

SECTION: GENDER PSYCHOLOGY AND PSYCHOTHERAPY  
РОЗДІЛ: ГЕНДЕРНА ПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЯ

DOI 10.26565/2410-1249-2024-21-03

UDC 159.938.37

## ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ ЕСЕНЦІАЛЬНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ, ЩО ПОВ'ЯЗАНІ ІЗ ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ШЛЮБОМ ЖІНОК

Кочарян Ігор

Кандидат психологічних наук, доцент, доцент закладу вищої освіти кафедри загальної психології Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна  
Майдан Свободи, 4, Харків, Україна, 61022

E-mail: [ikoch1980@gmail.com](mailto:ikoch1980@gmail.com); <https://orcid.org/0000-0003-0685-5774>

Кузнєцова Дар'я

Студентка Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна

Стаття присвячена дослідженню емоційного компонента есенціальної саморегуляції, що пов'язані із задоволеністю шлюбом жінок. Проаналізовані сучасні дослідження різних аспектів емоційної сфери особистості та їх зв'язок із задоволеністю шлюбом. Емоційний компонент есенціальної саморегуляції розглядається як один зі складових психічних регуляторів реалізації тенденції до самоактуалізації людини. Шлюб це один із напрямків самореалізації особистості, в якому також реалізується тенденція до самоактуалізації. Отже нами була висунута гіпотеза, що емоційні чинники, що перешкоджають реалізації тенденції до самоактуалізації пов'язані із зниженням рівня задоволеністю шлюбом. В дослідженні взяли участь 121 жінка у віці 25 – 40 років. Була використана авторська методика ОДЕС (Опитувальних діагностики есенціальної саморегуляції). Дослідження спирається на концепцію Есенціальної саморегуляції – системи емоційних, поведінкових і комунікативних механізмів психічної саморегуляції, що забезпечує реалізацію тенденції до самоактуалізації людини. В результаті дослідження було підтверджено гіпотезу про зворотній зв'язок між емоційним компонентом есенціальної саморегуляції і задоволеністю шлюбом. Виявилось, що серед чотирьох способів емоційного реагування, а саме: ефективність, амбівалентність, оптимум та апатія саме останній спосіб – апатія має значущу зворотну кореляцію із задоволеністю шлюбом у жінок. Однофакторний лінійний регресійний аналіз між змінними апатія і задоволеність шлюбом показали наявність взаємодії, що дало змогу казати про порочне коло, в якому якщо жінка схильна реагувати зі зниженим емоційним тонутом – апатично, вона і шлюб буде схильна сприймати без ентузіазму, і, навпаки, коли жінка сприймає свій шлюб таким, що не приносить задоволення, це диспонує апатії.

**Ключові слова:** есенціальна саморегуляція, емоційна саморегуляція, задоволеність шлюбом, емоції, апатія.

Сучасне подружжя стикається з численними викликами і проблемами, пов'язаними зі збереженням стійких сімейних стосунків. Зменшення задоволеності шлюбом в умовах значного погіршення соціально-економічної ситуації внаслідок війни загострює психологічні проблеми членів родини та впливає на якість життя та психологічне благополуччя як окремої людини, так і суспільства в цілому.

Серед різних факторів, що впливають на стійкість шлюбу та сімейне щастя, емоційні чинники виявляються особливо важливими. Низька сучасних робіт присвячена саме дослідженню ролі емоційної сфери особистості в задоволеності шлюбом. Було показано, що на задоволеність шлюбом можуть впливати психотравмуючий досвід особистості (зокрема травма зради) і порушення регуляції емоцій (Hania A., Saleem B., 2024), емоційний інтелект загалом (Pérez-Fernández A., Fernández-Berrocal P., Gutiérrez-Cobo M.J., 2021) і деякі його спекти – емпатія (Sobrinho G.M.R., Hernandez J.A.E., De Oliveira Falcão E.M., 2021) і здатність керувати власними емоціям (Constant E., Christophe V., Bodenmann G., Nandrino J.-

