

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра общей и консультативной психологии

наименование кафедры

**Взаимосвязь ролевой гибкости партнеров с уровнем**

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**удовлетворенности браком в супружеских диадах**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
МАГИСТРА

студента (ки) 3 курса 394 группы

направления  
(специальности)

37.04.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Ткачевой Ольги Геннадиевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель  
(руководитель)

К. психол. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Г.Н. Малюченко

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Д. психол. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

## Введение

**Актуальность исследования.** Тема брачных отношений всегда представляла интерес для психологического изучения. В связи с рядом произошедших событий в России, становится заметно изменение отношения супругов к семье в целом и к браку в частности, а именно не желание вступать в официальные брачные отношения, стремительно увеличивающееся количество разводов и напряженные отношения между партнерами в подавляющем количестве семей. Наблюдается сложность построения гармоничных взаимоотношений в диадах. В связи с этим у людей повышается интерес к психологическим аспектам, связанным с благоприятным климатом в семье, что заставляет их обращаться к специалистам помогающих профессий.

В настоящее время наблюдается ухудшение психологической атмосферы в обществе в целом и рост конфликтов в значительной части семейных диад. Отрицательные направления находят свое объяснение в социальных и экономических условиях жизни современных людей. Возрастает количество несчастливых семей, в которых девиантное поведение супругов – алкогольная зависимость, враждебность, раздражение, ухудшение коммуникации, неудовлетворенные потребности партнеров в уважении, сочувствии, любви и признании превращаются в причину возрастания психических расстройств, напряженности, утраты чувства влюбленности и заботы, нарушений личностного роста и формирования идентичности.

Если учесть статистику в соотношении заключения браков и разводов в Российской Федерации за 2023 год, можно наблюдать следующие изменения. По данным Росстата, в 2023 году число браков в стране по сравнению с тем же 2022 годом уменьшилось на 8,5 тысяч (с 228 332 до 219 860), а число разводов наоборот выросло более чем на 15 тысяч (с 200 853 до 216 170). Самое большое количество разводов приходится на патриархальные республики — в основном на Кавказ. В России на 10 браков приходится 7 разводов.

Конкретно в Саратовской области в 2023 году наибольшее количество разводов приходится на период после 10–19 лет семейной жизни (27%), около 26% семей распалось после 1–5 лет брака, 24,8% — после 6–9 лет семейной жизни и только 5% — после 13 лет совместного проживания. При этом количество разводов и заключение браков примерно на одном уровне при сравнении показателей за 2022 и 2023 год.

В связи с этим возникает потребность в исследовании семей и функциональных причин, которые могут способствовать развитию гармонии, единству, общности ценностей в супружеских диадах. Проблема качества и устойчивости брака является важнейшей темой при исследовании супружеских пар. При рассмотрении социологического подхода достаточным фактором успешности супружеских взаимоотношений является факт сохранения брака, то есть отсутствие развода. Данная характеристика получила название стабильности брака и обширно используется в различных демографических, психологических и социологических исследованиях. В психологических исследованиях главный акцент ставится именно на рассмотрение, изучение и анализ понятия «удовлетворенность браком». Большое количество ученых удовлетворенность браком рассматривают как внутренне-субъективную оценку, личное отношение супругов к собственной роли в супружестве. На основании этого можно говорить о субъективной удовлетворенности браком, которая отражает отношение человека к собственному браку и является индикатором потребностей семейной структуры. Персональная удовлетворенность браком определяется как соотношение реального выполнения супругом своих обязательств и ожиданий в семье.

Ю.Е. Алешина обозначает удовлетворенность браком как характеристику «субъективной оценки каждым из супругов характера их взаимоотношений».

Наиболее полное определение удовлетворенности браком приводит С.И. Голод: «Удовлетворенность браком формируются как итог адекватной реализации представления (образа) о семье, сформированного в

человеческом сознании человека под определённым воздействием встреч с различными событиями, составляющими его опыт (действительный или символический) в соответствующей сфере деятельности».

Анализ научной литературы по исследованию удовлетворенности браком в семьях показал, что на этапе становления ролевых отношений и выработки семейных ценностей супружеские пары сталкиваются с множеством проблем, решить которые самостоятельно у семьи нет ресурсов. Соответственно требуется помощь специалистов.

Вступающие в брак сталкиваются с противоречиями в стереотипах, направленных на устройство и функционирование семьи и требованиями современного общества. Переход от традиционных представлений о браке к эгалитарным концепциям происходит нетипично для каждой супружеской пары, а также знание причин, приводящих к дезорганизации семейных отношений, к снижению удовлетворенности отношениями между супругами, необходимо для организации быстрой и эффективной помощи супружеским парам.

