у одного из партнеров, так и у обоих. Вместе с этим доказано, что чем выше уровень терпимости супругов по отношению друг к другу, тем более удовлетворенными они являются в браке. Также осознание личной ответственности за качество отношений, способствует повышению удовлетворенности браком [78].

По данным исследования Е.А. Даниловой (2022), личности с высокой самооценкой и позитивным мировоззрением чаще испытывают удовлетворенность браком. Так, позитивная «Я-концепция» и высокая самооценка супругов способствуют снижению конфликтности и

напряженности в отношениях, что, в свою очередь, повышает уровень удовлетворенности браком. Вместе с этим, выявлено, что самоактуализация супругов, проявляющаяся в реализации таких ценностей как уважение, честность и справедливость, играет важную роль в обеспечении более высокого уровня удовлетворенности браком [37].

Таким образом, по имеющимся данным в исследованиях, личностные характеристики, такие как способность к терпимости, уровень тревожности, осознание ответственности за отношения, позитивная «Я-концепция» и высокая самооценка, стремление к самоактуализации в ценностях установления стабильного межличностного взаимодействия играют значимую роль в определении уровня удовлетворенности супругов браком.

Вместе с этим, по полученным данным исследования В.И. Колесниковой (2017), направленного на интерпретацию психологических отношений в браке с позиции юнгианского подхода, в парах с андрогинным типом сочетания личностных черт наблюдается более высокий уровень удовлетворенности браком по сравнению с другими типами, имеющими перекося в какую-либо сторону. Данная гармоничная интеграция маскулиных и фемининных характеристик способствует повышению адаптивных возможностей андрогинных личностей, что свидетельствует о более высокой степени взаимной приспособляемости супругов друг к другу и лучшем взаимопонимании в их отношениях [58].

По данным ряда исследований, на удовлетворенность браком влияет разница между ожиданиями и реальным опытом брака. Согласно более ранним исследованиям С.И. Голод (1990) было выявлено, что для женщин ключевыми аспектами в рассматриваемом вопросе являются бытовая и духовная адаптация, а также совместимость мужа с ее родственниками и возможность самоутверждения, а для мужчин, важным аспектом удовлетворенности в отношениях являлась сексуальная экспрессивность жены [32]. В соответствии с более современными исследованиями А.П. Малыгиной и Д.В. Иванова (2020), мужчины в браке очень часто

акцентируют внимание на родительско-воспитательной роли женщины, ожидая от них активного участия в воспитании детей и формировании семейного уклада. Женщины, в свою очередь, придают большее значение внешней привлекательности и эмоционально-психотерапевтическим аспектам, стремясь быть для партнеров источником поддержки и эмоционального комфорта [71]. Ключевым элементом взаимодействия супругов заключается в удовлетворении эмоциональных нужд, что способствует укреплению доверия и общему ощущению удовлетворенности в браке. Однако, согласно полученным данным, супруги часто проявляют наименьшую согласованность в области личностной идентификации, внешней привлекательности и родительско-воспитательской роли. Эта несогласованность может стать источником конфликтов и недопонимания, что негативно сказывается на общей удовлетворенности браком [71]. В исследованиях (Е.В. Моисеевой, 2023; Л.В. Восковской и Д.С. Халаджиевой, 2016) подчеркивается, что когда ожидания супругов оказываются слишком высокими или нереалистичными, это создает риск недовольства. Открытое обсуждение ожиданий и готовность к их пересмотру становятся необходимыми для предотвращения разочарований и улучшения взаимопонимания между партнерами [77; 29]. Таким образом, четкое осознание и обсуждение личных ожиданий в различных сферах жизни играют критическую роль в формировании гармоничных отношений и повышении уровня удовлетворенности браком.

Таким образом, современное состояние изученности феномена удовлетворенности браком в научной психологической теории и практике свидетельствует о многогранности этого явления и о значимости различных психологических аспектов в этом ключе, которые комплексно отражают динамику взаимодействия супругов, выявляя их взаимное влияние на качество отношений. Супружеские отношения и брак играют важную роль в среднем возрасте. Кризис среднего возраста вносит свои особенности и риски для супружеской жизни, поэтому вопрос удовлетворенности браком

играет важную роль в этот период. Исследования показывают, что различные личностные характеристики, ожидания и ролевые приоритеты супругов играют ключевую роль в формировании брачной удовлетворенности, и понимание этих факторов является необходимым для разработки эффективных подходов к интерпретации и коррекции степени удовлетворенности браком каждого из партнеров в паре. Можем отметить, что несмотря широкую изученность одних аспектов удовлетворенности браком у партнеров, другие все еще нуждаются в изучении и уточнении. В связи с этим, считаем целесообразным изучить удовлетворенность браком супругов во взаимосвязи с их личностно-социальными, эмоциональными и поведенческими аспектами во взаимоотношениях.

### **Выводы по первой главе:**

1. Удовлетворенность браком является комплексным понятием, включающим личностные и социальные характеристики супругов, а также эмоциональные и поведенческие аспекты их взаимоотношений. В рамках данного исследования удовлетворенность браком рассматривается как многогранное понятие, характеризующее степень удовлетворения основных потребностей личности (определение В.А. Сысенко, 1993).

2. Имеющиеся в научной литературе подходы к анализу удовлетворенности браком акцентируют внимание на различных аспектах, определяющих сущность и содержание данного феномена: внутренний мир партнеров (психоаналитический), искажения убеждений (когнитивно-поведенческий) и взаимозависимости в отношениях (системный).

3. По данным имеющихся исследований, удовлетворенность браком определяется эмоциональными, когнитивными, социальными и поведенческими детерминантами, которые взаимосвязаны и влияют на восприятие супружеских отношений.

4. Сбалансированное развитие категорий факторов, влияющих на удовлетворенность браком, способствует созданию устойчивых отношений и положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии супругов.

5. В среднем возрасте брак выполняет важные функции эмоциональной поддержки и достижения совместных жизненных целей, хотя проживаемый кризис среднего возраста в этом периоде может осложнить супружеские связи.

6. Устойчивые отношения помогают преодолевать сложности и усиливают взаимопонимание между супругами, особенно в контексте кризиса среднего возраста.

7. Современные исследования подчеркивают важность личных характеристик, ожиданий и ролевых приоритетов партнеров для формирования брачной удовлетворенности, при этом некоторые аспекты остаются недостаточно исследованными.

## ГЛАВА II. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ФЕНОМЕНА УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ МУЖИИ И ЖЕНЩИИ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

### 2.1. Модель, методы и организация исследования феномена удовлетворенности браком мужчин и женщин среднего возраста

*Целью* исследовательской работы выступает разработка психологической модели исследования феномена удовлетворенности браком и обоснование основных содержательных характеристик изучаемого феномена. Исходя из этого, целью эмпирической части исследования являлось выявление личностных характеристик брачных партнеров, влияющих на их удовлетворенность в браке.

На основе полученных теоретических и эмпирических данных предполагалась разработка модели феномена удовлетворенности браком.

Для достижения поставленной цели эмпирической части исследования последовательно решался ряд исследовательских *задач*:

- 1) подобрать и обосновать методы и методики эмпирического исследования;
- 2) проанализировать результаты исследования и выделить психологические аспекты феномена удовлетворенности браком;
- 3) разработать модель феномена удовлетворенности браком и обосновать ее основные содержательные характеристики.

Основываясь на проведенном анализе научной литературы по проблеме исследования, в рамках данного исследования нами была определена структура феномена удовлетворенности браком, которая включает в свое содержание следующие психологические аспекты супругов: 1) личностно-социальные особенности супругов; 2) эмоциональный интеллект каждого супруга; 3) поведенческие аспекты во взаимоотношениях супругов.

В рамках каждого компонента мы выделили определенные характеристики, которые считаем необходимым изучить (рисунок 1).



**Рисунок 1. Схема 1. Модель исследования феномена удовлетворенности браком мужчин и женщин среднего возраста**

Разработанная нами модель исследования состоит из трех основных *компонентов*, которые позволяют наиболее объективно, на наш взгляд, изучить особенности удовлетворенности браком в супружеских парах.

*Компонент личностно-социальных особенностей* супругов включает в свое содержание такие критерии как мотивация достижений (стремление к самореализации, инициативности в жизни и отношениях); отношение к своему «Я» (удовлетворенность собственными способностями, уважение к другим и собственная уверенность, в том числе в отношениях с брачным партнером); чувство гражданского долга (ответственность, интерес к

общественно-политической жизни и коллективизм), жизненная установка (рассудительность. эмоциональная уравновешенность); способность к психологической близости (эмпатия, доброжелательность, умение слушать и потребность в духовной близости с партнером).

*Компонент эмоционального интеллекта* каждого супруга содержит такие критерии как осознание своих чувств и эмоций (способность распознавать и понимать собственные эмоциональные состояния); управление своими чувствами и эмоциями (способность отслеживать свои чувства и эмоции и регулировать их при необходимости); осознание чувств и эмоций других людей (способность распознавать и понимать эмоциональные состояния партнера); управление чувствами и эмоциями других людей (использование индивидуальных гуманистических подходов и приемов для предотвращения негативных состояний партнера).

*Компонент поведенческие аспекты во взаимоотношениях* супругов отражает стратегии поведения в стрессовых ситуациях, эффективной среди которых можно назвать стратегию разрешения проблем, которая заключается в стремлении использовать собственные имеющиеся личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

В основу комплектования экспериментальной выборки испытуемых нами были определены следующие основные критерии:

- равномерное гендерное разнообразие выборки. В исследовании принимали участие супружеские пары мужчин и женщин;
- схожесть показателей возраста. Возрастная категория испытуемых составила 30–45 лет;
- схожесть стажа семейной жизни (от 5 до 10 лет);
- схожесть психоэмоционального статуса в браке (пары, не имеющие серьезных проблем в браке и не находящихся на грани развода).

Также при формировании выборки был собран предварительный анамнез у респондентов, желающих участвовать в исследовании. Этот

анамнез включал особенности их личностного развития и формирования в детстве, особенности обстановки в родительской семье. Все респонденты воспитывались в полных, социально благополучных семьях. В полученной для исследования выборке респонденты обладают относительно однородными социально-психологическими характеристиками.

Для изучения представленных в модели психологических аспектов личности партнеров в браке и уровня их удовлетворенности браком были подобраны соответствующие **психодиагностические методики**:

1) методика «Опросник удовлетворенности браком» В.В. Столина, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко (1984) [96];

2) методика «Тест-опросник личностной зрелости» Ю.З. Гильбуха (1994) [31];

3) методика «Тест эмоционального интеллекта» М. Манойловой (2006) [74];

4) методика «Индикатор копинг-стратегий», Дж. Амирхана в адаптации Н.А. Сироты, В. М. Ялтонского (1994) [92].

Дадим краткое описание используемых в исследовании диагностических инструментов.

### **1. Методика «Опросник удовлетворенности браком» В.В. Столина, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко (1984) [96]**

Предназначен для оценки степени удовлетворенности или неудовлетворенности браком.

Методика включает в свое содержание 24 утверждения, с помощью которых оценивает общий уровень удовлетворенности браком по следующим параметрам, фигурирующим в отдельных утверждениях: восприятие себя и партнера в отношениях; оценка мнений и установок супругов по отношению друг к другу и к семейной жизни; специфика межличностных взаимодействий в паре.

Процедура проведения подразумевает, что испытуемым предоставляется инструкция, в которой поясняется необходимость внимательного прочтения каждого утверждения. Участники выбирают один из трех предложенных вариантов ответа на каждое утверждение: а) верно; б) трудно сказать; в) неверно. Участникам рекомендуется избегать промежуточных ответов.

Обработка и интерпретация результатов осуществляется при помощи прилагаемого к методике ключа. За каждое выбранное утверждение начисляются баллы: 2 балла за ответ, совпадающий с ключом; 1 балл за промежуточный ответ; 0 баллов за ответ, не соответствующий ключу. Подсчитывается суммарный балл по всем 24 утверждениям, с диапазоном возможных баллов от 0 до 48.

Интерпретация результатов осуществляется по следующей шкале: 0 – 16 баллов: абсолютно неблагополучные семьи (очень низкий уровень удовлетворенности браком); 17 – 22 баллов: неблагоприятные семьи (низкий уровень удовлетворенности); 23 – 26 баллов: скорее неблагоприятные семьи (уровень удовлетворенности браком ниже среднего); 27 – 28 баллов: переходные семьи (средний уровень удовлетворенности); 29 – 32 баллов: скорее благополучные семьи (уровень удовлетворенности браком выше среднего); 33 – 38 баллов: благополучные семьи (высокий уровень удовлетворенности); 39 – 48 баллов: абсолютно благополучные семьи (очень высокий уровень удовлетворенности браком).

Таким образом, опросник удовлетворенности браком позволяет выявить уровень удовлетворенности браком, оценить состояние семейных отношений в браке, и играет ключевую роль в исследовании феномена удовлетворенности браком.

## **2. Методика «Тест-опросник личностной зрелости» Ю.З. Гильбуха (1994) [31]**

Предназначен для оценки уровня личностной зрелости индивида. Он помогает определить, насколько человек развился в различных аспектах своей личности, связанных с моральными нормами, межличностными отношениями и поведением в коллективе, что является основополагающим для понимания способности человека к полноценной жизни в обществе.

Тест оценивает пять ключевых аспектов личностной зрелости:

1. Мотивация достижений: Оценка стремления к самореализации, инициативности и целеустремленности.

2. Отношение к своему «Я»: Уверенность, удовлетворенность собственными способностями, адекватная самооценка и уважение к другим.

3. Чувство гражданского долга: Патриотизм, ответственность, интерес к общественно-политической жизни и коллективизм.

4. Жизненная установка: Эмоциональная уравновешенность, рассудительность, понимание относительности.

5. Способность к психологической близости: Эмпатия, доброжелательность, умение слушать и потребность в духовной близости с другими.

Процедура проведения занимает 10 – 15 минут. При проведении методики участникам предлагается ответить на 33 вопроса, касающиеся их отношения к себе, другим и жизни в целом. Тестирование можно проводить индивидуально или в группе.

Обработка и интерпретация результатов подразумевает подсчет баллов по каждому аспекту личностной зрелости в соответствии с ключом. Баллы могут быть интерпретированы с учетом степени выраженности каждого параметра (например, низкий, средний, высокий уровень зрелости). Результаты позволяют выявить сильные и слабые стороны личности, а также сферы, требующие развития.

Таким образом, тест-опросник личностной зрелости Ю.З. Гильбуха является важным инструментом для анализа личностных характеристик, которые могут оказывать влияние на удовлетворенность браком у партнеров.

### **3. Методика «Тест эмоционального интеллекта» М. Манойловой (2006)**

[74]

Предназначен для оценки способности респондентов осознавать, принимать и регулировать свои собственные эмоциональные состояния, а также эмоции других людей.

Методика оценивает следующие аспекты эмоционального интеллекта:

1. Внутриличный аспект: Способность осознавать и принимать свои чувства, управление своими эмоциями и самоконтроль.
2. Межличностный аспект: Умение распознавать, понимать и изменять эмоциональные состояния других людей.
3. Интегральный показатель: Общая сумма по всем шкалам опросника, которая отражает общий уровень эмоционального интеллекта.

Процедура проведения подразумевает, что участники читают 40 утверждений и оценивают их по пятибалльной шкале, где: 5 – всегда; 4 – чаще всего; 3 – иногда; 2 – редко; 1 – никогда. На выполнение теста отводится 10 – 15 минут.

Обработка и интерпретация результатов. Подсчет баллов осуществляется при помощи прилагаемого к методике ключа. Сначала рассчитывается сумма баллов по «прямым» и «обратным» вопросам; затем для каждой шкалы (внутриличной и межличностной) рассчитывается индекс по формуле:  $A - B$ , где  $A$  – сумма баллов по «прямым» вопросам, а  $B$  – по «обратным». Интегральный показатель высчитывается путем суммирования баллов по всем шкалам.

Высокий уровень эмоционального интеллекта предполагает наличие хорошо развитые как внутриличные, так и межличностные компоненты, эффективное их взаимодействие и проявление в поведении.

Таким образом, методика эмоционального интеллекта, МЭИ позволяет оценить уровень эмоционального интеллекта и отдельных его показателей, что поможет в рамках данного исследования понять, как эмоциональные аспекты взаимодействия партнеров влияют на их удовлетворенность в браке.

#### **4. Методика «Индикатор копинг-стратегий» Дж. Амирхана, в адаптации Н.А. Сироты, В. М. Ялтонского (1994) [92]**

Для русскоязычной аудитории, предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности, что помогает понять, как индивид справляется со стрессовыми ситуациями.

Методика выделяет три основные группы копинг-стратегий, каждая из которых оценивается:

1. Стратегия разрешения проблем: Активные действия по использованию личностных ресурсов для решения проблем.
2. Стратегия поиска социальной поддержки: Обращение за помощью и поддержкой к окружающим для решения проблем.
3. Стратегия избегания: Попытки избежать проблем и неприятностей, что может проявляться как в пассивных действиях (болезнь, употребление алкогольных или наркотических веществ), так и в активных попытках уйти от проблем.

Процедура проведения подразумевает, что участникам предлагается вспомнить о серьезной проблеме, с которой они столкнулись в последние 12 месяцев, далее им необходимо прочесть утверждения, относящиеся к различным способам преодоления проблем, и выбрать один из трех вариантов ответа: полностью согласен; согласен; не согласен.

Обработка результатов подразумевает сопоставление ответов испытуемых с ключом для получения баллов по каждой стратегии. Так определяются суммы баллов по шкалам методики (стратегиям поведения в конфликтах).

Интерпретация результатов обеспечивает понимание доминирующих копинг-стратегий респондента: высокий балл по шкале «разрешение проблем» указывает на активный подход к преодолению трудностей в общении; высокий балл по шкале «поиск социальной поддержки» говорит о готовности обращаться за помощью; высокий балл по шкале «избегание проблем» может сигнализировать о стремлении избегать стресса, что может быть как позитивным, так и негативным в зависимости от контекста.