L., 2021), наявність депресивних симптомів (Szczygieł D., Sekulowicz M., Kwiatkowski P., Roskam I., Mikolajczak M., 2020). Крім того виявилось, що ті, хто високо оцінює своє психічне здоров'я, щастя і емоційне задоволення, також має більш високий рівень задоволеності браком (Thompson V., 2021). Була досліджена вікова емоційна динаміка, а саме встановлено, що негативна емоційна поведінка (агресивність, оборонна реакція, страх/напруга та нудьга) з віком знижується, а позитивна емоційна поведінка (гумор, ентузіазм та схвалення) навпаки – збільшується, що у середньому і старшому віці сприяє задоволеності шлюбом (Verstaen, A., Haase, S.M., Lwi, S.J., & Levenson, R.W., 2020). Роль емоційних чинників досліджувалась і в контексті окремих аспектів задоволеності шлюбом, зокрема, не вдалося виявити емоційних особливостей, що підтримують діадне сексуальне бажання до довгострокового партнера (French J.E., McNulty J.K., Makhanova A., Maner J.K., Eckel L.A., Nikonova L., Meltzer A.L., 2022).

Загалом задоволеність шлюбом має велике значення для індивіда, оскільки вона впливає на

**How to cite:** Kocharian I., Kuznetsova D., (2024). Features of the Emotional Component of Essential Self-Regulation Associated with Women's Marital Satisfaction, *Psychological Counseling and Psychotherapy*, 21, 18-24. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2024-21-03>. (in Ukrainian)

**Як цитувати:** Кочарян І., Кузнєцова Д., (2024). Особливості емоційного компонента есенціальної саморегуляції, що пов'язані із задоволеністю шлюбом жінок, *Психологічне консультування і психотерапія*, 21, 18-24. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2024-21-03>

© Кочарян І., Кузнєцова Д., 2024; CC BY 4.0 license

загальний рівень щастя, самоповаги, статусу і задоволення в житті. Розуміння емоційних чинників, які впливають на задоволеність шлюбом жінок сприятиме розробці більш ефективних стратегій підтримки сімейного благополуччя. Проте залишилося поза увагою дослідників виявлення емоційних особливостей, що сприяють або перешкоджають самоактуалізації і тим самим можуть впливати і на задоволеність шлюбом. Такі емоційні механізми визначені у людино-центрованому підході й описані К. Роджерсом, як якість переживань; Ю. Джендліном, як відповідність емоцій домодальним переживанням – *felt sense*; О.С. Кочаряном (2015), як затори, що заважають переживанню вивільнюватися й ін. (Kocharian I., 2017; с. 31 – 36).

В цьому дослідженні ми притримуємось авторської концепції есенціальної саморегуляції - системи, яка забезпечує реалізацію тенденції до самоактуалізації людини і функціонує трьох рівнях: емоційному, комунікативному та поведінковому (Kocharian I., 2017; с. 63 – 65). Рухаючись системно й поступово ми вирішили сфокусуватися спочатку на дослідженні емоційного рівня есенціальної саморегуляції, який описується поняттям емоційного тону. Згідно з цією концепцією в людині може бути підвищений (схильність до афективних або амбівалентних емоційних реакцій), знижений (схильність до апатії) та оптимальний тонус, який і дозволяє використовувати всі функції емоцій для реалізації тенденції до самоактуалізації. Відповідно неоптимальні інваріанти емоційного тону знижують функційність переживань, та перешкоджають самоактуалізаційному процесу (Kocharian I., 2023).

**Об'єкт дослідження:** емоційні механізми, що сприяють задоволеності шлюбом.

**Предмет дослідження:** емоційні особливості есенціальної саморегуляції, що пов'язані із задоволеністю шлюбом у жінок.

**Мета дослідження:** визначити емоційні особливості есенціальної саморегуляції, що пов'язані із задоволеністю шлюбом у жінок.

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

**Методики дослідження:**

1) Опитувальник діагностики есенціальної саморегуляції (ОДЕС), розроблений Кочаряном І.О.;

2) методика «Задоволеність шлюбом» (автори: В.В. Столін, Т.Л. Романов, Г.П. Бутенко);

3) анкета для виявлення віку, статі, освіти, подружнього стажу, наявності та кількості дітей, виду шлюбу, статусу проживання на час повномасштабної війни.

У дослідженні взяли участь 121 особа жіночої статі періоду ранньої дорослості (віком 25-40 років), більшість з них мають вищу освіту. Всі жінки мають чоловіків: 108 учасниць дослідження перебувають у зареєстрованому шлюбі, 13 учасниць проживають із

чоловіками в незареєстрованому шлюбі. Усі сім'ї мають неповнолітніх дітей, у сім'ях 8 респонденток виховуються новонароджені діти віком до 1 року, 104 з 121 мають дітей 3-4 років, 17 сімей виховують дітей молодшого шкільного віку (8-10 років) та 12 сімей – дітей підліткового віку.