Несмотря на огромное внимание к этой проблеме психологов-теоретиков и практиков, пока нет общего подхода ни на причины данной ситуации, ни на то, на каком этапе и какая помощь специалиста нужна для предотвращения разводов. Поэтому важно изучать начальный период становления супружеских диад, в процессе которого идет закладка способов взаимодействия супругов, складывается ролевое поведение.

**Цель исследования** – выявить взаимосвязь ролевой гибкости партнеров с уровнем удовлетворенности браком в супружеских диадах.

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд последовательных **задач**, таких как:

- провести теоретический анализ понятий удовлетворённости браком и ролевой гибкости в рамках семейного консультирования;
- провести теоретический анализ исследований, направленных на изучение удовлетворённости браком в супружеских парах;

- спланировать программу эмпирического исследования, выявляющего взаимосвязь ролевой гибкости партнеров с уровнем удовлетворенности браком в супружеских диадах;

- провести программу исследования, выявляющую взаимосвязь ролевой гибкости партнеров с уровнем удовлетворенности браком в супружеских диадах;

- проанализировать результаты эмпирического исследования и выработать рекомендации для специалистов, занимающихся семейным психологическим консультированием.

**Объект исследования** - отношения в супружеских диадах.

**Предмет исследования** – соотношение ролевой гибкости партнеров с уровнем удовлетворенности браком.

**Общая гипотеза:**

Удовлетворенность браком зависит от степени гибкости ролевого поведения партнеров в различных сферах семейной жизни.

**Частные гипотезы:**

- в супружеских диадах с высоким уровнем эмоционального притяжения, уважения и понимания удовлетворенность браком, как правило, приближается к уровню выше среднего.

- гибкость ролевого поведения партнеров в таких сферах, как выполнение «хозяйственно-бытовых функций», «родительских обязанностей», «эмоционально-психотерапевтической функции» приводит к высокой взаимной удовлетворенности браком.

- с увеличением количества детей в супружеской паре, субъективная удовлетворенность браком у супругов возрастает.

- юридический аспект оформления брака увеличивает удовлетворенность браком у супругов в таких показателях как «эмоциональное притяжение», «понимание», «авторитетность (уважение)» и «эмоционально-психотерапевтическая функция».

**Теоретико-методологическая основа исследования.** В основе данного исследования находятся основные положения системной семейной психотерапии, раскрытые в работах зарубежных авторов Дж. Хейли, С. Минухина, Ч. Фишмана, К. Витакера, Р. Шермана, Н. Фредмана, В. Сатир, а также отечественных - Э.Г. Эйдемиллера и В.В. Юстицких, Ю.Е. Алешиной, А.Я. Варга, С.В. Ковалева, А.В. Черникова, Б.Ю. Шапиро, Л.Б. Шнейдер.

**Характеристика эмпирической базы и методы исследования.** Для реализации поставленной цели и проверки выдвинутых гипотез исследования взяты 35 мужчин и 35 женщин, соединенных в брачные пары. Всего - 70 респондентов в возрасте от 26 до 76 лет. Из них 20 пар состоят в официальном браке, а также 15 пар – в неофициальном браке. Стаж супружеских отношений составляет от 2 до 46 лет. В исследовании приняли участие пары без детей и пары, имеющие от 1 до 3 детей.

Стратегия данного исследования предполагает акцент на использование стандартизированных методик и количественных методов исследования. Основным методом эмпирического исследования представляет собой психодиагностическое стандартизированное тестирование. В частности, использовались опросники, направленные на выявление степени удовлетворенности браком и факторов определяющих межличностное общение и взаимодействие в супружеских диадах:

- Опросник удовлетворенности браком, разработанный В. В. Столиным, Т. Л. Романовой, Г. П. Бутенко;
- Опросник удовлетворенности браком Ю.Е.Алешиной (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская);
- Опросник «Рольевые ожидания и притязания в браке» (А.Н. Волкова, Т.М. Трапезникова);
- Опросник ПЭА (понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность), разработанный А.Н. Волковой;
- Авторская анкета на выявление ролевой гибкости партнеров.

Методами математико-статистической обработки являлись статистическая программа IBM SPSS Statistics 27, статистическая программа JASP, 0.19.1, одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова, коэффициент ранговой корреляции Спирмена и U-критерий Манна-Уитни.