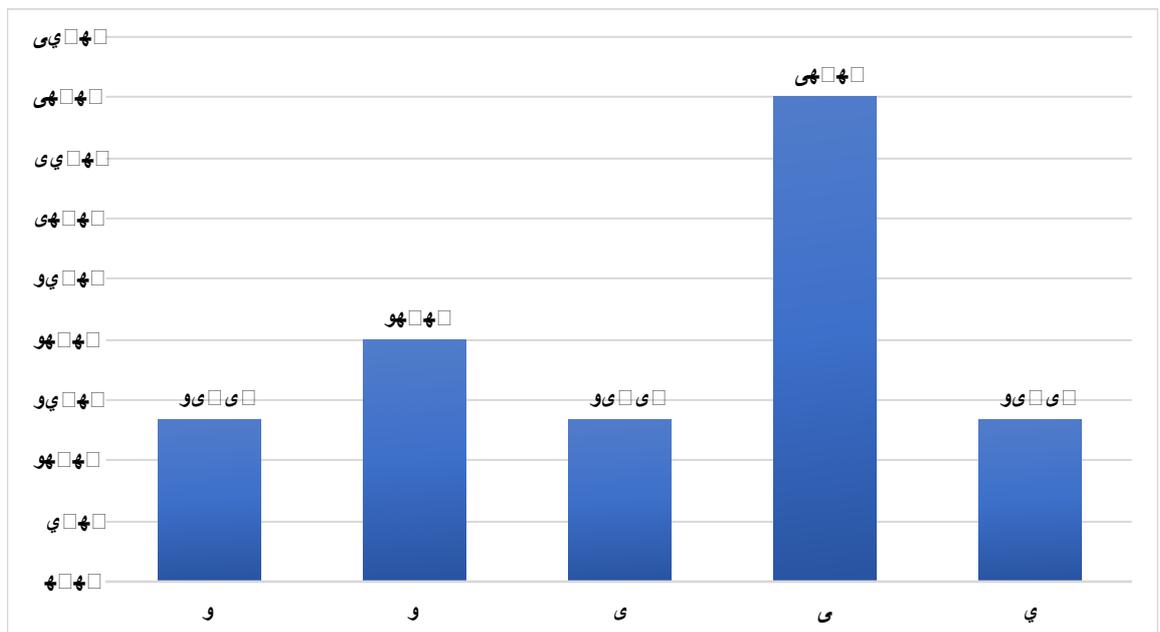
В рамках данного исследования методика «Индикатор копинг-стратегий» позволяет исследовать, как пары справляются с трудностями в браке. Понимание их копинг-стратегий может помочь выявить, какие методы они используют для решения конфликтов и стрессовых ситуаций.

Таким образом, представленный диагностический инструментарий позволяет получить всесторонние данные о состоянии брака и личностных характеристиках партнеров, и способствует созданию интегративной картины детерминант удовлетворенности брака, анализируя как личностно-социальные, эмоциональные и поведенческие аспекты взаимодействия партнеров.

## 2.2. Особенности удовлетворенности браком мужчин и женщин среднего возраста

В рамках первичного исследования феномена удовлетворенности браком нами были последовательно проведены в супружеских парах представленные диагностические методики. В первую очередь мы продиагностировали уровень удовлетворенности браком в исследуемых парах при помощи методики «Опросник удовлетворенности браком» В.В. Столина, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко (1984).

По итогам проведения опросника удовлетворенности браком мы выявили степень удовлетворенности у каждого испытуемого, а затем в каждой паре. На рисунке 2 в процентном соотношении представлено количество пар с разным уровнем удовлетворенности браком.



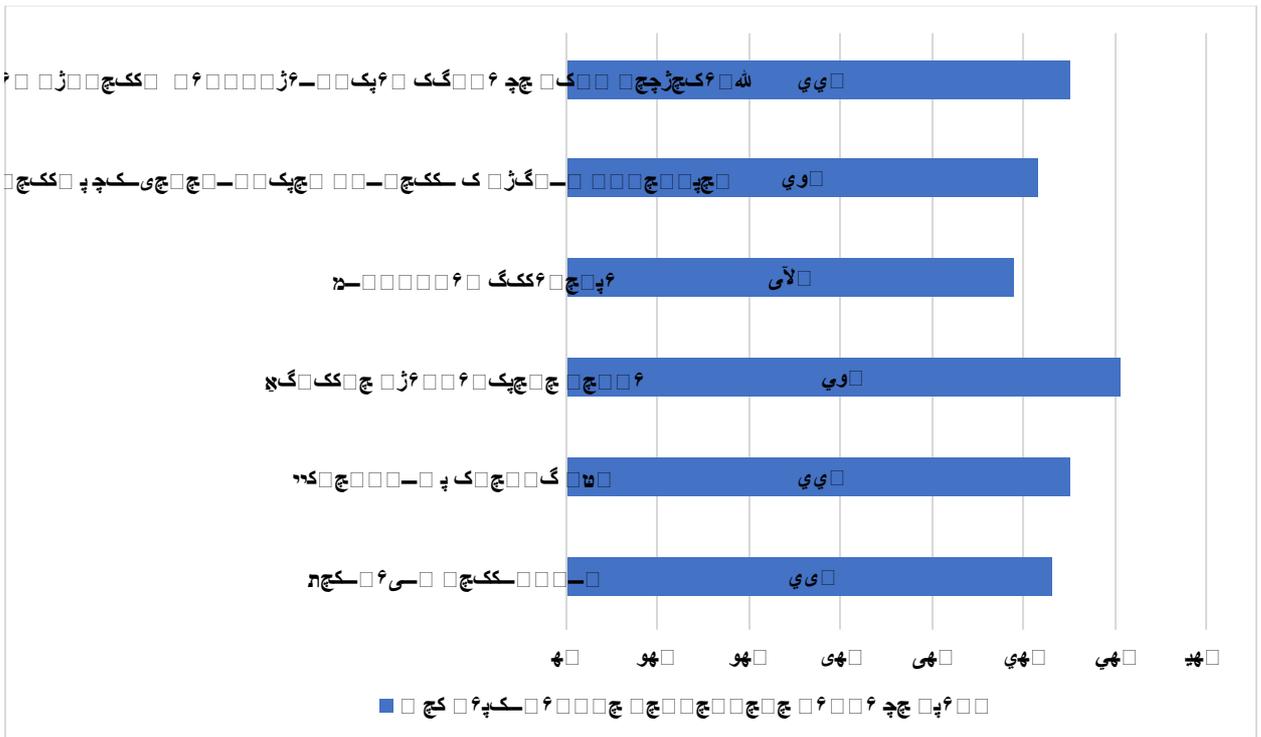
**Рисунок 2. Гистограмма 1. Количество пар в исследуемой выборке с разным уровнем удовлетворенности браком (в %) по методике «Опросник удовлетворенности браком» В.В. Столина, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко (1984)**

Наибольшая доля исследуемых (6 пар – 40%) имеют высокий уровень удовлетворенности своим браком, что свидетельствует о том, что данные респонденты довольны своими отношениями и ощущают эмоциональную близость и поддержку с партнером. 20% (3 пары) оценивают удовлетворенность своим браком как «ниже среднего», что может свидетельствовать о наличии конфликтов или неудовлетворенности, которые требуют внимания. 13.3% (2 пары) оценивают свою удовлетворенность супружескими отношениями на среднем уровне, что может означать наличие некоторых проблем, но при этом они не настолько критичны, чтобы вызвать недовольство. Также у 13.3% (2 пары) выявился уровень удовлетворенности ниже среднего, что может указывать на то, что данные пары сталкиваются с определенными трудностями в браке. Еще 13.3% (2 пары) отметили у себя наличие очень высокого уровня удовлетворенности браком. Это может указывать на исключительно положительный опыт во взаимоотношениях у таких пар.

В целом, результаты показывают, что большинство участников (53.3%) довольны своим браком (высокий и очень высокий уровень), в то время как 13,3% оценивают свою удовлетворенность браком выше среднего уровня, и определенная доля (33.3%) отмечают некоторые недовольства и проблемные места в своем браке (средний уровень, и уровень ниже среднего).

Обратимся к анализу результатов, полученных по итогам проведения в выборке теста-опросника по методике **«Тест-опросник личностной зрелости» Ю.З. Гильбуха (1994)**.

Опросник изучает личностную зрелость по отдельным пяти шкалам, которые в рамках опросника содержат вопросы, ответы на каждый из которых варьируются от 3 до -3, и показатель личностной зрелости представляет алгебраическую сумму всех ответов. Так, по итогам полученных данных, были высчитаны средние значения в выборке по каждой шкале, а затем определен процент выраженности по шкалам в выборке исходя из максимально возможного значения по шкале (рисунок 3).



**Рисунок 3. Гистограмма 2.** Процент выраженности среднего значения в выборке по каждой шкале теста-опросника на констатирующем этапе исследования по методике «Тест-опросник личностной зрелости» Ю.З. Гильбуха (1994)

Анализ полученных данных позволяет отметить, что в наибольшей степени среди испытуемых выборки выражено чувство гражданского долга (61%). Это говорит о том, что респонденты в большинстве своем характеризуются наличием патриотизма, интереса к явлениям общественно-политической жизни, чувством профессиональной ответственности, потребностью в общении, коллективизмом, что свидетельствует о достаточной зрелости личности в этом аспекте.

Уровень средней выраженности в выборке по шкале «Отношение к своему «Я» (55%) говорит о том, что участники в целом имеют положительное отношение к себе, и чаще всего обладают средней уверенностью в своих возможностях, удовлетворенностью своими способностями, темпераментом и характером. Возможно у ряда респондентов есть небольшие проблемы с самооценкой или самопринятием.

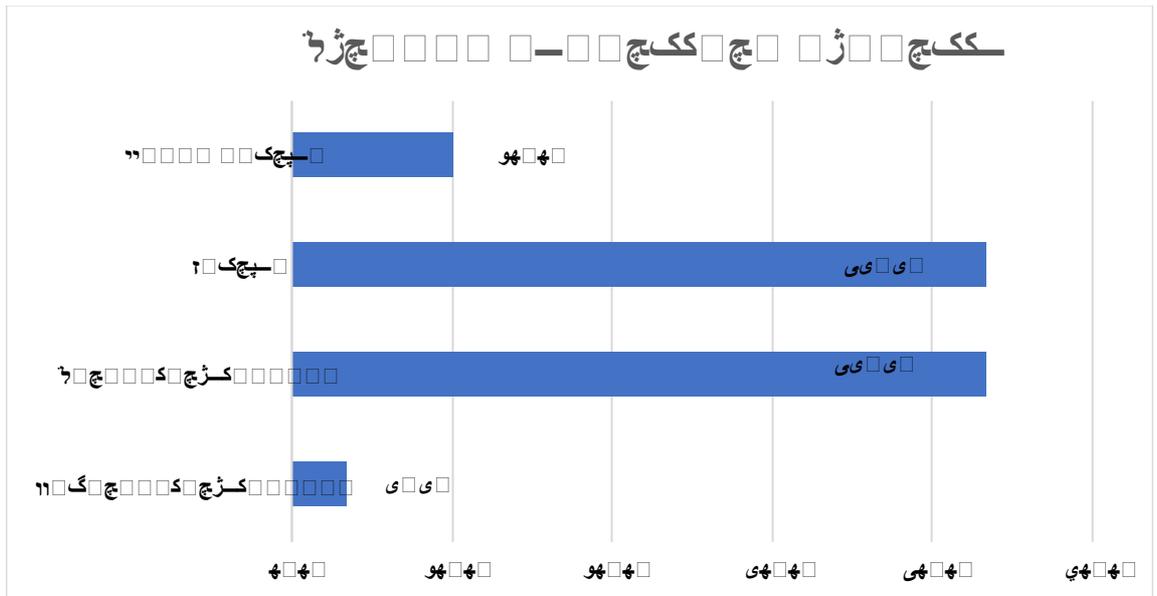
Мотивация достижений в выборке достигает 53% средней выраженности, что указывает на средний уровень по данной шкале и свидетельствует о том, что большинство испытуемых в недостаточно высокой степени ориентированы на значимые жизненные цели, не обладают стремлением к максимально полной самореализации, проявляют среднюю самостоятельность, инициативность и стремление к лидерству, что может говорить о некоторой неуверенности или недостаточной амбициозности у респондентов.

Средний уровень выраженности по шкале «способность к психологической близости с другим человеком» (52%) указывает на то, что многие респонденты проявляют среднюю степень доброжелательности и эмпатии к людям, а также испытывают среднюю выраженность потребности в духовной близости с другими людьми.

Наименее выраженным в выборке оказался такой показатель личностной зрелости, как «жизненная установка» (49%), что указывает на вероятность того, что испытуемым свойственна импульсивность, многим из них может не хватать понимания относительности всего сущего, рассудительности.

Интегральный показатель личностной зрелости выражен в выборке в среднем на 55%, что указывает на то, что респонденты в основном обладают умеренным уровнем личностной зрелости. Наибольшая потребность в развитии и совершенствовании отмечается в области жизненной установки и способности к психологической близости с другим человеком.

Также мы определили в выборке количество испытуемых с разным уровнем личностной зрелости (рисунок 4).



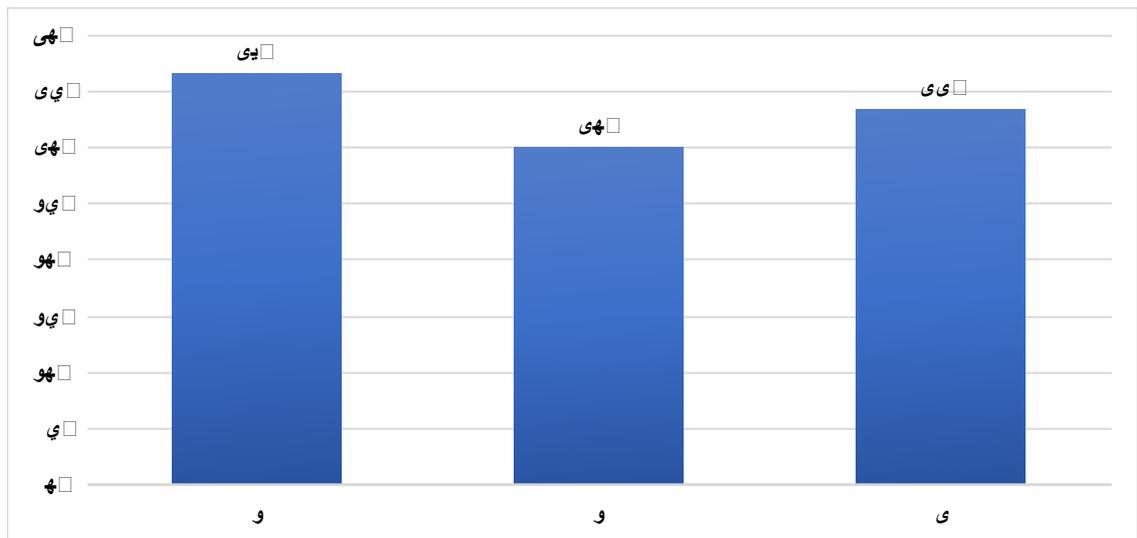
**Рисунок 4. Гистограмма 3. Количество испытуемых с разным уровнем личностной зрелости (в %) по методике «Тест-опросник личностной зрелости» Ю.З. Гильбуха (1994)**

Значительная доля опрошенных (43.3%) оценивает свой уровень зрелости как удовлетворительный. Это может означать, что большинство респондентов имеют базовые навыки самоанализа, социальной адаптации и эмоционального интеллекта, но чувствуют необходимость в дальнейшей работе и развитии. Также у 43.3% испытуемых выборки выявился высокий уровень личностной зрелости. Это свидетельствует о том, что такие участники способны эффективно решать жизненные задачи, имеют хорошее понимание себя и окружающих, а также могут устанавливать здоровые отношения с другими людьми. 10% респондентов обладают очень высоким уровнем личностной зрелости. Это говорит о том, что у этих участников развиты лидерские качества, высокая степень самосознания, ответственности и способности к взаимодействию с окружающими. Только небольшая часть участников (3,3%) испытывает значительные трудности в области личностной зрелости.

В целом, результаты показывают, что большинство респондентов (53.3%) обладают достаточно высоким уровнем личностной зрелости. Вместе

с этим, существует определенная часть выборки испытуемых (46.6%), которые нуждаются в поддержке и развитии своей личностной зрелости.

Проанализируем данные, полученные по итогам проведения в выборке испытуемых по методике «Тест эмоционального интеллекта» М. Манойловой (2006). На рисунке 5 представлено количество испытуемых с разным уровнем эмоционального интеллекта в процентном соотношении от общего объема выборки.



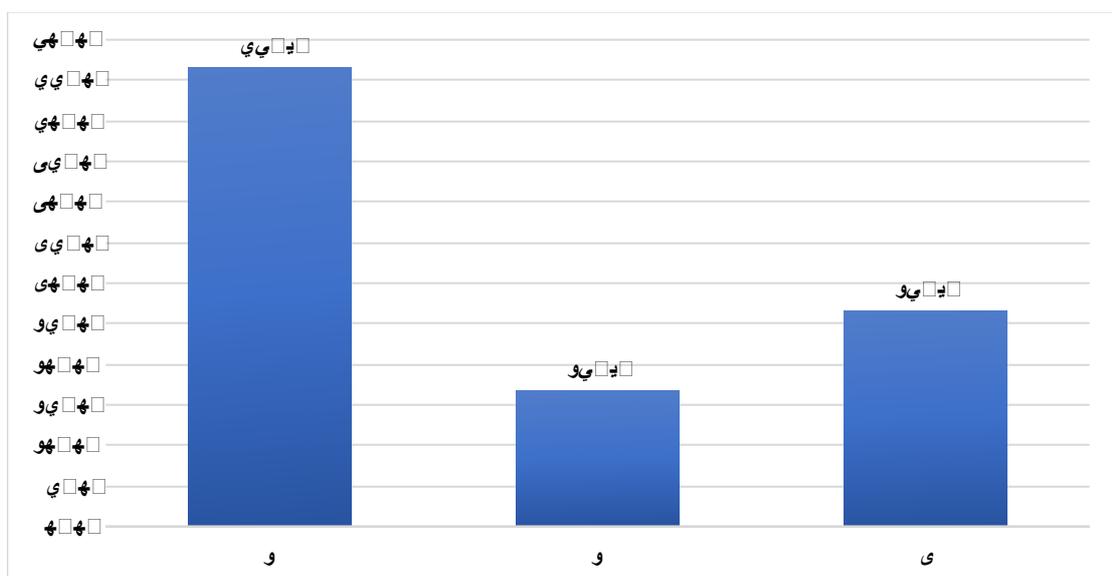
**Рисунок 5. Гистограмма 4. Количество испытуемых с разным уровнем эмоционального интеллекта (в %) по методике «Тест эмоционального интеллекта» М. Манойловой (2006)**

Значительная доля респондентов (37%) отличается низким уровнем эмоционального интеллекта. Это может указывать на ограничения в осознании своих чувств и эмоций, недостаточную способность управлять ими, а также на трудности в распознавании и понимании эмоций других. Люди с низким уровнем эмоционального интеллекта могут сталкиваться с проблемами в межличностных отношениях, что может негативно сказаться как на личной жизни, так и на профессиональной деятельности. Возможно, им потребуется дополнительная поддержка и ресурсы для развития эмоциональных навыков.