Всі сім'ї до 24 лютого 2022 року проживали в Харкові, Херсоні, Миколаїві або у відповідних областях. Третина з опитаних на момент проведення дослідження проживали вдома або повернулись туди після евакуації, третина – має статус внутрішньо-переміщених осіб, 23 сім'ї проживають закордоном, 16 респонденток відзначили, що тимчасово та вимушено проживають разом з батьками вдома або в іншому місті, а 19 опитаних жінок відмітили, що війна розділила їх із чоловіками.

Варто зазначити, що на момент проведення дослідження до вибірки не були включені жінки, чий чоловік на той момент служив у Збройних Силах.

На підставі аналізу літератури ми дійшли наступних висновків:

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

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

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

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

закордоном, вдома, з батьками), проживання разом чи окремо з партнером.

Для діагностики ступеня задоволеності/незадоволеності шлюбом було застосовано тест-опитувальник розроблений В.В. Століним, Т.Л. Романової, Г.П. Бутенко. Для визначення особливостей емоційного компоненту есенційної саморегуляції, що пов'язані із задоволеністю шлюбом нами були проведена авторська методика «ОДЕС» (Kocharian, I., & Servinskiy, V., 2019).

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

Отримані данні за методикою задоволеності шлюбом наведені в таблиці 1.

Для подальшого аналізу порівняння задоволених та незадоволених шлюбом досліджуваних, нами було виділено 2 групи: 1 група мала за показниками незадоволеність шлюбом та складала 38 жінок, а до 2 групи ми віднесли 69 жінок, які оцінили свій шлюб як благополучний та абсолютно благополучний. В аналізі ми не включили жінок, які оцінили свій шлюб як скоріш благополучний, або мали перехідні результати – 14 жінок.

Далі нами було виявлено, що серед жінок першої групи 16 особи вказали, що проживають окремо, тоді коли в другій групі про це вказала 3 особи. Для того, щоб отримати статистичну картину нами був використаний метод кутового перетворення Фішера.

$$\phi^*_{emп} = 4,92$$

Отримане емпіричне значення  $\phi^*$  знаходиться в зоні значущості на рівні  $p < 0,01$ . Нульова гіпотеза ( $H_0$ ), таким чином, відкидається.

**Таблиця 1.** Показники ступеня задоволеності шлюбом у жінок/ Indicators of the degree of satisfaction with marriage among women

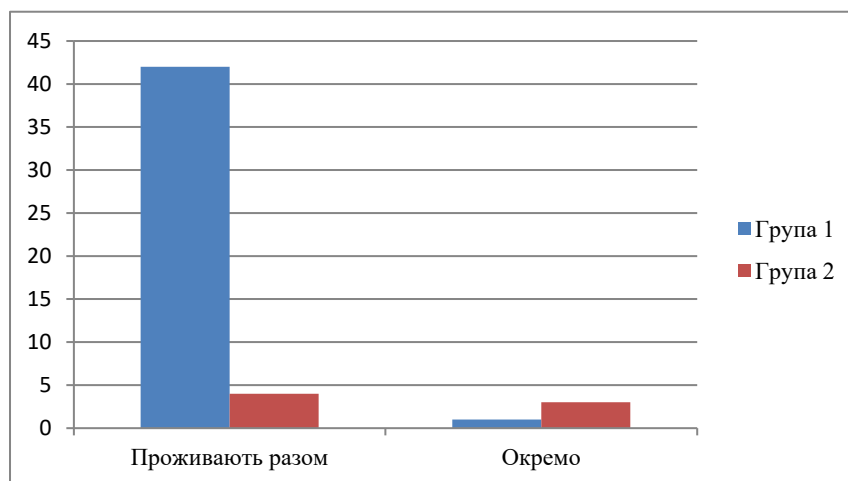
Рівень задоволеності шлюбом	Кількість обстежуваних
0-16 балів – абсолютно неблагополучні;	4
17-22 балів – неблагополучні;	8
23-26 балів – скоріш неблагополучні;	26
27-28 балів – перехідні;	2
29-32 балів – скоріш благополучні;	12
33-38 балів – благополучні;	44
39-48 балів – абсолютно благополучні.	25
Разом:	121

Майже кожна друга жінка, або 42,1% жінок, які незадоволені шлюбом проживають окремо від своїх

чоловіків під час війни. Водночас, серед задоволених шлюбом жінок лише 4,3% жінок проживають окремо.