Научная новизна данного исследования состоит в том, что в современных отечественных работах исследователей семейных диад слабо изучена взаимосвязь ролевой гибкости партнеров с уровнем удовлетворенности браком у супругов. Следовательно, можно полагать, что данное исследование поможет более детально и глубже в изучении данного предмета.

**Теоретическая значимость исследования.** В ходе данного исследования выявлена и описана взаимосвязь ролевой гибкости партнеров с уровнем удовлетворенности браком в супружеских диадах. Полученные результаты исследования расширяют теоретические представления о значимой роли высокого уровня понимания, эмоционального притяжения, уважения и гибкого отношения к семейным ролям, что в целом влияет на факторы удовлетворенности браком в современных условиях жизни.

**Практическая значимость исследования.** Полученные результаты эмпирического исследования могут применяться в семейном консультировании пар, на этапе создания семьи, в работе с конфликтами супружеских диад для формирования конструктивной стратегии поведения в браке. Это исследование показывает возможность нового взгляда на проблему взаимоотношения супругов, а также обращает внимание на значимость взаимосвязи между ролевой гибкостью партнеров с уровнем удовлетворенности браком в супружеских диадах, а именно влияние высокого уровня понимания, эмоционального притяжения, уважения и гибкого отношения к супружеским ролям в построении благополучной и счастливой семейной жизни.

**Опыт апробации результатов исследования.** По результатам пилотажного исследования, проведенного в рамках работы над выпускной квалификационной работой магистра, была опубликована научная статья:

- Ткачева О.Г., Малюченко Г.Н. «Взаимосвязь удовлетворенности браком с особенностями установившихся отношений в супружеских диадах» // Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент: Материалы XIII ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии (17 февраля 2023 г., Саратов) / Саратов: ИЦ «Наука», 2023 - 376 с. – с.147-151.

**Структура работы.** Выпускная квалификационная работа магистра состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

**Основная часть.** Во введении к данной работе определена актуальность, объект, предмет, степень научной разработанности темы, теоретическая основа исследования, практическая значимость, а также гипотезы и методы исследования. Теоретико-методологическое исследование включало в себя следующие данные: современные научные подходы к пониманию психологических компонентов брака: определение, функции, стадии, типы и факторы устойчивости; понятие и значение ролевой гибкости партнеров в семейной системе; психологические аспекты в патриархальной, матриархальной, эгалитарной и детоцентрированной семьях; социально-психологические условия и факторы удовлетворенности браком в супружеских диадах; обзор теоретических и эмпирических исследований удовлетворенности браком в ракурсе консультативного подхода.

В изучении проблемы удовлетворенности браком были проанализированы работы таких исследователей – как А.Я. Варга, С.В. Ковалев, Б.Ю. Шапиро, С.И. Голод, Т.А. Гурко, Т.В. Андреева и другие.

На основании психологических исследований можно сделать вывод, что взаимоотношения супругов в семье представляют систему их чувств, взаимодействий и организации совместного проживания. На

удовлетворённость браком влияют не только внутренние аспекты, но и внешние факторы – социальные условия, макроэкономический климат и постоянность.

Согласно проведенному обзору теоретических и эмпирических современных научных подходов к пониманию психологических особенностей брака, удовлетворённости браком и ролевой гибкости партнёров сформулированы следующие выводы:

- в разных своих формах брак всегда существовал и являлся ведущим фактором в формировании ощущений благополучия, любви и гармонии у большинства людей.

- удовлетворенность браком формируются как итог адекватной реализации представления о семье, сформированного в человеческом сознании человека под определённым воздействием встреч с различными событиями, составляющими его действительный или символический опыт в соответствующей сфере деятельности.

- ролевая гибкость — характеристика, которая связана со сплоченностью супругов и отражает насколько гибко или жестко, способны супруги приспосабливаться и изменяться при воздействии различных стрессоров.

- вступление в брак не дает гарантий человеку на то, чтобы стать абсолютно счастливым и сразу решить все свои проблемы.

- брак - это каждодневное построение взаимоотношений с супругом, а также поддержание отношений с детьми и родственниками. Нужно потратить много сил и энергии, чтобы сохранить и укрепить взаимоотношения, пронести чувства любви, счастья и нежности через долгий путь семейной жизни, совместно преодолевать трудности, встречающиеся у супругов, постараться не вовлекаться в конфликт между стабильностью и новизной, а также найти прочную опору в долговременных отношениях.

- огромное число элементов определяет уровень удовлетворённости браком в семье. Главные определяющие компоненты включают характер

взаимоотношений между супругами, совпадение или несовпадение их ценностных ориентаций, характер детско-родительских отношений, мотивы вступления в брак и личностные нюансы каждого супруга.