Высокий уровень эмоционального интеллекта выявился у 33% испытуемых выборки. Такие люди способны эффективно осознавать и управлять своими эмоциями, а также распознавать и понимать чувства других. Это указывает на потенциальную способность к успешной социальной адаптации и эффективному сотрудничеству. Люди с высоким эмоциональным интеллектом обычно проявляют лучшие навыки в межличностных отношениях, в том числе в супружеских.

30% респондентов обладают средним уровнем эмоционального интеллекта. Это говорит о том, что эти испытуемые обладают некоторыми навыками, позволяющими им осознавать и управлять своими эмоциями, а также понимать эмоции окружающих. Однако, уровень развития этих навыков недостаточен для эффективного управления сложными ситуациями. Представители этой группы нуждаются в улучшении своей способности к эмпатии и эмоциональной восприимчивости, что позволит им повысить общую функциональность в социальных взаимодействиях.

Проанализируем результаты испытуемых по итогам проведения методики «Индикатор копинг-стратегий» Дж. Амирхана, в адаптации Н.А. Сироты, В.М. Ялтонского (1994). На рисунке 6 представлено количество испытуемых с доминирующей копинг-стратегией.



**Рисунок 6. Гистограмма 5. Количество испытуемых с доминирующей копинг-стратегией среди изучаемых по методике «Индикатор копинг-стратегий» Дж. Амирхана, в адаптации Н.А. Сироты, В. М. Ялтонского (1994)(в %)**

Наиболее распространенной стратегией в выборке испытуемых является разрешение проблем (56.7%). Это указывает на проактивный подход таких респондентов к решению возникающих трудностей. Люди, использующие эту стратегию, стремятся понять источник проблемы и активно работать над его устранением, что является признаком высокой степени зрелости и ответственности.

Более четверти респондентов выборки (26.7%) используют стратегию избегания. Это может указывать на склонность к уклонению от решения проблем, что может быть как краткосрочной защитной реакцией, так и признаком неуверенности или страха перед столкновением с трудностями. Такая стратегия обычно мешает личностному росту и оптимальному разрешению проблем. Стратегия поиска социальной поддержки является доминирующей у наименьшей части опрошенных (16.7%). Она предполагает, что респонденты обращаются к друзьям, родственникам, специалистам за эмоциональной поддержкой или помощью в сложных ситуациях.

В целом, большинство респондентов (56.7%) активно работают над разрешением проблем при их возникновении в том числе в супружеских отношениях, но также значительная часть (26.7%) склонна в супружеских отношениях в большей степени к избеганию решения проблем, и 16.7% предпочитают в случае возникновения проблем искать поддержку извне, что нельзя назвать наиболее оптимальной стратегией для благополучности брака.

Таким образом, в рамках первичного анализа полученных результатов, мы выявили общий уровень удовлетворенности браком испытуемых в исследуемой выборке; изучили показатели личностной зрелости испытуемых

выборки; выявили уровень эмоционального интеллекта супругов в парах, а также определили их доминирующие копинг-стратегии.

Для дальнейшего исследования феномена удовлетворенности браком осуществим вторичную обработку полученных результатов, в рамках которой соотнесем полученные данные по изучаемым параметрам для понимания, какими характеристиками и особенностями отличаются супруги с разным уровнем удовлетворенности браком.

Все выявленные градации удовлетворенности браком для удобства дальнейшего анализа мы объединили в три категории: высокий, средний, низкий. В высокий уровень удовлетворенности браком мы включили испытуемых с выявленным высоким и очень высоким уровнем удовлетворенности браком; в средний уровень были включены испытуемые со средним и выше среднего уровнем удовлетворенности; низкий уровень составили испытуемые с уровнем удовлетворенности браком ниже среднего.

Проанализируем выраженность всех интересующих нас показателей в модели исследования удовлетворенности браком у наиболее многочисленной группы испытуемых, имеющих высокий уровень удовлетворенности браком. В таблице 1 представлены данные по выявленным уровням изучаемых параметров у испытуемых в парах с высоким уровнем удовлетворенности браком (в процентном соотношении от общего объема группы, в скобках представлены абсолютные значения)

**Таблица 1.** *Количество испытуемых с выявленными уровнями личностной зрелости, эмоционального интеллекта и доминирующими копинг-стратегиями в группе мужчин и женщин среднего возраста с высоким уровнем удовлетворенности браком*

Личностная зрелость				Эмоциональный интеллект				Доминирующая стратегия			
Высокий уровень		Очень высокий уровень		Средний уровень		Высокий уровень		Стратегия разрешения проблем		Стратегия поиска социальной поддержки	
чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
13	81	3	19	6	38	10	62	15	94	1	6

Так, у всех испытуемых с высоким уровнем удовлетворенности браком отмечается высокий или очень высокий уровень личностной зрелости. Это может свидетельствовать о взаимосвязи между ключевыми аспектами личностной зрелости и качеством отношений. Можем также сказать, что у таких испытуемых все показатели личностной зрелости (мотивация достижений, отношение к своему «Я», чувство гражданского долга, жизненная установка, способность к психологической близости) имеют высокие показатели. Анализируя эмоциональный интеллект испытуемых, отметим, что испытуемые с высоким уровнем удовлетворенности браком характеризуются высоким и средним эмоциональным интеллектом. Мужчины и женщины среднего возраста со средним и высоким уровнем эмоционального интеллекта способны с той или иной степенью эффективности управлять своими переживаниями и взаимодействовать с эмоциями партнера, что может способствовать построению крепких отношений и как следствие, влиять на уровень удовлетворенности браком.

Анализ копинг-стратегий лиц с высоким уровнем удовлетворенности браком позволяет отметить, подавляющее количество испытуемых в качестве доминирующей стратегии используют стратегию разрешения проблем, характеризующуюся активными действиями по использованию личностных ресурсов для решения проблем. Применение данной копинг-стратегии указывает, что эти лица обладают адаптивными навыками, позволяющими им справляться со стрессом и сложностями, возникающими в браке, в то время как избегание проблемы или эмоций лишь усугубило бы ситуацию.

Проанализируем выраженность интересующих нас показателей в модели исследования удовлетворенности браком у группы испытуемых, имеющих средний уровень удовлетворенности браком (таблица 2).

**Таблица 2.** *Количество испытуемых с выявленными уровнями личностной зрелости, эмоционального интеллекта и доминирующими копинг-стратегиями в группе мужчин и женщин среднего возраста со средним уровнем удовлетворенности браком*

Личностная зрелость		Эмоциональный интеллект				Доминирующая стратегия					
Удовлетворительный уровень		Средний уровень		Низкий уровень		Стратегия разрешения проблем		Стратегия поиска социальной поддержки		Стратегия избегания	
чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
8	100	3	38	5	62	2	25	3	37,5	3	37,5

Можем видеть, у всех испытуемых со средним уровнем удовлетворенности браком выявлен удовлетворительный уровень личностной зрелости. Им иногда может не хватать целеустремленности; самооценка и уверенность в себе могут варьироваться в зависимости от обстоятельств; испытуемые проявляют патриотизм и интерес к общественной жизни, но часто недостаточно активны в коллективных делах; испытуемые могут сталкиваться с трудностями в понимании сложных ситуаций. В отношении способности к психологической близости их навыки слушания и потребность в глубокой эмоциональной связи могут быть еще недостаточно развиты. Так, исходя из данных характеристик, у испытуемых с удовлетворительным уровнем личностной зрелости имеется необходимость в улучшении их супружеских отношений и в повышении их удовлетворенности браком.

Большинство испытуемых со средним уровнем удовлетворенности браком характеризуются низким уровнем эмоционального интеллекта (62%), а также средним уровнем (38%) по данному показателю. Это может

указывать на их трудности в осознании и управлении собственными эмоциями (внутриличностный аспект) и недостаток навыков по распознаванию и пониманию эмоциональных состояний других (межличностный аспект). Предположительно, развитие и улучшение в этих областях могло бы способствовать улучшению качества их супружеских отношений и повышению уровня удовлетворенности в браке.

Анализ доминирующих стратегий испытуемых со средним уровнем удовлетворенности браком позволил нам отметить, что 37,5% респондентов от общего объема данной группы в качестве доминирующей выбирают стратегию избегания, которая характеризуется уходом от проблем и неприятностей и может проявляться как в пассивных, так и в активных формах избегания. Доминирование такой стратегии при столкновении с трудностями и проблемами в семейной жизни не позволяет продуктивно их обсуждать и совместно разрешать, что может оказывать негативное влияние на удовлетворенность браком.

Такое же количество испытуемых данной группы (37,5%) прибегает к стратегии поиска социальной поддержки, при которой в ситуации столкновения с трудностями происходит обращение за помощью и поддержкой к окружающим. Такая стратегия не дает возможности человеку полностью самостоятельно справляться со своими проблемами, и скорее указывает на отсутствие готовности брать на себя всю ответственность за принимаемые решения, что также может негативно сказываться на качестве супружеских взаимоотношений. Только 25% (двое из восьми) испытуемых в данной группе в качестве доминирующей выбирают стратегию разрешения проблем, которая является наиболее конструктивной и характеризуется тем, что человек предпринимает активные действия по использованию личностных ресурсов для решения проблем.

Обратимся к рассмотрению выраженности изучаемых показателей супругов в исследовании удовлетворенности браком у группы испытуемых, имеющих низкий уровень удовлетворенности браком (таблица 3).

**Таблица 3.** *Количество испытуемых с выявленными уровнями личностной зрелости, эмоционального интеллекта и доминирующими копинг-стратегиями в группе мужчин и женщин среднего возраста с низким уровнем удовлетворенности браком*

Личностная зрелость				Эмоциональный интеллект		Доминирующая стратегия			
Удовлетворительный уровень		Неудовлетворительный уровень		Низкий уровень		Стратегия избегания		Стратегия поиска социальной поддержки	
чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
5	83	1	17	6	100	5	83	1	17

Можем видеть, что большинство испытуемых с низким уровнем удовлетворенности браком характеризуются удовлетворительным уровнем личностной зрелости, и один испытуемый характеризуется неудовлетворительным уровнем. В целом можем сказать, что такие испытуемые могут проявлять недостаток инициативности и целеустремленности в отношениях; отношение к своему «Я» зачастую характеризуется неполной уверенностью, что влияет на их взаимодействие с партнером; недостаточная вовлеченность в общие дела и интересе к жизни семьи; жизненная установка может быть менее устойчивой, с эмоциональной нестабильностью; способность к психологической близости иногда ограничена, с трудностями в эмпатии и желании устанавливать глубокие связи с партнером, что затрудняет гармоничность супружеских взаимоотношений.

У всех испытуемых данной группы отмечается низкий уровень эмоционального интеллекта. Такие испытуемые зачастую испытывают трудности в осознании и принятии своих эмоций, что приводит к плохому управлению своими чувствами и недостаточному самоконтролю. В межличностной сфере они часто не способны распознавать и понимать эмоциональные состояния окружающих, что затрудняет установление здоровых отношений и адекватное взаимодействие с другими людьми.



Можем видеть, что в отношении всех изучаемых параметров, в том числе общего уровня личностной зрелости испытуемых выявлена прямая статистически значимая корреляционная связь с уровнем удовлетворенности браком высокого уровня значимости ( $p=0.01$ ). Это позволяет нам сделать достоверный вывод о том, что мужчины и женщины среднего возраста с более высокими показателями удовлетворенности браком характеризуются более высокими показателями личностной зрелости, и наоборот: более низкие показатели удовлетворенности браком свойственны мужчинам и женщинам с более низкими показателями личностной зрелости.

Аналогичным образом был проведен статистический анализ, в котором оценивалась связь уровня удовлетворенности браком с показателями эмоционального интеллекта испытуемых (таблица 5).

**Таблица 5.** *Результаты анализа корреляционной связи между уровнем удовлетворенности браком испытуемых и показателями их эмоционального интеллекта*

Параметры статистического анализа	Параметры эмоционального интеллекта				Общий уровень эмоционального интеллекта
	Осознание своих чувств и эмоций	Управление своими чувствами и эмоциями	Осознание чувств и эмоций других людей	Управление чувствами и эмоциями других людей	
Значение коэффициента Спирмена ( $r_s$ )	0.774	0.852	0.757	0.837	
Уровень значимости ( $p$ )	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01

Так, по всем параметрам эмоционального интеллекта выявились прямые статистически значимые связи на высоком уровне достоверности ( $p=0.01$ ). Это говорит о том, что при более высоких показателях по уровню удовлетворенности браком у испытуемых отмечаются более высокие показатели по общему уровню эмоционального интеллекта и по всем его отдельным параметрам, и наоборот, более низкие показатели по уровню

удовлетворенности браком соответствуют более низким показателям по общему уровню эмоционального интеллекта и по всем его отдельным параметрам. Так, удовлетворенность браком достоверно связана с эмоциональным интеллектом супругов в среднем возрасте.

Проанализируем также корреляционную связь между уровнем удовлетворенности браком испытуемых и копинг-стратегиями (таблица 6).

**Таблица 6.** *Результаты анализа корреляционной связи между уровнем удовлетворенности браком испытуемых и их копинг-стратегиями*

Параметры статистического анализа	Копинг-стратегии		
	Стратегия разрешения проблем	Стратегия поиска социальной поддержки	Стратегия избегания
Значение коэффициента Спирмена ( $r_s$ )	0.796	0.092	-0.58
Уровень значимости ( $p$ )	0.01	-	0.01

Полученные результаты позволяют нам увидеть, что между уровнем удовлетворенности браком испытуемых и стратегией разрешения проблем выявлена прямая статистически значимая связь ( $r_s=0.796$ ) на высоком уровне достоверности ( $p=0.01$ ). Это свидетельствует о том, что достоверно, чем выше уровень удовлетворенности браком, тем выше выраженность по данной стратегии у испытуемых. На основе этого можем сделать вывод о том, что мужчины и женщины среднего возраста с более высоким уровнем удовлетворенности браком достоверно чаще выбирают в качестве доминирующей копинг-стратегию разрешения проблем.

Выявлена также обратная связь уровня удовлетворенности браком со стратегией избегания ( $r_s=-0.58$ ) при высоком уровне достоверности ( $p=0.01$ ), что указывает на то, что лица с более низкими показателями по уровню удовлетворенности браком имеют более высокие оценки по данной стратегии, а значит достоверно наиболее часто выбирают ее в качестве доминирующей.

Достоверной связи уровня удовлетворенности браком со стратегией поиска социальной поддержки не выявлено.

Так, проведенный анализ полученных данных позволил нам определить особенности удовлетворенности браком мужчин и женщин среднего возраста.

При высокой удовлетворенности браком отмечаются более высокие показатели личностной зрелости и эмоционального интеллекта. Такие мужчины и женщины обладают достаточной выраженностью мотивации достижений, положительным отношением к своему «Я», сформированным чувством гражданского долга, эмоциональной уравновешенностью и рассудительностью (оптимальный уровень жизненной установки), способностью к психологической близости, которая выражается в эмпатии, умении слушать партнера и в потребности в духовной близости с другими. Такие мужчины и женщины достаточно хорошо осознают и управляют своими эмоциями, а также способны распознавать и влиять на эмоциональные состояния своих партнеров. Такие личности чаще применяют в качестве доминирующей копинг-стратегию разрешения проблем (активное использование личностных ресурсов для решения проблем).

В то же время, мужчины и женщины среднего возраста, отличающиеся низкой удовлетворенностью браком, имеют достоверно более низкие показатели личностной зрелости и эмоционального интеллекта, а также достоверно чаще выбирают в качестве доминирующей копинг-стратегию избегания. Таким образом, можем сделать вывод о том, что удовлетворенность браком тесно связана с развитием личностных качеств супругов, их эмоциональным интеллектом и поведенческими стратегиями.

### **Выводы по второй главе:**

1. На основе анализа научной литературы по рассматриваемой проблеме в данном исследовании была определена структура феномена удовлетворенности браком. Эта структура включает три психологических аспекта супругов: 1) личностно-социальные характеристики супругов (мотивация достижения, отношение к своему «Я», чувство гражданского долга, жизненная установка и способность к психологической близости); 2) эмоциональный интеллект каждого супруга (охватывает осознание и управление собственными эмоциями, а также восприятие и управление чувствами других людей); 3) поведенческие аспекты в отношениях (копинг-стратегия разрешения проблем в качестве доминирующей).

2. Первичные результаты констатирующего этапа исследования показали, что 53.3% участников обладают высоким и очень высоким уровнем удовлетворенности браком, 13.3% оценивают удовлетворенность выше среднего, а 33.3% испытывают недовольство браком. Таким образом, по меньшей мере треть выборки испытуемых нуждаются в повышении уровня удовлетворенности браком.

3. Большинство респондентов (53.3%) обладают достаточно высоким уровнем личностной зрелости; 46.6% респондентов нуждаются в поддержке для повышения своей личностной зрелости. В рамках данного компонента отмечается наибольшая потребность в развитии у испытуемых жизненной установки и психологической близости с другими людьми.

4. В отношении эмоционального интеллекта 37% участников имеют низкий уровень, 33% – высокий, и 30% – средний. Отмечается необходимость работы с испытуемыми по повышению эмоционального интеллекта, в особенности в отношении показателя управления своими чувствами и эмоциями.

5. Изучение копинг-стратегий позволило выявить, что большинство (56.7%) активно решают проблемы в отношениях, в то время как 26.7%

избегают их решения, а 16.7% ищут поддержку извне. Преобладание в выборке конструктивной стратегии разрешения проблем говорит о положительной тенденции, тем не менее, немалая доля прибегают к менее конструктивным стратегиям поведения при столкновении с трудностями и проблемами.

6. Результаты вторичной обработки данных показали, что мужчины и женщины среднего возраста с высокой удовлетворенностью браком имеют более высокий уровень личностной зрелости, тогда как низкая удовлетворенность соответствует низким показателям зрелости.

7. Выявлено, что более высокая удовлетворенность браком сопряжена с высоким уровнем эмоционального интеллекта и всеми его параметрами, в то время как низкая удовлетворенность связана с низкими оценками эмоционального интеллекта.

8. Респонденты с высокой удовлетворенностью браком чаще выбирают стратегию активного разрешения проблем, в то время как лица с низкой удовлетворенностью чаще используют избегание как доминирующую стратегию.