**Таблиця 2.** Статус проживання у групах задоволених та незадоволених шлюбом

Групи	Проживають окремо	Проживають разом	Суми
	Кількість досліджуваних	Кількість досліджуваних	
Група 1 незадоволених	16 (42.1%)	22 (57.9%)	38 (100%)
Група 2 задоволених	3 (4.3%)	66 (95.7%)	69 (100%)



Примітки: Група 1 – незадоволені шлюбом, Група 2 – задоволені шлюбом.

**Рисунок 1.** Статус проживання у групах задоволених та незадоволених шлюбом/Residence status in groups of satisfied and dissatisfied with marriage

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

**Таблиця 3.** Зв'язок емоційних шкал есенційної саморегуляції та задоволеності шлюбом/The relationship between emotional scales of essential self-regulation and marital satisfaction

	E+ Афект	E+- Амбівалентність	E= Оптимум	E- Апатія
Задоволеність шлюбом ( $\tau$ ;p)	0,01	-0,04	0,12	-0,39 p<0,01

При значенні  $p < 0,01$  можна зробити висновок, що існує статистично значущий зв'язок між задоволеністю шлюбом і емоційним показником «Апатія» (E-). Кореляційний коефіцієнт Тау-б Кендала для підшкали "Афективність" (E+) становить 0,01, що свідчить про занадто слабку або відсутню кореляцію з задоволеністю шлюбом. Коефіцієнт для підшкали "Амбівалентний рівень" (E±) становить -0,04, і це може вказувати на незначущу від'ємну кореляцію між амбівалентним рівнем емоцій і задоволеністю шлюбом. Кореляційний коефіцієнт Тау-б Кендала для підшкали "Емоційний тонус" (E=) становить 0,12. Ця кореляція може свідчити про позитивний, але слабкий зв'язок між емоційним тонусом і задоволеністю шлюбом. А коефіцієнт для підшкали "Апатія" (E-) становить -0,39. Це вказує на від'ємний та сильний кореляційний зв'язок між апатією та задоволеністю шлюбом, що означає, що чим сильніша апатія тим менший рівень задоволеності шлюбом і навпаки.

Отримані дані дають нам можливість зробити висновки, що загалом такі емоційні стани, як афективність, амбівалентність та емоційний тонус не мають значущого зв'язку з задоволеністю шлюбом у жінок, що може бути пояснено кількома можливими причинами.

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

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

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

4) Можливий вплив інших факторів. Взаємозв'язок між емоціями і задоволеністю шлюбом може бути прихованим іншими факторами, такими як

Для визначення особливостей емоційного компоненту есенційної саморегуляції нами був використаний кореляційний аналіз Тау-б Кендала. Для цього нами були виділені з методики ОДЕС емоційна шкала, в якій є підшкали: «Афективність» (E+), «Амбівалентний рівень» (E±), «Емоційний тонус або оптимум» (E=) та «Апатія» (E-); інші шкали в обробці результатів ми не враховували.

статус, економічний стан, соціокультурні особливості тощо.

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

Для виявлення розбіжностей за емоційним компонентом в наших групах ми використали непараметричний метод, який доцільно використовувати на невеликій вибірці для порівняння груп U-критерій Манна-Уїтні та отримали наступні результати (див. Таблицю 4).

Поглянемо на середні ранги за критерієм Манна-Уїтні (див. Таблицю 4) за шкалою «Емоції». Ми спостерігаємо незначні розбіжності за підшкалами «Афективність», «Амбівалентність» та «Емоційний тонус», що вказує на те, що в Групі 2, які задоволені шлюбом, є тенденція до більшої внутрішньої різноманітності емоційного спектру, в тому числі вищого рівня оптимальних емоцій порівняно з групою 1, які незадоволені шлюбом. Група 1, натомість, має більший рівень апатії (U-Манна-Уїтні = 680,5;  $p < 0,01$ ) та ознак неоптимальних для самоактуалізації емоцій. Це, на нашу думку, може бути зумовленим певними чинниками:

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

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

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

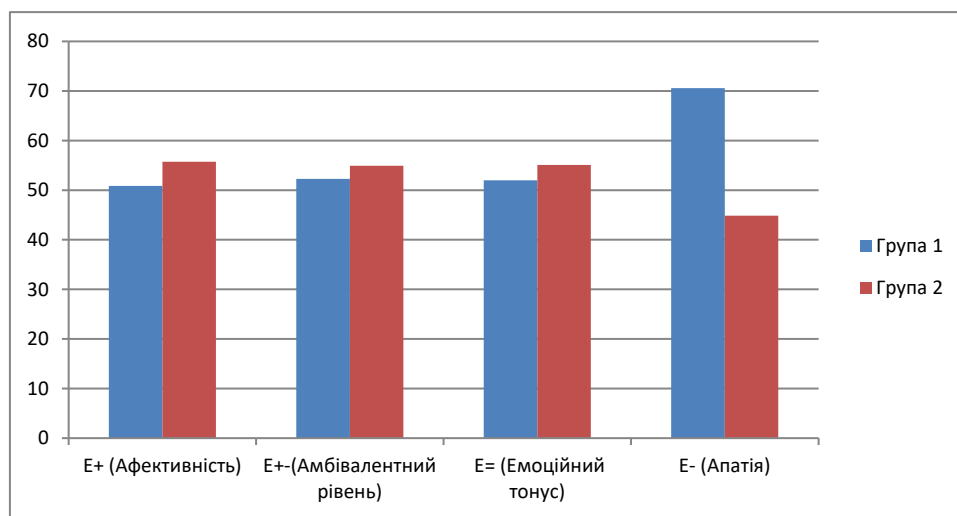
4) Відчуття безсилля. Жінки, які незадоволені шлюбом, можуть відчувати безсилля та невпевненість

унесенні змін. Це може призвести до апатії, коли вони відчувають, що немає можливості вплинути на ситуацію або покращити відносини.

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

**Таблиця 4.** Порівняння груп задоволених та незадоволених шлюбом жінок за емоційним компонентом за U-критерієм Манна-Уїтні/Comparison of groups of women satisfied and dissatisfied with marriage according to the emotional component according to the Mann-Whitney U-test

Група задоволеності	N	Середній ранг
E+ (Афективність)	1,0	38
	2,0	69
	Загалом	107
E+- (Амбівалентний рівень)	1,0	38
	2,0	69
	Загалом	107
E= (Емоційний тонус, оптимум)	1,0	38
	2,0	69
	Загалом	107
E- (Апатія)	1,0	38
	2,0	69
	Загалом	107



Примітки: Група 1 – незадоволені шлюбом, Група 2 – задоволені шлюбом.

**Рисунок 2.** Середній ранг за емоційними показниками есенціальної саморегуляції/ Average rank according to emotional indicators of essential self-regulation

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

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

2) Людина яка є незадоволеною у шлюбі може впадати в апатію. Адже незадоволеність у шлюбі може

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

Слід зазначити, що апатія – це стан емоційного відчуження та байдужості. Вона є своєрідною захисною відповідь організму людини на стрес, переважно та емоційне напруження. При такому стані нервова система наче вимикається для того, щоб заощадити енергію.

призвести до погіршення психічного стану людини і вона може впадати в депресію або апатію через відсутність надії на поліпшення ситуації.

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

Для встановлення цих зв'язків нами був проведений однофакторний аналіз за використанням лінійної регресії (див. Таблиці 5 та 6). Значущість на рівні  $<0,01$  в обох випадках вказує на те, що вплив апатії на задоволеність шлюбом так як і задоволеність шлюбом на апатію визначаються статистично значущим зв'язком.



Отже, роблячи висновок, ми припускаємо, що існує "порочне коло", тобто, взаємодія між апатією та задоволеністю шлюбом викликає

взаємозалежний і підсилюючий вплив, формуючи цикл, що ускладнює якість взаємин та поглиблює проблеми у відносинах.