Обобщая все подходы исследователей, можно сделать заключение, что удовлетворённость в браке – это персональное восприятие, которое основано на удовлетворении нужд и ожиданий партнёров. На удовлетворенность браком влияют все параметры жизни, и наоборот. Некоторые факторы, влияющие на удовлетворённость браком, могут быть скорректированы с помощью психолога-консультанта при условии сотрудничества и желания измениться обоим супругам.

Данное эмпирическое исследование было посвящено выявлению взаимосвязи ролевой гибкости с уровнем удовлетворенности браком. Для проведения исследования, были использованы такие методики, как опросник удовлетворенности браком, разработанный В.В. Столиным, Т.Л. Романовой, Г. П. Бутенко, опросник удовлетворенности браком Ю.Е.Алешинной (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская), опросник «Ролевые ожидания и притязания в браке» (А.Н. Волкова, Т.М. Трапезникова), опросник ПЭА (понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность), разработанный А.Н. Волковой.

Обоснованием достоверности полученных результатов явилось применение стандартизированных методик, многократно используемых тестированием в психологических исследованиях. На основании исследования 35 пар были получены статистически достоверные данные, свидетельствующие о значимой взаимосвязи показателей ролевой гибкости и удовлетворенности браком в супружеских диадах.

В ходе проведённого исследования были достигнуты следующие результаты. Большинство супругов удовлетворены своим браком и воспринимают свои отношения как благополучные. Несмотря на наличие в каждой паре некоторых трудностей во взаимоотношениях, им присущи уважение к партнеру и полноценность жизни в паре.

В ходе проведенного корреляционного анализа удовлетворенности браком, обнаружались значимые корреляции удовлетворенности браком с такими показателями, как «понимание», «эмоциональное притяжение», «авторитетность – (уважение)», «хозяйственно-бытовые функции», «родительские обязанности» и «эмоционально-психотерапевтическая функция». Данный анализ проводился с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Результат можно объяснить тем, что человек с более высокими показателями по данным шкалам в большей степени удовлетворен брачными отношениями. Такой супруг способен проявлять интерес, внимание, поддержку, бережность и участие по отношению к своему партнеру, применяя при этом активную жизненную позицию.

В парах с низкой удовлетворенности браком соответственно меньшее значение уделяется пониманию, уважению и эмоциональному притяжению, что может приводить к конфликтам в разных сферах семейной жизни и возможно даже к разводу.

Значимая корреляция была выявлена между показателями удовлетворенности браком и количеством детей в паре. Это свидетельствует о том, что пары, которые имеют 2-3 детей, проживали совместный опыт родительства чаще, а также нашли реализацию в отцовских и материнских функциях, что сплотило супругов, укрепило их веру друг в друга и способствовало поддержке и принятию в семье.

С помощью U-критерия Манна–Уитни для двух независимых выборок сравнивались отношения в парах, находящихся в официальном и неофициальном браке. На основании этого можно сделать вывод, что существуют различия в удовлетворенности браком. Различия показаны в таких параметрах, как понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность (уважение) и эмоционально-психотерапевтическая функция. У супругов, которые оформили свой брак официально, удовлетворенность браком повышается. Это связано с тем, что узаконивание отношений дает некоторые гарантии людям, делает связь партнеров более серьезной.

Законные отношения стимулируют социальную стабильность, защищенность и укрепляет брак в целом.

Соответственно в парах находящихся в неофициальном браке, удовлетворённость союзом чуть меньше, так как эмоциональный контакт, понимание и принятие выражено не так глубоко.

Для обоснования полученных результатов в ходе стандартизированных методик и для получения более объективированных данных о готовности партнеров к ролевой гибкости, было проведено авторское анкетирование на выявление ролевой гибкости у супругов в паре. Данные анкетирования подтвердили результаты, полученные с помощью опросников. На основании этого можно сделать вывод, что ролевая гибкость напрямую связана с удовлетворённостью браком у супругов. В парах, где партнёры были готовы брать на себя обязанности супруга, выражающее в хозяйственно-бытовых функциях и родительских обязанностях, удовлетворенность браком оказалась выше.

После проведенного исследования были разработаны рекомендации психологам для оказания консультативной помощи по развитию ролевой гибкости у супругов и повышению удовлетворенности браком.