9. Все полученные результаты взаимосвязи удовлетворенности браком с рассматриваемыми аспектами имеют статистическую достоверность.

## **ГЛАВА III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ В СУПРУЖЕСКИХ ПАРАХ**

### **3.1. Научные и методологические подходы к развитию удовлетворенности браком в супружеских парах**

В современных условиях, когда всё больше пар сталкиваются с трудностями в отношениях в среднем возрасте, особенно в условиях экономических и социальных изменений, необходимо применять наиболее эффективные и зарекомендовавшие себя научные и методологические подходы для повышения удовлетворенности браком. Рассмотрение таких подходов открывает новые возможности для практического применения психологических знаний в сфере семейной терапии и консультативной практики с учетом актуальных особенностей удовлетворенности браком мужчин и женщин среднего возраста.

Рассмотрим основные научные подходы в данном направлении, которые условно разделим на психологические и социологические.

Среди психологических подходов наибольшей популярностью пользуются эмоционально-фокусированная терапия, делающая акцент на теории привязанности, а также гуманистическая психология и когнитивно-поведенческий подход.

Согласно теории привязанности, разработанной Джоном Боулби и Мэри Эйнсворт [118; 116], психика человека довольно прочно закрепляет первичные модели поведения, именно поэтому существует четкая параллель между типами привязанности, сформировавшимися в детстве и моделями поведения в межличностных отношениях, которые мы наблюдаем у людей во взрослом возрасте. Люди с надежным типом привязанности имеют высокую самооценку и независимость, что способствует построению здоровых отношений. Они способны разрешать конфликты и находить компромиссы, что зачастую приводит к высокой удовлетворенности браком [13; 99].

В то же время у людей с тревожно-амбивалентным стилем привязанности отмечается низкая самооценка и потребность в постоянном подтверждении любви, что может создавать напряжение в отношениях. Драматизация ситуаций приводит к конфликтам и нередко может снижать удовлетворенность такими отношениями у их участников [13].

Люди с избегающим стилем привязанности предпочитают держать дистанцию и избегают близости; нежелание углублять эмоциональные связи препятствует развитию отношений и снижает удовлетворенность ими [13; 100].

Люди с дезорганизованной привязанностью, пережившие травмы, часто испытывают страх быть отвергнутыми и недостойными любви, что создает барьеры для близости и приводит к нестабильности в отношениях [13].

Таким образом, стиль привязанности влияет на динамику супружеских отношений, и понимание этих особенностей может помочь в разработке стратегий для повышения удовлетворенности браком. Можем отметить, что с позиции данной теории, именно надежный тип привязанности необходимо развивать у супругов, для повышения уровня их удовлетворенности браком.

Подходы, основанные на теории привязанности, могут помочь партнерам разрабатывать эффективные стратегии коммуникации, позволят усилить эмоциональную поддержку друг друга и помогают эффективнее справляться с конфликтами, проясняя стиль привязанности каждого из партнеров.

Одним из таких подходов является эмоционально-фокусированная терапия (ЭФТ), которая нацелена на понимание и улучшение эмоциональных процессов в отношениях между партнерами [120; 39]. ЭФТ способствует созданию безопасного пространства для общения, где супруги могут открыто делиться своими страхами и переживаниями. Терапия помогает выявить негативные циклы взаимодействия, позволяя партнерам находить более конструктивные способы общения.

Применение ЭФТ значительно повышает удовлетворенность в браке. Пары, прошедшие терапию, отмечают укрепление эмоциональной связи, снижение конфликтности и общую гармонию в отношениях [75; 39]. Таким образом, ЭФТ предлагает эффективные инструменты для создания крепких и гармоничных супружеских связей, улучшая понимание и доверие между партнерами.

В рамках гуманистической психологии существует несколько подходов к повышению удовлетворенности браком, акцентирующих внимание на личностном росте и взаимопонимании между партнерами: непосредственно гуманистическая терапия, экзистенциальная терапия. Гуманистическая терапия фокусируется на создании безопасной и поддерживающей среды, в которой супруги могут открыто выражать свои мысли и чувства. Этот подход способствует глубокому взаимопониманию и укрепляет отношения, заботясь о личных потребностях и ценностях каждого партнера [85].

Экзистенциальный подход акцентирует внимание на уникальности каждого человека и его праве на выбор. Пары учатся принимать и понимать свои внутренние переживания и чувства, что помогает осознать важность выбора в отношениях и содействует более глубокой эмоциональной связи [108]. Экзистенциальный подход акцентирует внимание на том, как наши отношения могут добавить смысл и значимость в жизнь. Работа над пониманием ценности своих отношений может повысить удовлетворенность. Вместе с этим, эффективная и открытая коммуникация является ключевым аспектом в экзистенциальной терапии. Пары могут учиться слушать друг друга и выражать свои мысли и чувства без страха осуждения [108]. Таким образом, для повышения удовлетворенности в браке пары могут рассмотреть возможность работы с терапевтом, подходящим под экзистенциальную парадигму, чтобы исследовать свои индивидуальные и совместные переживания и развить более глубокое понимание друг друга.

Когнитивно-поведенческий подход в семейной психотерапии (КПТ) активно способствует повышению удовлетворенности в браке. Он направлен

на изменение негативных мыслей и неадаптивного поведения, влияющих на отношения. Пары учатся распознавать и оспаривать автоматические негативные мысли, установки и убеждения. Терапия также включает развитие навыков эффективной коммуникации и совместного решения проблем, что способствует лучшему взаимопониманию [40].

КТП помогает установить реалистичные ожидания от отношений, снижая уровень разочарования и повышая удовлетворенность. Кроме того, пары обучаются управлять своими эмоциями, что укрепляет эмоциональную связь. В результате применение КТП создает более здоровую динамику в отношениях и способствует глубокому взаимодействию между партнерами [30]. Таким образом, когнитивно-поведенческий подход в семейной терапии может укрепить связь между партнерами и повысить общее чувство удовлетворенности в браке.

Среди социально-психологических подходов особой эффективностью и распространенностью также отличается системный подход в семейной психотерапии, который рассматривает семью как целостную систему, где каждый член влияет на других. Этот подход акцентирует внимание на взаимодействии и взаимозависимости партнеров, что позволяет глубже понять динамику отношений [26].

Для повышения удовлетворенности в браке системный подход предлагает несколько методов. Во-первых, терапия помогает выявить и изменить разрушительные паттерны взаимодействия, такие как обвинения или избегание конфронтации. Во-вторых, пары учатся лучше понимать роли и позиции каждого, что способствует увеличению эмпатии и взаимопонимания [47]. Кроме того, системный подход включает работу с коммуникацией: пары обучаются активно слушать и выражать свои чувства и потребности, что укрепляет связь между партнерами. Также рассматриваются внешние факторы, такие как влияние семьи, друзей и социальных обстоятельств на отношения. В результате применение системного подхода способствует более гармоничным и

удовлетворительным отношениям, помогая парам достигать большей близости и понимания друг друга [26; 47].

Методологические подходы раскрывают набор принципов, методов и процедур, которые используются в рамках психотерапии или психологической помощи. Они определяют, каким образом будут собраны необходимые данные для дальнейшей интервенции, а также как они будут в дальнейшем интерпретироваться. Среди методологических подходов сбора необходимой информации в семейной психотерапии и консультировании широко используются интервью, фокус-группы, опросы, анкетирование [52]. Каждый из этих методов имеет свою специфику и преимущества.

Анкетирование нередко применяется на начальном этапе, чтобы оценить уровень удовлетворенности и динамику отношений. Оно позволяет собирать информацию о восприятии отношений, трудностях и ожиданиях супругов. Иногда такое анкетирование проводится в группах и его анонимность может иметь особое значение и способствовать более откровенному обсуждению, а результаты могут служить основой для определения ключевых тем в групповой и семейной терапии [63].

Интервью, как индивидуальные, так и совместные, позволяют терапевту глубже понять динамику отношений между супругами. В ходе интервью исследуются мысли, чувства и ожидания партнеров, а также выявляются специфические проблемы, влияющие на уровень удовлетворенности отношениями. Создание доверительной атмосферы позволяет супругам открыто делиться своими переживаниями, что способствует искреннему взаимодействию [106].

Фокус-группы представляют собой возможность обмена опытом между несколькими парами. Участие в таких группах помогает супругам осознать, что они не одни в своих трудностях, и это способствует взаимопониманию. Терапевт может выявлять общие темы и проблемы, что может быть полезно для дальнейшей работы с каждой отдельной парой [109].

Опросы осуществляются с целью формализованного сбора количественных данных о различных интересующих аспектах [52; 109].  
Случае семейной психотерапии рассматриваемого направления это может быть сбор данных о таких аспектах как уровень удовлетворенности браком, коммуникация и конфликты. Они позволяют терапевту быстро идентифицировать ключевые проблемы и темы для обсуждения, а результаты опросов могут дать представление о том, какие аспекты требуют особого внимания.

Таким образом, комбинирование этих подходов дает терапевту возможность глубже понимать и анализировать ситуацию каждой пары, что в свою очередь помогает разрабатывать индивидуализированные стратегии для повышения удовлетворенности в браке.

Анализ исследований и публикаций современных исследователей и практиков (Е.В. Идзиковский, П.М. Михайловская, Н.А. Фомина и др.) позволяют отметить, то на сегодняшний день в рамках повышения удовлетворенности браком в супружеских парах широко используются различные программы, походы и методы психотерапии (курсы для пар, консультирование, тренинги по коммуникации, навыкам решения конфликтов и пр.) [46; 76; 105].

Так, П.М. Михайловская делает акцент в своей работе на использовании различных методик, нацеленных на развитие эффективных навыков взаимодействия между партнерами. В рамках этого подхода супруги обучаются способам нового комфортного взаимодействия в привычных ситуациях и сферах жизни, где они могут конструктивно выразить свои чувства и потребности, что помогает снизить конфликты и улучшить взаимопонимание. Так, предложенный подход к повышению удовлетворенности в браке основывается на реализации структурированных упражнений, охватывающих различные аспекты совместной жизни супругов:

- организация досуга (позволяет супругам назначать время для совместных активностей, что помогает поддерживать интерес и укреплять связи);
- исполнение желаний (способствует созданию атмосферы заботы и внимания, когда партнеры поочередно выбирают и исполняют желания друг друга);
- совместное управление бюджетом (способствует уменьшению конфликтов, связанных с деньгами);
- регулярные романтические инициативы (играют ключевую роль в возобновлении близости и страсти в отношениях);
- единый подход к воспитанию детей (предотвращает конфликты супругов как родителей);
- взаимопомощь в домашних делах (укрепляет командный дух, когда супруги помогают друг другу с выполнением бытовых задач) [76].

Так, этот комплексный подход создает основу для гармоничной семейной жизни, укрепляет эмоциональные связи между супругами и обеспечивает эффективное разрешение возникающих конфликтов.

Ряд современных исследователей (Н.А. Фомина, С. А. Шевченко) отмечают эффективность программ по управлению конфликтами для супружеских пар, которые нацелены на обучение супругов конструктивным способам разрешения разногласий, что значительно повышает удовлетворенность в браке. Участникам предлагается осваивают навыки эффективной коммуникации, включая активное слушание и выражение чувств, что помогает избегать недоразумений. Также они учатся вести переговоры и находить компромиссы, что способствует выработке решений, устраивающих обе стороны. Управление эмоциями в таких программах сопровождения играет важную роль: супруги учатся контролировать негативные чувства, такие как злость и обида, что предотвращает разрушительные споры. Программа мотивирует совместно искать решения, создавая чувство единства и укрепляя удовлетворенность у супругов их

отношениями [105; 110]. Кроме того, участвуя в таких программах, супруги развивают навыки создания безопасного пространства для открытой коммуникации, что способствует честному выражению мыслей и переживаний. Освоенные методы помогают супругам не только справляться с текущими конфликтами, но и устойчиво подходить к будущим разногласиям, что снижает уровень стресса и ведет к более гармоничным отношениям [105; 110].

Программы психологического сопровождения, в основе которых лежит управление конфликтами предоставляет супругам необходимые инструменты для улучшения взаимопонимания и укрепления эмоциональной связи, что, в свою очередь, повышает общий уровень удовлетворенности в браке.

Таким образом, основные научные и методологические подходы к развитию удовлетворенности браком в супружеских парах охватывают разнообразные интервенции, направленные на укрепление взаимопонимания, улучшение коммуникации и совместное принятие решений супругов. В рамках программы повышения удовлетворенности браком для мужчин и женщин среднего возраста мы считаем целесообразным использовать интегративный подход, включающий в себя эмоционально-фокусированную терапию, экзистенциальный подход, когнитивно-поведенческий подход. Считаем также эффективным использовать различные методы для сбора дополнительных данных для проведения терапии, в виде интервью и фокус-групп. Сочетание групповых и парных форм работы позволит добиться наилучших результатов, поскольку позволит раскрываться как перед партнером, так и в группе.

### **3.2. Основные направления, формы, методы повышения удовлетворенности браком в супружеских парах**

В целях повышения удовлетворенности браком у мужчин и женщин среднего возраста со средним и низким уровнем удовлетворенности браком, была разработана и реализована на практике соответствующая программа психологического сопровождения.

**Цель** программы – повышение удовлетворенности браком в супружеских парах мужчин и женщин среднего возраста

**Задачи** программы:

1. Повышение личностной зрелости в отношениях (развитие мотивации достижений, формирование позитивной жизненной установки, укрепление способности к психологической близости).

2. Повышение уровня эмоционального интеллекта в супружеских отношениях (способность осознавать и принимать свои эмоции и эмоции партнера).

3. Коррекция неконструктивных копинг-стратегий в ситуациях конфликта и непониманий в супружеских отношениях (развитие конструктивной стратегии разрешения проблем).

Исходя из цели и задач, а также из результатов теоретического анализа и эмпирического исследования, были определены основные направления повышения удовлетворенности браком в супружеских парах:

1) Личностное развитие супругов (углубленное изучение внутренних ресурсов и потребностей супругов, практика инициативности и целеустремленности в жизни и в отношениях, развитие психологической близости супругов).

2) Совершенствование эмоционального интеллекта (осознание и понимание собственных чувств и чувств партнера, способность управлять ими).

3) Формирование конструктивных подходов к разрешению конфликтов (развитие навыков эффективного разрешения конфликтов и проблем через активную коммуникацию и использование личностных ресурсов).

4) Совершенствование коммуникации (обучение активному слушанию и открытой дискуссии в безопасной и поддерживающей атмосфере, что способствует уменьшению недопонимания и конфликтов);

5) Развитие совместной инициативы (поощрение совместной деятельности и интересов, что позволяет парам лучше узнать друг друга и укрепить отношения).

Основными **формами и методами** повышения удовлетворенности браком в супружеских парах в рамках психологической программы данной направленности выступили: индивидуальные и парные интервью (для сбора дополнительной информации о личности каждого супруга и об особенностях их взаимоотношений с партнером); групповые сессии и фокус-группы (для более глубокого анализа общих тем и вопросов, касающихся супружеских отношений), парные формы работы, семинары, тренинги, упражнения для самостоятельной работы.

В реализации программы одновременно могли участвовать от 5 до 7 супружеских пар. Реализация парных и индивидуальных мероприятий проводилась отдельно для каждой пары, в групповых формах работы участвовали все участвующие в реализации программы.

Длительность реализации программы для каждого набора участников составляла 2 месяца, периодичность проведения мероприятий программы – 1–2 раза в неделю.

В таблице 7 представлен план мероприятий психологической программы повышения удовлетворенности браком в супружеских парах.

**Таблица 7. План мероприятий психологической программы повышения удовлетворенности браком в супружеских парах**

Мероприятие, цель	Подход	Методы и приемы	Краткое содержание
Индивидуальные и парные интервью Цель: сбор информации о личностях супругов и особенностях их взаимоотношений	Эмоционально-фокусированная терапия	Вопросные списки, активное слушание, эмпатическое взаимодействие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработка структурированного набора вопросов для выявления значимых моментов, эмоций и восприятия супругов в паре.</li> <li>2. Проведение индивидуальных интервью с каждым супругом с созданием атмосферы доверия; запись ключевых моментов для дальнейшего обсуждения.</li> <li>3. Обсуждение результатов: каждый участник делится впечатлениями; создается «карта отношений» для визуализации сильных сторон и областей для улучшения.</li> <li>4. Рефлексия по итогам мероприятия: подведение итогов, акцент на сильных сторонах и возможностях для роста; обсуждение шагов для улучшения взаимодействия.</li> </ol>
Групповая работа «Создание безопасного пространства» Цель: Улучшение взаимопонимания и снижение конфликтов.	Экзистенциальный подход	Разработка правил открытой дискуссии	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение границ безопасного пространства.</li> <li>2. Обсуждение и принятие правил общения и взаимодействия в группе.</li> <li>3. Проведение обсуждений по актуальным проблемам личностного недопонимания и разногласий, снижающим удовлетворенность в браке.</li> </ol>
Фокус-группа «Обсуждение общих вопросов удовлетворенности браком» Цели: Углубленный анализ в группе имеющихся общих проблем и трудностей в области супружеских отношений	Экзистенциальный подход	Открытое обсуждение на основе ценностей и смыслов каждого участника	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выявление общих тем для обсуждения на основе имеющихся потребностей и проблем в супружеских отношениях у участников.</li> <li>2. Проведение обсуждений в формате открытого диалога, поиск общих смыслов, устремлений и мотивов в поведении, обсуждение возможных вариантов решения проблем и преодоления трудностей</li> <li>3. Подведение итогов и выявление ключевых моментов, требующих внимания.</li> </ol>

<p>Групповая сессия «Эмоциональный интеллект» Цель: Повышение уровня эмоционального интеллекта клиентов</p>	<p>Экзистенциальный подход, Эмоционально-фокусированная терапия</p>	<p>Фокус-группы, Групповые дискуссии, практические упражнения.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение в тему эмоционального интеллекта; обсуждение влияния эмоционального интеллекта на качество взаимоотношений.</li> <li>2. Упражнения на выявление и осознание собственных эмоций (запись и анализ собственных эмоций и возможных эмоций партнера в схожих ситуациях)</li> <li>3. Обсуждение эмоциональных состояний каждого в группе.</li> <li>4. Групповая рефлексия.</li> </ol>
<p>Тренинг «Стратегии разрешения конфликтов» Цель: Формирование конструктивных подходов к разрешению конфликтов.</p>	<p>Когнитивно-поведенческий подход</p>	<p>Ролевые игры, анализ кейсов.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обзор неконструктивных и конструктивных копинг-стратегий.</li> <li>2. Проигрывание ролевых ситуаций с конфликтами.</li> <li>3. Практика применения конструктивных стратегий в парах.</li> <li>4. Групповая рефлексия</li> </ol>
<p>Практический семинар «Личностная зрелость и психологическая близость» Цель: Укрепление способности к психологической близости.</p>	<p>Эмоционально-фокусированная терапия</p>	<p>Презентации, диалоговые упражнения</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассмотрение основных теоретических аспектов личностной зрелости и психологической близости в отношениях.</li> <li>2. Упражнения на открытость и честность в коммуникации.</li> <li>3. Групповая рефлексия, обсуждение эффекта достижения психологической близости в парах</li> </ol>
<p>Групповая работа по активному слушанию Цель: Совершенствование коммуникации между супругами</p>	<p>Когнитивно-поведенческий подход</p>	<p>Работа в парах и микрогруппах, специальные упражнения, обратная связь.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткий обзор понятия «активное слушание»; обсуждение важности активного слушания.</li> <li>2. Практические упражнения в парах.</li> <li>3. Обсуждение результатов и трудностей.</li> </ol>
<p>Групповая сессия «Совместная инициатива» Цель: Развитие совместной деятельности и интересов.</p>	<p>Эмоционально-фокусированная терапия</p>	<p>Совместные задания в паре, креативные проекты.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Все участники делятся по супружеским парам</li> <li>2. В каждой паре осуществляется выбор совместного проекта.</li> <li>3. Проработка шагов по реализации проекта.</li> <li>4. Презентация результатов проекта другим парам.</li> <li>5. Групповая рефлексия.</li> </ol>

Групповая работа по обсуждению результатов программы и планированию дальнейших шагов Цель: Оценка достигнутых результатов и планирование будущих действий.	Когнитивно-поведенческий подход	Групповая дискуссия, упражнения по закреплению результатов.	1. Обзор пройденных тем, реализованных занятий и достигнутых результатов. 2. Определение личных и парных целей на будущее. 3. Создание плана действий для поддержания достигнутого уровня удовлетворенности в браке.
---	---------------------------------	---	--

Представим реализацию ряда мероприятий данной программы.