**Таблиця 5.** Регресійний аналіз моделі предиктору Задоволеність шлюбом та залежної змінної - Апатія ANOVA/ Regression analysis of the predictor model Marital satisfaction and the dependent variable - Apathy ANOVA

Модель	Сума квадратів	Значущість	R	R квадрат	Дарбін-Уотсон
Регресія	59,934	,000			
Залишок	217,764		0,465	0,216	1,778
Загалом	277,697				

Примітки: Залежна змінна: Е- (Апатія), Предиктор: бал задоволеності шлюбом

**Таблиця 6.** Регресійний аналіз моделі предиктору Апатія та залежної змінної - Задоволеність шлюбом ANOVA/ Regression analysis of the predictor model Apathy and the dependent variable - Marital Satisfaction ANOVA

Модель	Сума квадратів	Значущість	R	R квадрат	Дарбін-Уотсон
Регресія	1573,730	< 0,01			
Залишок	5718,001		0,465	0,216	1,778
Загалом	7291,731				

Примітки: Залежна змінна: бал задоволеності шлюбом, Предиктор: Е- (Апатія)

### Висновки:

Задоволеність шлюбом – це комплексний показник, який може залежати не лише від якості та функціональності стосунків, а й бути результатом суб'єктивного сприйняття подружніх стосунків через певні механізми переживань, тобто таким, що може бути детермінованим емоційними факторами. В нашому розумінні, схильність до деяких емоційних проявів або перебування у певних емоційних станах може впливати на здатність досягти відчуття задоволеності від шлюбу та перешкоджати самоактуалізації жінки в подружніх стосунках. Проте, окремо саморегуляційні механізми емоційної сфери, які можуть бути перешкодою для відчуття задоволеності у шлюбі залишились мало дослідженими. Таким чином, для емпіричного дослідження емоційних чинників задоволеності шлюбом у жінок, ми обрали емоційний компонент есенціальної саморегуляції, для визначення емоційного стану, який може сприяти або перешкоджати задоволеності шлюбом.

Досліджуючи емоційний компонент есенціальної саморегуляції, ми встановили, що шкали «Амбівалентність», «Афект» та «Оптимум» не мають значущих кореляцій із задоволеністю шлюбом. Також групи задоволених та незадоволених шлюбом не мають значущих відмінностей за цими шкалами. Отже оптимальний емоційний тонус, коли емоційна сфера людини повністю виконує свої функції, не є достатнім для досягнення задоволеності шлюбом. Незадоволеність шлюбом у цьому випадку просто свідчить про необхідність життєвих змін і мотивує на них.

Встановлена значуща кореляція між шкалами «Апатія» та «задоволеність шлюбом». Перевіряючи гіпотези впливу цих змінних одна на одну за допомогою лінійної регресії було виявлено, що взаємодія між апатією та задоволеністю шлюбом може бути пояснена за допомогою моделі «порочного кола», тобто коли незадоволеність шлюбом викликає апатію, а апатія підсилює незадоволеність шлюбом і людина

сприймає свій шлюб не достатньо позитивно, але не готовий нічого змінювати. Такий взаємозв'язок сприяє ускладненню якості подружніх взаємин та поглиблює проблеми у стосунках.

### Список використаних джерел/References

- Hania, A., & Saleem, B. (2024). Spillover of a torn soul: The role of betrayal trauma, emotional dysregulation, and relationship satisfaction. *Partner Abuse, 15*(2), 151-169. <https://doi.org/10.1891/PA-2022-0002>
- Pérez-Fernández, A., Fernández-Berrocal, P., & Gutiérrez-Cobo, M.J. (2021). The relationship between emotional intelligence and diabetes management: A systematic review. *Frontiers in Psychology, 12*, Article 754362. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.754362>
- Sobrinho, G.M.R., Hernandez, J.A.E., & De Oliveira Falcone, E. M. (2021). Evidence of validity for the conjugal empathy questionnaire [Evidências de Validade do Questionário de Empatia Conjugal] [Evidencias de Validez del Cuestionario de Empatia en Relaciones de Pareja]. *Avaliacao Psicologica, 20*(2), 229-240. <https://doi.org/10.15689/ap.2021.2002.18675.11>
- Constant, E., Christophe, V., Bodenmann, G., & Nandrin, J.-L. (2021). Attachment orientation and relational intimacy: The mediating role of emotional competences. *Current Psychology, 40*(3), 1374-1385. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0062-x>
- Szczygieł, D., Sekulowicz, M., Kwiatkowski, P., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Validation of the Polish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *New Directions for Child and Adolescent Development, 2020*(174), 137-158. <https://doi.org/10.1002/cad.20385>
- Thompson, B. (2021). Marital satisfaction in older adults. *Contemporary Perspectives in Family Research, 17*, 267-291. <https://doi.org/10.1108/S1530-35352021000017014>
- Verstaen, A., Haase, C. M., Lwi, S. J., & Levenson, R. W. (2020). Age-related changes in emotional behavior: Evidence from a 13-year longitudinal study of long-term married couples. *Emotion, 20*(2), 149-163. <https://doi.org/10.1037/emo0000551>
- French, J. E., McNulty, J. K., Makhanova, A., Maner, J. K., Eckel, L. A., Nikonova, L., & Meltzer, A. L. (2022). An empirical investigation of the roles of biological, relational, cognitive, and emotional factors in explaining sex differences in dyadic

- sexual desire. *Biological Psychology*, 174, 108421. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2022.108421>
- Kocharian, O. (2015). Субвербальная модель клиент-центрированной психотерапии. Психологічне консультування і психотерапія [The subverbal model of client-centered psychotherapy], *Psychological counseling and psychotherapy*, 2(1-2), 49-57. <https://periodicals.karazin.ua/psychotherapy/article/view/4999>
- Kocharian, I. (2017). Система радости: эссенциальная саморегуляция психики и ее психологическая коррекция : монография [The system of joy: essential self-regulation of the psyche and its psychological correction: monograph] (2nd ed.). Kharkiv: V.N. Karazin KhNU. 288p.
- Кочарян, І.О. (2023). Валідізація шкали есенціальності/інфернальності (Е/І) опитувальника діагностики есенціальної саморегуляції (ОДЕС) [Validation of the scale of essentiality/inferral (E/I) of the essential self-regulation diagnostic questionnaire (ODES)]. *Психологічне консультування і психотерапія*, (19), 6-20. <https://periodicals.karazin.ua/psychotherapy/article/view/22241/20577>
- Kocharian, I., & Servinskiy, V. (2019). Опитувальник діагностики есенційної саморегуляції та психометрична оцінка його завдань [Diagnostic questionnaire of essential self-regulation and psychometric assessment of its tasks]. *Bulletin of KhNPU named after H.S. Skovoroda. Psychology*, (60), 209-230.

#### FEATURES OF THE EMOTIONAL COMPONENT OF ESSENTIAL SELF-REGULATION ASSOCIATED WITH WOMEN'S MARITAL SATISFACTION

Igor Kocharian

Ph D, Associate Professor of General Psychology Department, V.N. Karazin Kharkiv National University

Daria Kuznetsova

Student of V.N. Karazin Kharkiv National University

The article is dedicated to the study of the emotional component of essential self-regulation, which is related to women's marital satisfaction. Contemporary research on various aspects of the emotional sphere of personality and their connection to marital satisfaction is analyzed. The emotional component of essential self-regulation is considered one of the psychological regulators of the tendency towards self-actualization. Marriage is one of the directions of self-actualization, in which the tendency towards self-actualization is also realized. Therefore, we hypothesized that emotional factors that hinder the tendency towards self-actualization are associated with decreased marital satisfaction. The study involved 121 women aged 25-40. The author's methodology, QDES (Questionnaire for the Diagnosis of Essential Self-Regulation), was used. The research is based on the concept of Essential Self-Regulation - a system of emotional, behavioral, and communicative mechanisms of mental self-regulation that ensures the realization of the tendency towards self-actualization. The study confirmed the hypothesis of a reverse relationship between the emotional component of essential self-regulation and marital satisfaction. It was found that among the four ways of emotional response, namely: effectiveness, ambivalence, optimum, and apathy, it is the latter - apathy - that has a significant inverse correlation with women's marital satisfaction. A single-factor linear regression analysis between the variables of apathy and marital satisfaction showed mutual influence, allowing us to speak of a vicious circle, where if a woman tends to respond with low emotional tone - apathetically, she will also be inclined to perceive the marriage without enthusiasm, and vice versa, when a woman perceives her marriage as unsatisfactory, it predisposes to apathy.

**Keywords:** *essential self-regulation, emotional self-regulation, marital satisfaction, emotions, apathy.*

The article was received by the editors 12.02.2024 (Стаття надійшла до редакції 12.02.2024)

The article is recommended for printing 21.03.2024 (Стаття рекомендована до друку 21.03.2024)