Реализация программы началась с серии проведения парных и индивидуальных (в случае, когда в этом была необходимость) интервью, которые были направлены на выявление динамики отношений супругов, а также основных проблем и потребностей партнеров в браке.

В процессе интервью мы заранее разработали структурированный набор вопросов для исследования эмоциональной близости супругов и значимых событий их супружеской жизни. Затем были проведены индивидуальные и парные беседы в атмосфере доверия, что позволило супругам свободно делиться переживаниями. После этого для пар организовывалось обсуждение результатов, в процессе которого было предложено создать «карту отношений», визуализирующую сильные стороны и области для улучшения. Этот этап укрепил взаимопонимание. В завершение таких парных сессий проводилась рефлексия, акцентировавшая внимание на полученном опыте и впечатлениях. Интервью послужили диагностическим инструментом, развивали эмоциональную связь и формировали план действий для дальнейшей работы.

Групповая сессия «Эмоциональный интеллект» имела важное значение в реализации данной программы. Мы начали данное мероприятие с введения в тему, где обсуждали влияние эмоционального интеллекта на качество отношений. С участниками мы обсудили, что способность осознавать и управлять своими эмоциями, а также понимать чувства партнера, напрямую

связана с удовлетворенностью в браке. Затем мы перешли к практическим упражнениям, где участники записывали и анализировали свои эмоции, а также пытались представить, какие эмоции могут испытывать их партнеры в схожих ситуациях. Это помогло каждому узнать больше о своих эмоциональных реакциях и взглянуть на ситуации с точки зрения другого человека. После этого мы провели обсуждение эмоциональных состояний, где каждый делился своими переживаниями. Эта открытость способствовала созданию атмосферы поддержки и доверия в группе, что позволило участникам лучше понять друг друга. Мы завершили данную сессию групповой рефлексией, в которой участники обсуждали свои выводы и ощущения от занятия. Многие отмечали, что это мероприятие не только дало им инструменты для работы с эмоциями, но и помогло укрепить взаимосвязь внутри пары, что является основой для здоровых отношений. В конце сессии, мы сделали для группы акцент на том, как работа с эмоциональным интеллектом может помочь в их отношениях, улучшая взаимопонимание и снижая напряжение.

На тренинге «Стратегии разрешения конфликтов» мы обсудили с участниками конструктивные и неконструктивные копинг-стратегии, подчеркивая их влияние на качество взаимоотношений. Участники активно делились своими примерами и опытом. Далее в ролевых играх участникам было предложено проигрывать типичные конфликтные ситуации, что позволило им экспериментировать с различными подходами к разрешению конфликтов. Мы заметили, что многие стали открыто обсуждать свои эмоции и находить компромиссы, что подтвердили участники в своей обратной связи. На этапе практики в парах участники работали над конкретными проблемами, применяя полученные знания для поиска положительных решений. В завершение тренинга состоялась групповая рефлексия, где участники делились инсайтами и благодарили за новые инструменты для общения. Это мероприятие сыграло важную роль в программе повышения

удовлетворенности браком, предоставив участникам конкретные стратегии и навыки, которые они могли использовать для улучшения своих отношений.

В рамках практического семинара «Личностная зрелость и психологическая близость» мы начали работу с обсуждения теоретических аспектов этих понятий и их значения в отношениях. Участники активно вступали в обсуждение, делясь своими взглядами и личными примерами, что создавало атмосферу доверия. Затем мы провели ряд диалоговых упражнений, направленных на развитие открытости и честности в коммуникации. Участникам были предложены сценарии, в которых они могли бы выразить свои чувства, страхи и ожидания по отношению к партнерам. Используя метод активного слушания, мы побудили участников не только говорить, но и глубже воспринимать и понимать эмоции друг друга. Это заняло наибольшее время мероприятия, участники активно вовлекались в работу, менялись ролями, давали друг другу обратную связь, а также в дальнейшем перешли от предложенных сценариев, к обсуждению того круга проблем, своей супружеской жизни с партнером. Созданная ранее атмосфера безопасности и искренности, а также закрепленные навыки активного и эмпатического слушания помогли партнерам внимательно слушать друг друга и понимать, избегая споров, и более отдавая предпочтение принятию и пониманию. Это мероприятие сыграло важную роль в программе повышения удовлетворенности браком, укрепив личностную зрелость участников и повысив уровень их психологической близости, что в дальнейшем способствовало улучшению их отношений.

На завершающем занятии программы мы провели групповую дискуссию, в ходе которой участники оценили пройденные темы и достигнутые результаты, делясь своими ощущениями и успехами. Затем, работая в парах, участники определили личные и парные цели на будущее, формируя намерения по улучшению отношений. Мы также создали примерный план действий для поддержания уровня удовлетворенности в браке, где каждый прописал конкретные шаги.

Таким образом, в процессе проводимой работы участники проявляли достаточную активность и целеустремленность, что подтвердило высокую эффективность программы. Обратная связь участников показывала, что они уверены в полученных знаниях и готовы применять их для укрепления своих связей в будущем.

### 3.3. Оценка эффективности реализации психологической программы повышения удовлетворенности браком в супружеских парах

В целях проверки эффективности реализации психологической программы повышения удовлетворенности браком в супружеских парах было проведено повторное диагностическое обследование при помощи аналогичного диагностического инструментария, используемого на констатирующем этапе исследования. На рисунке 7 представлена динамика уровня удовлетворенности браком у испытуемых в исследуемой выборке до и после реализации разработанной психологической программы.

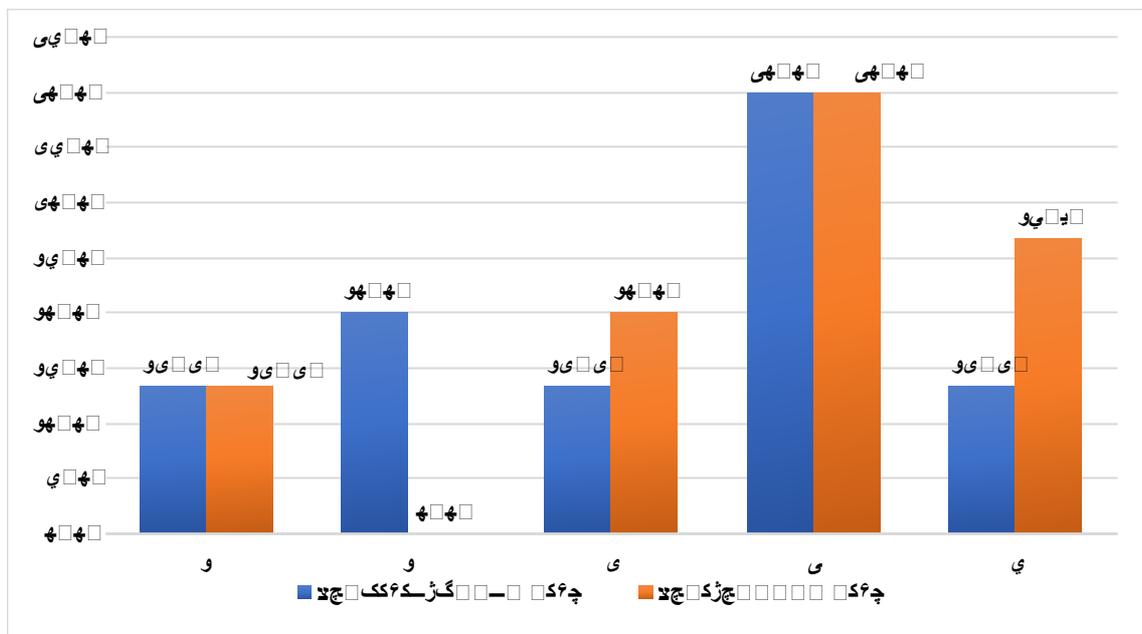


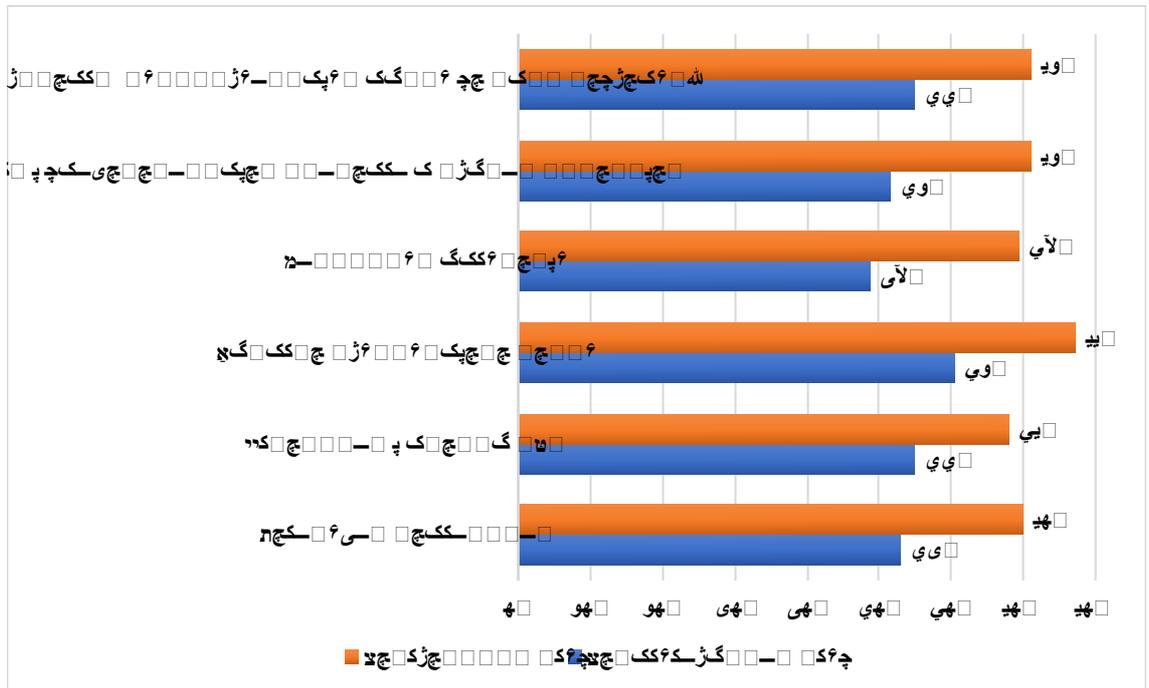
Рисунок 7. Гистограмма 6. Количество пар в исследуемой выборке с разным уровнем удовлетворенности браком на констатирующем и контрольном этапе исследования (в %) по методике методике «Опросник

На контрольном этапе количество участников, оценивших удовлетворенность браком на среднем и высоком уровне, остается одинаковым. 40% отмечают удовлетворенность своим браком как высокую. Количество испытуемых, оценивших уровень удовлетворенности браком как «очень высокий» возрос на 13,4% (с 13,3% до 26,7%). Также повысилось количество испытуемых, оценивающих удовлетворенность браком «выше среднего» до 20% (на 6,7%), при этом участников, оценивавших ранее удовлетворенность своим браком как «ниже среднего» (20%) на контрольном этапе не выявлено. Это может говорить о том, что в целом в парах произошла позитивная динамика и улучшение восприятия совместной жизни.

Так, несмотря на изначальные трудности, которые отмечались в некоторых парах, после участия в психологической программе стали в большей степени удовлетворены своим браком, начали лучше понимать друг друга и стремиться к улучшению своих отношений. С целью доказательства достоверности произошедших изменений был проведен статистический анализ полученных данных по показателю удовлетворенности браком испытуемых до и после участия в программе при помощи t-критерия Стьюдента. В результате произведенных расчетов было получено значение  $t_{Эмп} = 11.8$  при  $p \leq 0.01$ , что свидетельствует о достоверных различиях в показателях удовлетворенности браком у испытуемых до и после формирующего эксперимента на высоком уровне значимости. Это доказывает положительную динамику в развитии удовлетворенности браком в супружеских парах после реализации психологической программы.

Обратимся к анализу результатов, полученных по итогам исследования у испытуемых личностной зрелости. На рисунке 8 представлена сравнительная диаграмма результатов констатирующего и контрольного

этапа по проценту выраженности среднего значения в выборке по каждой шкале теста-опросника личностной зрелости.



**Рисунок 8. Гистограмма 7. Процент выраженности среднего значения в выборке по каждой шкале теста-опросника на констатирующем и контрольном этапе исследования по методике «Тест-опросник личностной зрелости» Ю.З. Гильбуха (1994)**

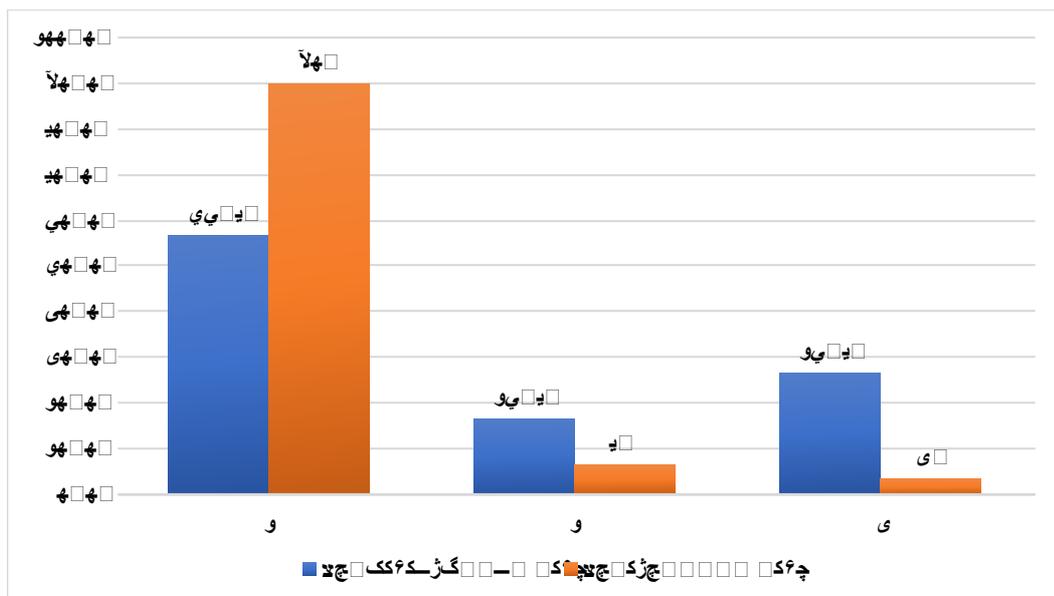
Представленные данные позволяют нам отметить, что на контрольном этапе наблюдается заметный рост всех показателей личностной зрелости. Наиболее выраженное изменение наблюдается в показателях «Жизненная установка» (на 20%) и «Способность к психологической близости с другим человеком» (на 19%). Это позволяет нам сказать, что участники стали лучше справляться со стрессом и адаптироваться к изменениям, развивая более зрелое и обдуманное восприятие жизни, а также стали более эмпатичными и доброжелательными, что позволяет им устанавливать более глубокие и значимые отношения с окружающими и в том числе укреплять их отношения в браке.



Полученные результаты статистического анализа свидетельствуют о том, что по всем изучаемым показателям личностной зрелости выявились значимые различия в результатах испытуемых до и после участия в реализации психологической программы на высоком уровне значимости. Это подтверждает на статистическом уровне, что после реализации психологической программы повышения удовлетворенности браком в супружеских парах у испытуемых повысились показатели личностной зрелости, которые также влияют на качество межличностных отношений.

Таким образом, можно сделать вывод, что программа оказала положительное влияние на личностную зрелость участников. Увеличение всех показателей свидетельствует о росте самосознания, мотивации и способности к взаимодействию с другими людьми, что говорит о позитивной динамике и эффективности проведенной работы.

Обратимся к рассмотрению результатов, полученных по итогам изучения доминирующих копинг-стратегий испытуемых на контрольном этапе и сравним их с аналогичными результатами на констатирующем этапе (рисунок 9).



**Рисунок 9. Гистограмма 8. Количество испытуемых с доминирующей копинг-стратегией среди изучаемых по методике «Индикатор»**

*копинг-стратегий» Дж. Амирхана, в адаптации Н.А. Сироты, В. М. Ялтонского (1994) (в %)*

Можем видеть, что на контрольном этапе ситуация изменяется кардинально: доля участников, использующих стратегию разрешения проблем, возросла до 90% (рост на 33,3%). При этом использование стратегии поиска социальной поддержки сократилось на 9,7% и составило на контрольном этапе всего 7%, а доля тех, кто выбирает избегание, уменьшилась на 23,3% и стала теперь составлять лишь 3%. Эти изменения свидетельствуют о значительном прогрессе участников в их способности эффективно справляться с трудными ситуациями. Увеличение применения стратегии разрешения проблем указывает на рост уверенности в себе и улучшение навыков решения конфликтных ситуаций и недопониманий, что может быть связано с успешной реализацией программы. Снижение доли испытуемых, использующих в качестве доминирующих стратегии поиска социальной поддержки и избегания говорит о том, что участники стали более самостоятельными и решительными, что имеет огромное значение в их личностном развитии.

Таким образом, можно заключить, что программа внесла весомый вклад в изменение копинг-стратегий участников, что повлияло их устойчивость перед лицом трудностей, и также на качество межличностных отношений, в том числе, в браке.

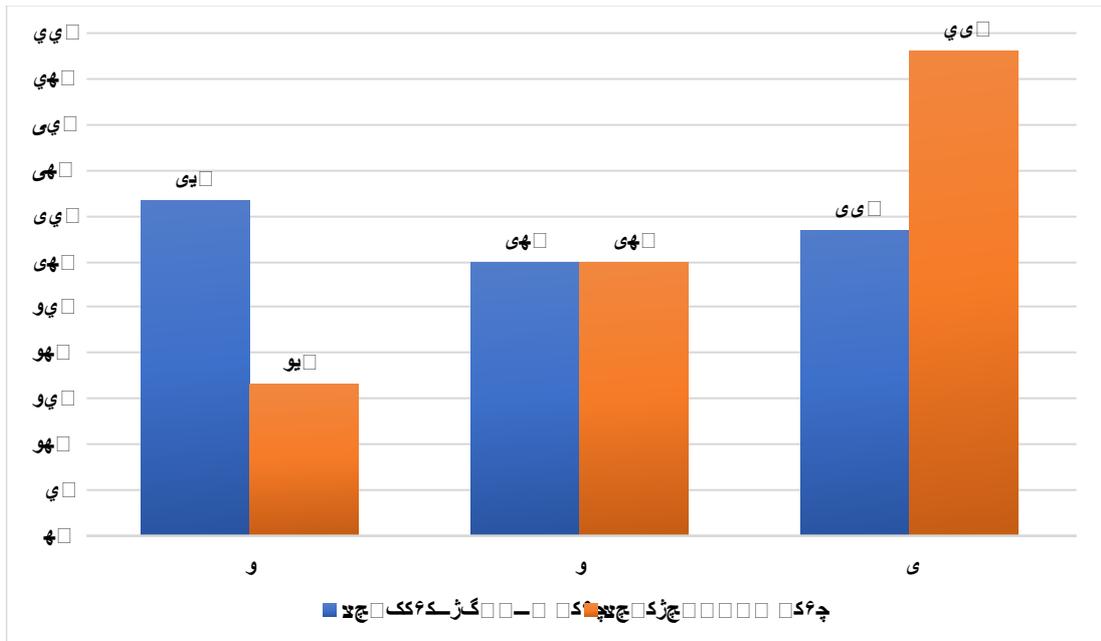
С целью доказательства достоверности произошедших изменений мы также провели статистический анализ результатов испытуемых по всем изучаемым копинг-стратегиям до реализации программы и после ее реализации (таблица 9).

**Таблица 9.** *Результаты статистического анализа данных у испытуемых по показателям копинг-стратегий на предмет их различий на констатирующем и контрольном этапе исследования по методике «Индикатор копинг-стратегий» Дж. Амирхана, в адаптации Н.А. Сироты, В. М. Ялтонского (1994)*

Параметры статистического анализа	Доминирующая стратегия		
	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание
$t_{ЭМП}$	9.7	2.4	11.8
Уровень значимости	$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$

Можем видеть, что результаты статистического анализа свидетельствуют о том, что показатели по стратегиям разрешения проблем и избегания достоверно различаются у испытуемых на констатирующем и контрольном этапе на высоком уровне значимости ( $p \leq 0.01$ ). Различия результатов испытуемых по стратегии поиска поддержки также статистически достоверны, но на среднем уровне значимости ( $p \leq 0.05$ ). Таким образом, полученные данные позволяют нам сделать вывод о том, что после реализации психологической программы, испытуемые достоверно чаще стали использовать в качестве доминирующей стратегию разрешения проблем, достоверно реже стали прибегать к стратегиям избегания и поиска социальной поддержки. Это позволяет нам сделать вывод о достоверной эффективности реализации психологической программы повышения удовлетворенности браком в супружеских парах в части использования более конструктивных копинг-стратегий в решении проблем и конфликтных ситуаций мужчинами и женщинами среднего возраста.

Проанализируем динамику результатов, полученных по итогам повторного исследования в выборке испытуемых показателей эмоционального интеллекта (рисунок 10).



**Рисунок 10. Гистограмма 9.** *Количество испытуемых с разным уровнем эмоционального интеллекта на констатирующем и контрольном этапе эксперимента по методике «Тест эмоционального интеллекта» М. Манойловой (2006) (в %)*

На контрольном этапе наблюдается заметная динамика: доля участников с низким уровнем эмоционального интеллекта уменьшилась до 17% (на 20%), тогда как количество тех, кто демонстрирует высокий уровень, увеличилось до 53% (на 20%). Эти результаты свидетельствуют о положительном влиянии программы на развитие эмоционального интеллекта. В частности, значительное снижение процента участников с низким уровнем указывает на повышение их способности к распознаванию своих и чужих эмоций, а также способности к управлению эмоциями. При этом стабильность количества испытуемых со средним уровнем эмоционального интеллекта подтверждает, что многие участники достигли необходимого уровня для эффективного взаимодействия и саморегуляции, поскольку часть из тех, кто ранее обладал средним уровнем повысил его до высокого, а часть те, кто ранее имел низкий уровень повысил его до среднего.

Для того чтобы доказать достоверность положительной динамики, был проведен статистический анализ результатов испытуемых по показателям эмоционального интеллекта до реализации программы и после участия в ней (таблица 10).

**Таблица 10.** *Результаты статистического анализа данных у испытуемых по показателям эмоционального интеллекта на предмет их различий на констатирующем и контрольном этапе исследования по методике «Тест эмоционального интеллекта» М. Манойловой (2006)*

Параметры статистического анализа	Показатели эмоционального интеллекта				
	Осознание своих чувств и эмоций	Управление своими чувствами и эмоциями	Осознание чувств и эмоций других людей	Управление чувствами и эмоциями других людей	Общий уровень эмоционального интеллекта
$t_{ЭМИ}$	8.5	10	8.6	11.1	7.6
Уровень значимости	$p \leq 0.01$	$p \leq 0.01$	$p \leq 0.01$	$p \leq 0.01$	$p \leq 0.01$

По всем показателям эмоционального интеллекта результаты между констатирующим и контрольным этапом достоверно различаются на высоком уровне значимости ( $p \leq 0.01$ ). Таким образом, это позволяет нам сделать вывод, о том, что программа оказала существенное влияние на развитие эмоционального интеллекта участников, что может способствовать их личностному росту и улучшению межличностных отношений в браке.

Обобщая результаты контрольного эксперимента, можно утверждать о доказанной эффективности реализации психологической программы, направленной на повышение удовлетворенности браком в супружеских парах. Полученные результаты свидетельствуют о достоверном увеличении уровня удовлетворенности браком, что связано с улучшениями в его ключевых детерминантах: личностной зрелости супругов, их эмоциональном интеллекте, используемых копинг-стратегиях. Доказан рост показателей личностной зрелости участников, что указывает на увеличение

инициативности и целеустремленности, эмоциональной уравновешенности и рассудительности и в целом говорит о готовности к более зрелым и ответственным взаимодействиям в отношениях. Повышение уровня развития эмоционального интеллекта у испытуемых указывает на возросшую способность партнеров осознавать и управлять своими эмоциями, а также понимать чувства друг друга. Изменения в копинг-стратегиях участников, выражающиеся в увеличении применения конструктивных методов решения проблем, способствуют более эффективному преодолению конфликтов и трудностей в браке.

Таким образом, результаты контрольного эксперимента подчеркивают, что комплексный подход, основанный на развитии личностно-социальных особенностей супругов, их эмоционального интеллекта и конструктивных стратегий поведения в стрессовых ситуациях, способствует укреплению супружеских отношений и повышению удовлетворенности браком в супружеских парах среднего возраста.

### **Выводы по третьей главе**

1. Основные научные и методологические подходы к повышению удовлетворенности браком в супружеских парах охватывают широкий спектр интервенций, направленных на развитие взаимопонимания, улучшение коммуникации и совместное принятие решений. На основе проанализированного материала в рамках программы по повышению удовлетворенности браком для мужчин и женщин среднего возраста было принято решение применять интегративный подход, который включает эмоционально-фокусированную терапию, экзистенциальный и когнитивно-поведенческий подходы. Кроме того, целесообразно использовать различные методы сбора дополнительных данных, такие как интервью и проведение фокус-групп. Вместе с этим, комбинирование групповых и парных форм работы позволит, на наш взгляд, достичь

наилучших результатов, поскольку это способствует открытости как между партнерами, так и в группе.

2. Разработанная психологическая программа повышения удовлетворенности браком в супружеских парах включала следующие основные направления работы: 1) личностное развитие супругов (изучение их внутренних ресурсов, инициативности, целеустремленности в жизни и отношениях, а также развитие психологической близости); 2) совершенствование эмоционального интеллекта (осознание и управление как собственными чувствами, так и эмоциями партнера); 3) формирование конструктивных подходов к разрешению конфликтов (развитие навыков эффективной коммуникации и активного разрешения проблем); 4) улучшение коммуникации через обучение активному слушанию и открытым дискуссиям, что помогает снизить уровень недопонимания и конфликтов; 5) развитие совместной инициативы через поощрение совместной деятельности (позволяет супругам лучше узнать друг друга и укрепить свои отношения).

Реализации этих направлений осуществлялась в таких формах и методах как индивидуальные и парные интервью, групповые сессии и фокус-группы, а также парные формы работы, семинары, тренинги и самостоятельные упражнения. Программа одновременно включала 5 – 7 супружеских пар и длилась с каждой группой 2 месяца, с проведением мероприятий 1 – 2 раза в неделю.

3. Результаты количественного и статистического анализа на контрольном этапе показали, что у участников психологической программы достоверно повысился уровень удовлетворенности браком, также отметились значимые изменения в личностной зрелости, с высокими показателями различий до и после ее реализации. Также отмечены достоверные изменения во всех аспектах эмоционального интеллекта ( $p \leq 0.01$ ), свидетельствующие о его улучшении. После программы испытуемые чаще стали применять стратегию активного разрешения проблем и реже прибегать к стратегиям избегания и поиска социальной поддержки.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе исследования последовательно решался ряд задач.

Проведен теоретический анализ сущности феномена удовлетворенности браком и установлено, что удовлетворенность браком представляет собой сложную структуру, которая включает личностно-социальные характеристики супругов, а также эмоциональные и поведенческие аспекты их взаимоотношений. Анализ разных подходов к рассмотрению данного феномена позволил выявить, что психоаналитический подход изучает внутренний мир партнеров и влияние детских травм; когнитивно-поведенческий подход акцентирует внимание на роли искаженных убеждений и моделей общения в управлении конфликтами; системный подход рассматривает взаимозависимости и эмоциональные связи как ключевые элементы стабильности отношений. В рамках данного исследования удовлетворенность браком отражает субъективную оценку супругами своих отношений и рассматривается как многогранное понятие, описывающее степень удовлетворения основных потребностей личности (по определению В.А. Сысенко).

Изучена научная литература по вопросам ключевых факторов и детерминант, влияющих на удовлетворенность браком и установлено, что эти факторы можно условно классифицировать на четыре группы: эмоциональные, социальные и поведенческие. Все эти группы факторов взаимосвязаны и создают сложное влияние на восприятие супружеских отношений. Их гармоничное развитие может способствовать формированию стабильных и удовлетворительных отношений, что, в свою очередь, благоприятно сказывается на психоэмоциональном состоянии супругов и уровне их удовлетворенности браком.

По результатам оценки современного состояния исследования феномена удовлетворенности браком было отмечено, что супружеские отношения и брак играют ключевую роль в среднем возрасте, обеспечивая

эмоциональную поддержку и совместное достижение целей. Однако кризис среднего возраста вносит изменения и риски в эти отношения, что делает вопрос удовлетворенности браком особенно актуальным. Устойчивые отношения помогают преодолевать трудности и укрепляют взаимопонимание между партнерами. Современные исследования подчеркивают, что личные характеристики, ожидания и ролевые приоритеты супругов имеют решающее значение для уровня брачной удовлетворенности. Установлена необходимость рассмотреть удовлетворенность браком в контексте личностно-социальных, эмоциональных и поведенческих элементов взаимоотношений между супругами.

Разработана психологическая модель исследования феномена удовлетворенности браком, которая включает: 1) личностно-социальные характеристики супругов (показатели личностной зрелости); 2) эмоциональный интеллект каждого супруга; 3) поведенческие аспекты в отношениях (копинг-стратегии).

Организовано и проведено экспериментальное исследование, направленное на изучение феномена удовлетворенности браком и возможных его детерминант, на основе разработанной модели. По результатам исследования установлено, что значительная часть испытуемых отмечает высокий уровень удовлетворенности своим браком, в то время как другая часть испытывает недовольство. Среди респондентов наблюдается определенный уровень личностной зрелости, с явной потребностью в улучшении жизненных установок и психологической близости. В области эмоционального интеллекта наблюдаются различные уровни, причем у некоторых участников он низок, а у других – высок. Исследование копинг-стратегий выявило, что большинство респондентов предпочитает активно решать проблемы в отношениях, в то время как другие выбирают избегание или обращение за поддержкой. Вторичная обработка данных показала, что люди с высокой удовлетворенностью браком также имеют более высокий уровень личностной зрелости и эмоционального интеллекта.

Напротив, низкая удовлетворенность браком соответствует меньшей личностной зрелости и низкому эмоциональному интеллекту. Респонденты, довольные своим браком, чаще используют копинг-стратегию разрешения проблем, в то время как недовольные браком предпочитают избегать конфликтов. Все обнаруженные связи между удовлетворенностью подтвердились на статистическом уровне.

Разработана и реализована на практике психологическая программа повышения удовлетворенности браком в супружеских парах, основанная на разработанной модели исследования феномена удовлетворенности браком, которая включает несколько ключевых направлений: личностное развитие супругов, совершенствование эмоционального интеллекта, формирование конструктивных подходов к разрешению конфликтов, улучшение коммуникации и развитие совместной инициативы. Эти направления реализуются через индивидуальные и парные интервью, групповые сессии, парные формы работы, семинары, тренинги и самостоятельные упражнения. Программа рассчитана на 5 – 7 супружеских пар и ее реализация для каждой группы длилась два месяца с проведением мероприятий 1 – 2 раза в неделю.

На контрольном этапе исследования оценена эффективность реализации психологической программы повышения удовлетворенности браком в супружеских парах. Результаты количественного и статистического анализа на контрольном этапе показали, что у участников психологической программы достоверно повысился уровень удовлетворенности браком и произошли значительные изменения в личностной зрелости, с выраженными различиями до и после программы. Также были выявлены достоверные улучшения во всех аспектах эмоционального интеллекта, что подтверждает его развитие. После завершения программы испытуемые чаще стали использовать активные подходы к разрешению проблем, в то время как случаи избегания и обращения за социальной поддержкой уменьшились.

Таким образом, поставленная цель исследования достигнута, выдвинутая гипотеза полностью подтвердилась.

**БИБЛИОГРАФИЯ**

1. Абузова, Л.А. Особенности социально-педагогического сопровождения молодой семьи в России / Л.А. Абузова // Молодой ученый. – 2024. – № 3 (502). – С. 514-516.
2. Аверин, В.А. Психология среднего возраста, старения, смерти / В.А. Аверин, А.А. Деркач, В.Г. Зазыкин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
3. Адмиральская, И.С. Отношение супругов к себе и друг к другу и удовлетворенность браком / И.С. Адмиральская // Психологическая наука и образование. – 2008. – Т. 13, № 5. – С. 5-11.
4. Адушкина, Е.В. Детерминанты удовлетворенности браком в молодых семьях / Е.В. Адушкина // Психологические проблемы современной семьи. – 2015. – № 8. – С. 532-539.
5. Алексанова, П.О. Социально-психологическая характеристика удовлетворенности браком в молодых семьях: теоретический аспект / П.О. Алексанова // Петровские образовательные чтения. Духовно-нравственные ценности молодёжи в российском обществе. – 2022. – № 2. – С. 332-338.
6. Алешина, Ю.Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем семейной жизни: Дисс. канд. психол. наук. / Ю.Е. Алешина. – М., 1995. – 250 с.
7. Андреева, Т.В. Психология современной семьи : монография / Т.В. Андреева. – СПб. : Речь, 2005. – 434 с.
8. Андрееенкова, Н.В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов / Н.В. Андрееенкова // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2010. – № 5 (99). – С. 189-215.
9. Андрюшин, И.И. Психологический механизм преодоления семейных трудностей у офицеров вооруженных сил РФ (психоаналитический подход) / И.И. Андрюшин. – М.: Современная гуманитарная академия. – 2009. – 178 с.

10. Аникина, У.Ю. Взаимосвязь видов любви с удовлетворённостью браком / У.Ю. Аникина, Т.С. Триполева // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2016. – № 7 (64). – С. 75-81.
11. Баландина, Л.Л. Удовлетворенность браком в системе родительско-детских и супружеских отношений / Л.Л. Баландина // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2014. – № 1. – С. 125-136.
12. Баранова, В.А. Удовлетворенность браком и сексуальная удовлетворенность в семьях с разным стажем совместной жизни / В.А. Баранова, Е.М. Моисеева // Психологические проблемы современной семьи. – 2018. – № 4. – С. 288-294.
13. Бахтина, С.В. Причинно-следственные связи привязанности и поведения людей / С.В. Бахтина, О.В. Антонова, А.В. Розина // Наукосфера. – 2022. – № 6-1. – С. 142-145.
14. Бек, А. Узники ненависти: когнитивная основа гнева, враждебности и насилия / А. Бек. – СПб.: Питер, 2022. – 511 с.
15. Бейкер, К. Теория семейных систем Мюррея Боуэна: основные понятия, методы и клиническая практика / под ред. К. Бейкер, А. Я. Варги. – М.: Когито-Центр, 2008. – 494 с.
16. Берн, Э. Секс в человеческой любви / Э. Берн. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 382 с.
17. Богданова, К.О. Влияние уровня конфликтности в супружеской паре на удовлетворенность браком / К.О. Богданова, М.О. Левадня // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2019. – № 5-1 (33). – С. 73-76.
18. Бондарева, О.В. Взаимосвязь удовлетворённости браком с эмоциональным интеллектом и эмоциональным самораскрытием супругов / О.В. Бондарева, М.С. Останкова // Приоритетные направления развития науки и образования. – 2015. – № 2. – С. 229-230.

19. Бородина, В.Н. Взаимосвязь стратегий поведения в конфликте супругов и удовлетворенностью браком / В.Н. Бородина, Е.А. Ваккер // Сибирский педагогический журнал. – 2014. – № 5. – С. 111-115.
20. Бочкарева, Е.В. Мотивы вступления в брак и удовлетворенность им / Е.В. Бочкарева // Вестник магистратуры. – 2017. – № 4-3. – С. 141-145.
21. Боулби, Д. Создание и разрушение эмоциональных связей / Джон Боулби; пер. с англ. В. В. Старовойтова. – М.: Акад. Проект, 2006. – 238 с.
22. Бурмистрова, А.С. Личностные особенности удовлетворенных браком супругов / А.С. Бурмистрова // Modern Science. – 2021. – № 1-1. – С. 369-372.
23. Бурмистрова, А. С. Психологические факторы удовлетворенности браком / А.С. Бурмистрова // Modern Science. – 2021. – № 1-1. – С. 366-369.
24. Быстров, Д.В. Мотивы вступления в брак и удовлетворенность им у мужчин и женщин / Д.В. Быстров // Актуальные проблемы психологии. – 2017. № 14. – С. 14-16.
25. Вагапова, А.Р. Семейная идентичность супругов и их оценка степени удовлетворенности браком / А.Р. Вагапова, С.А. Перова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. – 2015. – Т. 4, № 1 (13). – С. 72-76.
26. Варга, А.Я. Системная семейная психотерапия: крат. лекц. курс / А.Я. Варга. – СПб.: Речь, 2001. – 142 с.
27. Варга, А.Я. Системная психотерапия супружеских пар / А.Я. Варга. – М.: Когито-Центр, 2017. – 340 с.
28. Волченкова, Е.В. Классификация и характеристика мотивов вступления в брак / Е.В. Волченкова // Вестник Нижегородского университета им. НИ Лобачевского. – 2014. – № 2 (34). – С. 31-36.
29. Восковская, Л.В. Особенности представлений о брачном партнере как фактор удовлетворенности браком / Л.В. Восковская, Д.С. Халаджиева // Евразийский союз ученых. – 2016. – № 1-4 (22). – С. 124-127.

30. Гаркуша, Н.В. Семейное консультирование в когнитивно-поведенческом подходе / Н.В. Гаркуша, А.В. Ярошенко // Современная наука и образование: проблемы, решения, тенденции развития. – 2022. – № 43. – С. 87-93.
31. Гильбух, Ю.З. Тест-опросник личностной зрелости / Ю.З. Гильбух. – Киев: НПЦ Психодиагностика и дифференцированное обучение, 1994. – 14 с.
32. Голод, С.И. Будущая семья: какова она? / С.И. Голод. – М.: Изд-во «Знание», 1990. – 143 с.
33. Голод, С.И. Стабильность семьи: Социологический и демографический аспекты / С.И. Голод. – Ленинград, Наука, 1984. – 325 с.
34. Горбунов, К.Г. Особенности стратегий преодоления семейных конфликтов супругами с разным уровнем удовлетворенности браком / К.Г. Горбунов, Н.В. Гаврилова // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2012. – № 2. – С. 31-35.
35. Григорьева, М.А. Степень удовлетворенности браком в зависимости от стажа семейной жизни / М.А. Григорьева // Вестник психофизиологии. – 2013. – № 4. – С. 71-72.
36. Гришечкина, И.Е. Межличностные отношения и удовлетворенность браком в семьях с разным стажем супружества / И.Е. Гришечкина // Молодой ученый. – 2024. – № 4 (503). – С. 406-408.
37. Данилова, Е.А. Межличностные отношения и проблемы самоактуализации мужчин и женщин в семейной жизни / Е.А. Данилова // Вестник Удмуртского университета. – 2022. – № 2. – С. 163-171.
38. Денисенко, А.А. Удовлетворенность браком как социально-психологическая проблема / А.А. Денисенко // Наука і освіта: наук.-практ. журнал. – 2005. – № 7-8. – С. 95-97.
39. Джонсон, С. Сила привязанности: эмоционально-фокусированная терапия для создания гармоничных отношений / С. Джонсон ; перевод с английского Эммы Каировой, Юлии Распутиной. – М.: Манн, 2023. – 540 с.

40. Долгова, В.И. Развитие когнитивного компонента психологически безопасных внутрисемейных отношений / В.И. Долгова // Перспективы науки и образования. – 2020. – № 2 (44). – С. 327-341.

41. Дубовских, О.В. Влияние образа семьи супругов на их удовлетворенность браком / О.В. Дубовских, С.В. Ильинский // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. – 2015. – № 1 (17). – С. 138-151.

42. Дуванская, М.К. Социальные факторы удовлетворенности браком / М.К. Дуванская // Современное общество: вопросы теории, методологии, методы социальных исследований. – 2016. – № 1. – С. 113-119.

43. Ермолина, К.С. Факторы удовлетворенности браком в молодых семьях / К.С. Ермолина // Вопросы науки и образования. – 2024. – № 12 (2). – С. 55-61.

44. Жданова, К.А. Копинг-стратегии, как способы решения семейных конфликтов / К.А. Жданова // IV Всероссийская межвузовская научно-практическая конференция «Образование и педагогическая наука в XXI веке». – 2022. – № 1. – С. 107-119.

45. Жубрина, Я.М. Исследование феномена «удовлетворенность браком» в психологической науке / Я.М. Жубрина // Педагогика, психология, общество: от теории к практике. – 2023. – № 7. – С. 244-253.

46. Идзиковский, Е.В. Социально-психологические факторы удовлетворенности браком как объект реализации программы социально-психологического сопровождения супружеских пар / Е.В. Идзиковский // International Journal of Medicine and Psychology. – 2021. – № 2. – С. 107-114.

47. Идзиковский, Е.В. Социально-психологические детерминанты удовлетворенности браком в современной семье / Е.В. Идзиковский // International journal of medicine and psychology. – 2020. – № 4. – С. 68-78.

48. Идзиковский, Е.В. К вопросу удовлетворенности браком: систематизация терминологического поля / Е.В. Идзиковский // Научные исследования. – 2020. – № 1. – С. 34-46.
49. Ильченко, В.В. Социально-психологические аспекты удовлетворённости браком у мужчин и женщин / В.В. Ильченко, Т.А. Бекоева // Гуманитарные исследования регионов. – 2016. – № 5. – С. 82-86.
50. Карнышева, О.А. Особенности образа идеальных мужа и жены в представлении молодых людей, состоящих и не состоящих в браке / О.А. Карнышева, В.Г. Попова // Развитие и образование личности в современном коммуникативном пространстве. – 2021. – № 3. – С. 285-295.
51. Карчаули, О.Г. Взаимосвязь внутрисемейной адаптивности и уровня удовлетворенности браком в современных молодых семьях / О.Г. Карчаули // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. – 2006. – № 3 (15). – С. 100-103.
52. Касавин, И.Т. Социальные технологии. Теоретические концептуализации и примеры / И.Т. Касавин // Общественные науки и современность. – 2012. – № 6. – С. 100-111.
53. Кашина, Е.С. Анализ удовлетворенности браком семейных пар / Е.С. Кашина // Аллея науки. – 2022. – Т. 1, № 1. – С. 64-71.
54. Ключева, Н.В. Влияние семейного сценария на удовлетворенность браком / Н.В. Ключева // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. – 2012. – № 2. – С. 128-133.
55. Ковалев, С.В. Психология современной семьи / С.В. Ковалев. – М.: Наука, 1988. – 465 с.
56. Ковалев, И.И. Удовлетворенность браком как психологический феномен / И.И. Ковалев // Студенческая весна-2016. XII Международная научно-практическая конференция студентов. – 2016. – № 1. – С. 159-169.
57. Когут, Ю.А. Личностные детерминанты удовлетворенности браком / Ю.А. Когут // Смысл, функции и значение разных отраслей

практической психологии в современном обществе. – 2017. – № 17. – С. 219-222.

58. Колесникова, В.И. Юнгианский подход интерпретации психологических отношений в браке / В.И. Колесникова // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. – 2017. – № 4. – С. 50-58.

59. Коновалова, Е.Н. Особенности механизмов психологической защиты и копинг-стратегий в связи с удовлетворенностью браком / Е.Н. Коновалова // Ярмарка научно-практических инициатив студентов. – 2018. – Вып. 89. – С. 59-61.

60. Контылева, Е.А. Удовлетворенность браком и профессиональной самореализацией у современных мужчин и женщин / Е.А. Контылева // Современные научные исследования и инновации. – 2017. – № 5. – С. 1-6.

61. Котова, С.С. Основы психологии семьи и семейного консультирования: учебное пособие / С. С. Котова. – Екб.: РГУ, 2013. – 314 с.

62. Крюкова, Т.Л. Совладание с жизненными стрессами у партнеров близких отношений: что способствует позитивным последствиям? / Т.Л. Крюкова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2017. – № 4. – С. 70-76.

63. Куатова, А.С. Социальные представления о семейной жизни у супругов с различным уровнем удовлетворенности браком / А.С. Куатова, Г.Т. Урузбаева. – 2018. – [Электронный ресурс]. – URL: [https://www.researchgate.net/publication/343790877\\_Social\\_concepts\\_of\\_family\\_life\\_in\\_spouses\\_with\\_different\\_levels\\_of\\_satisfaction\\_with\\_marriage](https://www.researchgate.net/publication/343790877_Social_concepts_of_family_life_in_spouses_with_different_levels_of_satisfaction_with_marriage) (дата обращения: 10.07.2024).

64. Кулагина, И.В. Исследование особенностей самореализации личности в среднем возрасте / И.В. Кулагина // Концепт. – 2020. – № 3. – С. 101-107.

65. Кулагина, И.В. Современные подходы к проблеме удовлетворенности супругов браком / И.В. Кулагина, И.В. Кручинкина // Современное научное знание. – 2020. – № 65. – С. 37-39.
66. Куркина, Я.М. Удовлетворенность супругов браком: теоретический аспект проблемы / Я.М. Куркина // Современная прикладная психология: теория и практика. – 2017. – № 3. – С. 23-26.
67. Ланина, Т.С. Факторы, влияющие на удовлетворенность браком / Т.С. Ланина, А.Н. Сухов // модернизация образования: проблемы и перспективы. – 2015. – № 4. – С. 384-387.
68. Левкович, В.П. Особенности добрачных отношений супругов как фактор стабильности семьи / В.П. Левкович // Психологический журнал. – 2009. – № 2. – С. 87-91.
69. Лепехин, Н.Н. Многообразие отношений любви и удовлетворенность браком в контексте жизненного цикла семьи: системный подход / Н.Н. Лепехин // Сборник им. Святителя Феофана Затворника-основателя христианской психологии. – 2016. – № 1. – С. 89-106.
70. Лукьянов, Н.Н. Особенности взаимодействия супружеской пары / Н.Н. Лукьянов // Лига исследователей МГПУ. – 2022. – № 4. – С. 357-364.
71. Малыгина, А.П. Взаимосвязь ролевых ожиданий и притязаний супругов с удовлетворенностью браком / А.П. Малыгина, Д.В. Иванов // Бюллетень науки и практики. – 2020. – № 12. – С. 386-395.
72. Малышева, Е.С. Гендерные особенности удовлетворенности браком / Е.С. Малышева // Modern Science. – 2021. – № 10-1. – С. 371-376.
73. Мамонова, Е.Б. Особенности удовлетворённости браком молодых семей / Е.Б. Мамонова, О.В. Суворова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-2. – С. 437-440.
74. Манойлова, М.А. Авторская методика диагностики эмоционального интеллекта МЭИ / М.А. Манойлова // Сеть творческих учителей [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.it-n.ru/communities> (дата обращения: 27.07.2024).

75. Микаэлян, Л.Л. Эмоционально-фокусированная супружеская терапия. Теория и практика / Л.Л. Микаэлян // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2011. – № 4. – С. 111-119.
76. Михайловская, П.М. Удовлетворенность браком. Методика повышения уровня удовлетворенности / П.М. Михайловская // Вестник Московского информационно-технологического университета. – 2018. – №4. – С. 69-72.
77. Моисеева, Е.В. Удовлетворенность браком в контексте ценностных ориентаций супругов / Е.В. Моисеева // Постулат. – 2023. – № 5. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://pgusa.tmweb.ru/index.php/Postulat/article/view/4943/5024> (дата обращения: 10.07.2024).
78. Мухаметрахимова, С.Д. Личностные особенности супругов как фактор удовлетворенности браком / С.Д. Мухаметрахимова, Л.В. Лямина // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 61-1. – С. 403-405.
79. Николс, М. Семейная терапия. Концепции и методы / М. Николс, Р. Шварц; пер. с англ. О. Очкур, А. Шишко. – М.: Эксмо, 2004. – 958 с.
80. Падун, М.А. Тип привязанности и угрозы безопасности в супружеских отношениях / М.А. Падун // Институт психологии Российской академии наук. – 2017. – № 3. – С. 96-115.
81. Патокин, П.Г. Психолого-педагогический подход к преодолению супружеских кризисов: реализация зарубежного опыта в отечественном поле / П.Г. Патокин, А.А. Ласкин // Образование. Наука. Научные кадры. – 2024. – № 2. – С. 260-264.
82. Перминова, И.В. Компоненты любви и удовлетворенность браком супругов / И.В. Перминова // Научное обозрение: гуманитарные исследования. – 2017. – № 18-19. – С. 47-54.
83. Печеркина, А.А. Исследование установок супругов с разной степенью удовлетворенности браком / А.А. Печеркина, И.А. Ершова, О.В.

Новикова // Педагогическое образование в России. – 2019. – № 9. – С. 163-168.

84. Попова, И.С. Подходы к пониманию стабильности и удовлетворенности супружескими отношениями / И.С. Попова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2017. – № 1. – С. 72-74.

85. Роджерс, К. Брак и его альтернативы: позитивная психология семейных отношений / К. Роджерс. – М.: Этерна, 2012. – 318 с.

86. Родь, В.В. Взаимосвязь эмоциональной близости между супругами и удовлетворенностью браком / В.В. Родь // Методология современной психологии. – 2022. – № 16. – С. 292-300.

87. Романова, Е.С. Факторы, оказывающие влияние на удовлетворенность браком / Е.С. Романова // Психология, социология и педагогика. – 2014. – № 6. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://psychology.snauka.ru/2014/06/3293> (дата обращения: 10.07.2024)

88. Салищева, И.Е. Проблема удовлетворенности браком: результаты современных исследований за последнее пятилетие (2011-2015 гг.) / И.Е. Салищева // Проблемное поле современной семьи. – 2015. – С. 112-116.

89. Сарсенгалиева, Э. Психологический анализ факторов взаимного служения супругов как основа удовлетворенности браком / Э. Сарсенгалиева, Ф.С. Ташимова // IV Халықаралық Фараби Оқулары. – 2022. – № 2. – С. 123-126.

90. Селезнева, Г.Н. Удовлетворенность браком супругов с различными установками друг на друга / Г.Н. Селезнева, Д.М. Саенко // Научный альманах. – 2016. – № 12-3. – С. 295-298.

91. Симеоне-ДиФранческо, К. Схема-терапия супружеских пар: практическое руководство по исцелению отношений / К. Симеоне-ДиФранческо, Э. Редигер, Б.А. Стивенс. – М.: Научный мир, 2017. – 396 с.

92. Сирота, Н.А. Копингповедение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский // *Обозр. психиатр. и мед. психол.* – 1994. – № 1. – С. 63–64.
93. Смирнова, Н.В. Модели взаимодействия супругов и их удовлетворенность браком: диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.05 / Н.В. Смирнова. – Санкт-Петербург, 2005. – 204 с.
94. Солоненко, В.С. Влияние совместимости супругов на удовлетворенность браком / В.С. Солоненко // *Социально-психологические вызовы современного общества.* – 2017. – № 2. – С. 292-297.
95. Сопун, С.М. Психологическая совместимость супружеской пары и удовлетворенность браком / С.М. Сопун, А.Г. Лидерс // *Сибирский психологический журнал.* – 2007. – № 25. – С. 156-162.
96. Столин, В.В. Опросник удовлетворенности браком / В.В. Столин, Г.П. Бутенко, Т.Л. Романова // *Вестник МГУ.* – 1984. – № 2. – С.54-61.
97. Сысенко, В. А. Супружеские конфликты: монография / В.А. Сысенко. – Москва: 1993. – 173 с.
98. Сулова, Т.Ф. Психология семьи с основами семейного консультирования / Т.Ф. Сулова, И.В. Шаповаленко. – М.: Юрайт, 2024. – 343 с.
99. Тасыбеков, Ж.Т. К изучению связей между привязанностью и удовлетворенностью семейными отношениями / Ж.Т. Тасыбеков // *Наука и современное общество.* – 2020. – № 4. – С. 225-228.
100. Тасыбеков, Ж.Т. Способы разрешения конфликтов и удовлетворенность браком / Ж.Т. Тасыбеков // *Научно-практические исследования.* – 2020. – № 5-8. – С. 108-116.
101. Твердоступ, К.Г. Система семейных ценностей супругов как фактор удовлетворенности браком / К.Г. Твердоступ // *Наука и современность.* – 2014. – № 33. – С. 116-121.
102. Темнова, Л.В. Ролевая структура российской семьи как фактор социальной активности супругов / Л.В. Темнова, О.С. Костыркина //

Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Социология. Политология. – 2024. – № 1. – С. 4-12.

103. Трофимова, Е.Л. Особенности психологического портрета людей, переживающих кризис среднего возраста / Е.Л. Трофимова, А.В. Васенкин, С.К. Малахаева // *Baikal Research Journal*. – 2019. – № 1. – С. 1-9.

104. Устиченко, В.В. Бессознательные детерминанты удовлетворенности браком супругов с разной эмоциональной направленностью / В.В. Устиченко // *Таврический научный вестник. Педагогика и психология*. – 2018. – № 6. – С. 161-166.

105. Фомина, Н.А. Гармонизация направленности личности женщин для повышения их удовлетворенности браком / Н.А. Фомина, И.А. Прошляков // *Человек и образование*. – 2022. – № 3 (72). – С. 86-98.

106. Хейли, Дж. Необычная психотерапия : Психотерапевт. техники М. Эриксона: пер. с англ. / Дж. Хейли. – СПб.: Белый кролик, 1995. – 381 с.

107. Цветкова, Н.А. Особенности копинг-стратегий, используемых для разрешения конфликтов в семьях с разным стажем брака / Н.А. Цветкова // *Развитие личности*. – 2018. – № 1. – С. 95-104.

108. Чекмарев, М.В. Экзистенциальный и позитивный подходы в семейной психотерапии / М.В. Чекмарев // *Психологическое здоровье и развитие личности в современном мире*. – 2017. – № 5. – С. 93-96.

109. Чикер В.А. Дизайн исследования и методы социальной психологии / В.А. Чикер // *Социальная психология. Традиции и современность*. – 2020. – № 7. – С. 21-32.

110. Шевченко, С.А. Организация работы с молодыми супругами по бесконфликтному взаимодействию в семье / С.А. Шевченко // *Православие. Наука. Образование*. – 2018. – № 1. – С. 52-60.

111. Шлыкова, Н.И. Эмоциональный интеллект и удовлетворенность браком у мужчин и женщин: различия, взаимосвязи и особенности структуры показателей / Н.И. Шлыкова // *Психология и Психотехника*. – 2016. – № 5. – С. 303-308.

112. Юнг, К.Г. Конфликты детской души / К.Г. Юнг. – М.: Канон, 1995. – 333 с.
113. Юнг, К.Г. Проблемы души нашего времени / К. Г. Юнг; пер. с нем. А. Боковинова. – М.: Акад. проект, 2007. – 286 с.
114. Юнг, К.Г. Психология бессознательного / К. Г. Юнг. – М.: АСТ, 1998. – 397 с.
115. Юркевич, Н.Г. Советская семья: Функции и условия стабильности / Н. Г. Юркевич. – Минск: БГУ им. В.И. Ленина, 1970. – 207 с.
116. Ainsworth, M.D.S. The development of infant-mother attachment. In B. Cardwell & H. Ricciuti (Eds.), Review of child development research. – Chicago: University of Chicago Press, 1973. – Vol. 3. – pp. 1-94.
117. Bowen, M. Family Therapy in clinical practice / Murray Bowen, M. D. - New York [at al.] : [s. n.], cop. 1978. – XVII. – 565 с.
118. Bowlby, J. Attachment: Attachment and Loss Volume I, Attachment. – New York: Basic Books, 1969. – 293 p.
119. Côté, S. Emotional intelligence, cognitive intelligence, and job performance / S. Côté, C. T. H. Miners //Administrative science quarterly. – 2006. – Т. 51, №. 1. – С. 1-28.
120. Gottman, J. M. Gottman method couple therapy / J. M. Gottman // Clinical handbook of couple therapy. – 2008. – Т. 4, №. 8. – С. 138-164.
121. Gottman, J. M. Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 1989. – 57. – p. 47-52.
122. Gurman, A.S. The Theory and Practice of Couple Therapy: History, Contemporary Models, and a Framework for Comparative Analysis // Clinical Handbook of Couple Therapy, Fifth Ed. Ed. by A.S. Gurman, J. L. Lebow, and D. K. Snyder. – NY, 2015. – pp.1-18.
123. Haley, J. Marriage or family therapy / J. Haley //American Journal of Family Therapy, 1984. – №12. – P. 3–14.
124. Jackson, D.D. Family rules: The marital quid pro quo / D.D. Jackson // Archives of General Psychiatry, 1965. – № 12. – P. 589–594.

125. Satir, V. Conjoint family therapy : A guide to theory a. technique / Virginia Satir. – Rev. ed. - Palo Alto (Calif.) : Science a. behavior book, Cop. 1967. – XII. – P.208.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

**Результаты психодиагностического обследования испытуемых по методике «Опросник удовлетворенности браком» В.В. Столина, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко (1984)**

*Таблица 1.1. Индивидуальные результаты испытуемых по методике «Опросник удовлетворенности браком» В.В. Столина, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко (1984) на констатирующем этапе*

Пара	№ испытуемого	Общий балл удовлетворённости и браком	Благополучность семьи	Уровень удовлетворенности браком в паре
1	1	25	Скорее неблагоприятная	Ниже среднего
	2	23		
2	3	34	Благополучная	Высокий
	4	36		
3	5	28	Скорее благополучная	Выше среднего
	6	30		
4	7	37	Благополучная	Высокий
	8	29		
5	9	30	Скорее благополучная	Выше среднего
	10	27		
6	11	37	Благополучная	Высокий
	12	35		
7	13	42	Абсолютно благополучная	Очень высокий
	14	46		
8	15	33	Благополучная	Высокий
	16	35		
9	17	38	Благополучная	Высокий
	18	40		
10	19	25	Переходная	Средний
	20	27		
11	21	23	Скорее неблагоприятная	Ниже среднего
	22	25		
12	23	26	Переходная	Средний
	24	28		
13	25	33	Благополучная	Высокий
	26	38		
14	27	42	Абсолютно благополучная	Очень высокий
	28	39		
15	29	26	Скорее	Ниже среднего

	30	23	неблагополучная	
--	----	----	-----------------	--

**Таблица 1.2.** *Индивидуальные результаты испытуемых по методике «Опросник удовлетворенности браком» В.В. Столина, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко (1984) на контрольном этапе*

Пара	№ испытуемого	Общий балл удовлетворенности и браком	Благополучность в семье	Уровень удовлетворенности браком в паре
1	1	32	Скорее благополучная	Выше среднего
	2	29		
2	3	37	Благополучная	Высокий
	4	43		
3	5	36	Благополучная	Высокий
	6	39		
4	7	40	Благополучная	Высокий
	8	34		
5	9	37	Благополучная	Высокий
	10	31		
6	11	43	Абсолютно благополучная	Очень высокий
	12	44		
7	13	45	Абсолютно благополучная	Очень высокий
	14	48		
8	15	37	Благополучная	Высокий
	16	39		
9	17	42	Абсолютно благополучная	Очень высокий
	18	40		
10	19	31	Скорее благополучная	Выше среднего
	20	30		
11	21	27	Переходная	Средний
	22	29		
12	23	30	Скорее благополучная	Выше среднего
	24	31		
13	25	36	Благополучная	Высокий
	26	42		
14	27	45	Абсолютно благополучная	Очень высокий
	28	42		
15	29	29	Переходная	Средний
	30	27		

**Результаты психодиагностического обследования испытуемых по методике «Тест-опросник личностной зрелости» Ю.З. Гильбуха (1994)**

**Таблица 2.1.** *Индивидуальные результаты испытуемых по методике «Тест-опросник личностной зрелости» Ю.З. Гильбуха (1994) на констатирующем этапе*

П ар а	№ испыту емого	Моти вация дости жений	Отно шение к своем у «Я»	Чувств о гражда нского долга	Жизн енная устан овка	Способно сть к психолог ической близости с другим человеко м	Личност ная зрелость (алгебра ическая сумма по всем вопросам )	Уровень личностной зрелости
1	1	12	15	9	6	7	35	Удовлетвори тельный
	2	15	18	15	11	10	48	Удовлетвори тельный
2	3	22	33	13	22	11	65	Высокий
	4	20	28	15	20	14	62	Высокий
3	5	9	19	12	18	10	43	Удовлетвори тельный
	6	16	27	10	17	7	47	Удовлетвори тельный
4	7	19	38	15	25	12	70	Высокий
	8	15	29	17	22	16	65	Высокий
5	9	12	29	8	16	11	44	Удовлетвори тельный
	10	16	37	9	13	7	48	Удовлетвори тельный
6	11	25	36	14	27	11	72	Высокий
	12	19	28	17	25	14	65	Высокий
7	13	28	43	15	29	16	78	Очень высокий
	14	31	39	17	33	19	87	Очень высокий
8	15	22	35	10	21	13	59	Высокий
	16	19	31	13	18	10	56	Высокий
9	17	18	39	11	16	11	57	Высокий
	18	16	33	15	19	9	62	Высокий
10	19	10	22	8	13	9	40	Удовлетвори тельный

	20	15	29	4	15	7	43	Удовлетворительный
11	21	11	22	2	3	5	23	Неудовлетворительный
	22	8	19	5	7	9	31	Удовлетворительный
12	23	16	32	10	15	10	55	Удовлетворительный
	24	18	26	9	12	8	49	Удовлетворительный
13	25	25	38	9	13	13	62	Высокий
	26	17	32	13	15	16	65	Высокий
14	27	27	32	14	28	17	77	Очень высокий
	28	18	39	10	35	12	67	Высокий
15	29	16	23	5	8	4	33	Удовлетворительный
	30	10	19	3	6	7	26	Удовлетворительный

**Таблица 2.2.** Индивидуальные результаты испытуемых по методике «Тест-опросник личностной зрелости» Ю.З. Гильбуха (1994) на контрольном этапе

Пара	№ испытуемого	Мотивация достижений	Отношение к своему «Я»	Чувство гражданского долга	Жизненная установка	Способность к психологической близости с другим человеком	Личностная зрелость (алгебраическая сумма по всем вопросам)	Уровень личностной зрелости
1	1	17	29	11	23	13	60	Высокий
	2	21	34	16	20	15	68	Высокий
2	3	28	43	17	27	14	79	Очень высокий
	4	25	34	16	29	18	75	Очень высокий
3	5	12	23	12	26	15	57	Высокий
	6	21	34	14	24	15	67	Высокий
4	7	25	43	15	29	16	77	Очень высокий
	8	18	37	22	29	18	80	Очень высокий
5	9	24	35	11	19	15	62	Высокий
	10	21	42	12	29	12	67	Высокий
6	11	29	41	16	32	16	82	Очень высокий

	12	23	34	21	29	18	80	Очень высокий
7	13	30	45	16	32	20	89	Очень высокий
	14	31	42	17	34	19	90	Очень высокий
8	15	29	39	16	24	15	75	Очень высокий
	16	24	39	15	22	16	76	Очень высокий
9	17	24	42	15	24	14	74	Высокий
	18	21	39	17	25	15	76	Очень высокий
10	19	19	28	10	27	12	57	Высокий
	20	21	33	11	21	15	60	Высокий
11	21	21	34	9	13	9	49	Удовлетвор ительный
	22	12	25	10	18	12	47	Удовлетвор ительный
12	23	26	42	14	27	14	73	Высокий
	24	23	36	12	17	13	62	Высокий
13	25	28	44	13	25	16	76	Очень высокий
	26	23	39	15	22	19	73	Высокий
14	27	30	41	15	32	18	82	Очень высокий
	28	24	41	12	32	15	73	Высокий
15	29	27	35	8	19	10	56	Высокий
	30	15	31	9	19	11	50	Высокий

**Результаты психодиагностического обследования испытуемых по методике «Тест эмоционального интеллекта» М. Манойловой (2006)**

**Таблица 3.1. Индивидуальные результаты испытуемых по методике «Тест эмоционального интеллекта» М. Манойловой (2006) на констатирующем этапе**

Пара	№ испытуемого	Осознание своих чувств и эмоций	Управление своими чувствами и эмоциями	Осознание чувств и эмоций других людей	Управление чувствами и эмоциями других людей	ЭИ	Уровень эмоционального интеллекта
1	1	2	3	3	3	2	Низкий
	2	3	4	4	3	2	Низкий
2	3	8	5	6	5	6	Средний
	4	7	6	6	7	7	Высокий
3	5	4	5	6	7	6	Средний
	6	5	5	6	6	6	Средний
4	7	7	6	4	7	5	Средний
	8	8	5	6	5	7	Высокий
5	9	5	5	3	5	5	Средний
	10	4	4	5	4	4	Низкий
6	11	6	7	8	7	8	Высокий
	12	6	6	8	8	8	Высокий
7	13	8	9	8	9	10	Высокий
	14	9	9	8	8	10	Высокий
8	15	7	7	5	5	6	Средний
	16	6	5	7	6	6	Средний
9	17	4	4	5	5	5	Средний
	18	5	5	5	5	5	Средний
10	19	3	3	4	3	3	Низкий
	20	4	3	3	4	3	Низкий
11	21	2	2	3	3	1	Низкий
	22	3	3	2	2	2	Низкий
12	23	3	3	4	3	3	Низкий
	24	3	4	5	4	4	Низкий
13	25	8	7	7	6	8	Высокий
	26	7	6	6	6	7	Высокий
14	27	9	8	7	7	9	Высокий
	28	8	8	8	7	9	Высокий
15	29	6	4	3	3	4	Низкий

	30	4	3	3	4	3	Низкий
--	----	---	---	---	---	---	--------

**Таблица 3.2.** *Индивидуальные результаты испытуемых по методике «Тест эмоционального интеллекта» М. Манойловой (2006) на контрольном этапе*

Па ра	№ исп ыту емо го	Осознани е своих чувств и эмоций	Управление своими чувствами и эмоциями	Осознание чувств и эмоций других людей	Управление чувствами и эмоциями других людей	ЭИ	Уровень эмоциональ ного интеллекта
1	1	4	5	4	5	4	Низкий
	2	5	6	6	5	5	Средний
2	3	8	7	6	7	6	Средний
	4	8	8	7	7	7	Высокий
3	5	6	6	6	8	7	Высокий
	6	6	6	7	7	7	Высокий
4	7	8	7	5	8	7	Высокий
	8	8	7	8	6	8	Высокий
5	9	7	6	5	7	6	Средний
	10	5	5	6	6	5	Средний
6	11	8	7	8	8	8	Высокий
	12	7	7	8	9	8	Высокий
7	13	9	9	9	9	10	Высокий
	14	9	9	8	9	10	Высокий
8	15	8	8	7	6	8	Высокий
	16	7	7	8	7	7	Высокий
9	17	7	5	6	6	7	Высокий
	18	6	6	5	7	6	Средний
10	19	5	5	5	5	4	Низкий
	20	6	4	5	6	5	Средний
11	21	4	4	4	5	4	Низкий
	22	5	5	4	4	4	Низкий
12	23	6	4	5	5	4	Низкий
	24	6	6	6	5	5	Средний
13	25	8	8	8	7	9	Высокий
	26	8	7	7	8	8	Высокий
14	27	9	8	8	7	9	Высокий
	28	9	9	9	8	10	Высокий
15	29	7	7	4	5	5	Средний
	30	6	5	5	5	5	Средний

**Результаты психодиагностического обследования испытуемых по методике «Индикатор копинг-стратегий», Дж. Амирхана в адаптации Н.А. Сироты, В. М. Ялтонского (1994)**

**Таблица 4.1.** *Индивидуальные результаты испытуемых по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана, в адаптации Н.А. Сироты, В.М. Ялтонского (1994) на констатирующем этапе исследования*

Пара	№ испытуемого	Стратегия разрешения проблем	Стратегия поиска социальной поддержки	Стратегия избегания	Доминирующая стратегия
1	1	19	14	28	Стратегия избегания
	2	16	22	30	Стратегия избегания
2	3	30	19	19	Стратегия разрешения проблем
	4	25	23	20	Стратегия разрешения проблем
3	5	21	14	22	Стратегия избегания
	6	23	23	24	Стратегия избегания
4	7	29	18	16	Стратегия разрешения проблем
	8	33	22	18	Стратегия разрешения проблем
5	9	25	11	21	Стратегия разрешения проблем
	10	20	27	25	Стратегия поиска социальной поддержки
6	11	25	16	12	Стратегия разрешения проблем
	12	20	19	18	Стратегия разрешения проблем
7	13	33	17	16	Стратегия разрешения проблем
	14	27	22	22	Стратегия разрешения проблем
8	15	27	15	17	Стратегия разрешения проблем
	16	25	20	15	Стратегия разрешения проблем
9	17	22	18	13	Стратегия разрешения проблем
	18	31	23	11	Стратегия

					разрешения проблем
10	19	20	16	17	Стратегия разрешения проблем
	20	19	26	19	Стратегия поиска социальной поддержки
11	21	17	15	21	Стратегия избегания
	22	15	25	22	Стратегия поиска социальной поддержки
12	23	22	15	24	Стратегия избегания
	24	19	27	23	Стратегия поиска социальной поддержки
13	25	30	18	21	Стратегия разрешения проблем
	26	27	29	20	Стратегия разрешения проблем
14	27	31	15	19	Стратегия разрешения проблем
	28	27	28	23	Стратегия поиска социальной поддержки
15	29	19	17	27	Стратегия избегания
	30	14	27	31	Стратегия избегания

**Таблица 4.2.** *Индивидуальные результаты испытуемых по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана, в адаптации Н.А. Сироты, В.М. Ялтонского (1994) на контрольном этапе исследования*

Пара	№ испытуемого	Стратегия разрешения проблем	Стратегия поиска социальной поддержки	Стратегия избегания	Доминирующая стратегия
1	1	24	15	20	Стратегия разрешения проблем
	2	22	26	22	Стратегия поиска социальной поддержки
2	3	31	17	17	Стратегия разрешения проблем
	4	30	19	15	Стратегия разрешения проблем
3	5	27	17	19	Стратегия разрешения проблем
	6	26	14	17	Стратегия разрешения проблем
4	7	31	21	14	Стратегия разрешения проблем
	8	33	19	12	Стратегия

					разрешения проблем
5	9	29	15	16	Стратегия разрешения проблем
	10	26	21	15	Стратегия разрешения проблем
6	11	28	19	12	Стратегия разрешения проблем
	12	25	16	14	Стратегия разрешения проблем
7	13	33	11	10	Стратегия разрешения проблем
	14	30	13	11	Стратегия разрешения проблем
8	15	30	15	9	Стратегия разрешения проблем
	16	29	18	7	Стратегия разрешения проблем
9	17	27	16	5	Стратегия разрешения проблем
	18	32	19	8	Стратегия разрешения проблем
10	19	25	21	13	Стратегия разрешения проблем
	20	24	22	14	Стратегия разрешения проблем
11	21	21	17	15	Стратегия разрешения проблем
	22	18	21	13	Стратегия поиска социальной поддержки
12	23	28	17	12	Стратегия разрешения проблем
	24	27	24	15	Стратегия разрешения проблем
13	25	32	22	17	Стратегия разрешения проблем
	26	30	21	16	Стратегия разрешения проблем
14	27	31	13	14	Стратегия разрешения проблем
	28	29	14	19	Стратегия разрешения проблем
15	29	25	16	19	Стратегия разрешения проблем
	30	21	21	23	Стратегия избегания