Семейный консультант, работающий с парами должен учитывать следующие закономерности:

1. Развивать навыки ролевой гибкости, проявляющиеся в динамике семьи.
2. Обучать супругов новым ролям, расширять их ролевой репертуар.
3. Информировать о наличии вербальных и невербальных правил в супружеской диаде с возможностью их обсуждения и умением договориться.
4. Учитывать, что в большинстве случаев супруги действуют по неосознанным правилам, повышать их осознание.
5. Выявлять насколько согласуются представления о роли мужчины и роли женщины с помощью опроса, беседы и циркулярного интервью, расширять и конкретизировать осознание ролей в браке, функции в семье на

уровне мужчины – заботиться и нести ответственность и на уровне женщины – выполнять функции матери и хозяйки дома.

Соответственно, понимать в какой роли находятся партнеры в данный момент времени и из какого состояния (взрослый, родитель или ребенок) они ведут беседу.

6. Проговаривать с супругами, делая акцент на совместное прошлое, реальное настоящее и формирование общего позитивного будущего, развивая коммуникативные навыки.

7. Подчёркивать важность успешного преодоления кризисов и проблемных этапов в браке, а также поиска внутренних ресурсов для личностного развития и успешной адаптации к сложным жизненным ситуациям.

8. Уточнять о гибкости внешних границ, которая помогает обеспечивать супругам концентрацию усилий на формирование отношений друг с другом.

9. Информировать супругов о навыках и способах разрешения проблем, которые появляются в разные моменты семейного существования.

10. Способствовать выработке долговременных устойчивых паттернов поведения и оказывать помощь при проживании нормативных и ненормативных семейных кризисов.

11. Помогать супругам в осознании своих базовых потребностей, которые видны за требованиями, предъявляемыми партнеру, и находить альтернативные способы их удовлетворения.

12. Объяснять важность понимания характера проблемы, уточнять, когда именно она возникла, каковы ее проявления, постоянна ли она или возникает периодически. И попросить супругов конкретизировать причину данной проблемы.

13. Обучать партнёров конструктивным диалогам в паре для облегчения взаимодействия в проблемных ситуациях и поисков конструктивного разрешения возникающих конфликтных ситуаций.

14. Исследовать историю семьи, определять модели взаимодействия, свойственные семьям родителей супругов (методика Генограмма М. Боуэна);

- определять степень сплочённости семьи, уровень психологической близости и особенности семейных границ с помощью методики Семейная социограмма (Э. Эйдемиллер);

- анализировать ролевую структуру в семье – с помощью методики «Ролевые ожидания и притязания в браке» (А.Н. Волкова), анкеты «Семейные роли» (в модификации А.В. Черникова);

- выявлять степень способности восприятия брачного партнера – методика «Мое письмо о супруге» (С.А. Белорусов);

- определять эмоциональный климат в семье и факторы супружеских отношений – методика «Удовлетворённость браком» (В.В. Столин, Т.М. Романова, Г.П. Бутенко), опросник «Понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность» (А.Н. Волкова).

В работе семейный консультант может использовать данные упражнения, направленные на повышение удовлетворенности браком и развитие ролевой гибкости в супружеских парах:

1. Использование упражнения «Незаконченные предложения» для прояснения взаимных претензий и развития навыков организации переговоров. *(Мне нравится, что ты..., Я расстраиваюсь когда..., Я благодарен тебе за..., я злюсь когда ..., мы могли бы по другому..., наши самые счастливые моменты..., самая важная ценность в семье....).*

2. Мое письмо о супруге.

Напишите письмо о супруге - вставьте пропущенные слова (или группы слов, предложение) в предлагаемые ниже незаконченные предложения.

Супругам над письмом следует работать молча, не обсуждая друг с другом текст написанного до окончания тестирования. Образец данного письма представлен в Приложении 4.

3. Упражнение: «Когда мы не ладим».

Это упражнение направлено на выявление негативного цикла взаимодействия в паре, его можно использовать в качестве домашнего задания или непосредственно в кабинете. Инструкция и полное описание упражнения представлены в Приложении 5.

4. Техника семи основных правил, которая заключается в обсуждении с супругами каждого из следующих пунктов (А. Лазарус, 2000). Полное описание представлено в Приложении 6.

5. Проведение дебрифинга. Одна из основных проблем в общении между супругами связана с тем, что в современном мире у пар остается мало времени для общения, несмотря на наличие множества важных и личных вопросов, требующих совместного обсуждения. Сегодня дебрифинг считается одним из наиболее эмоционально значимых видов общения, который происходит регулярно. В процессе дебрифинга каждый партнёр делится событиями своего дня. Исследования показали, что пары, которые привыкли проводить такие беседы, демонстрируют более высокий уровень удовлетворённости своим браком.

6. Использование диагностической методики «Совместный рисунок» на ватмане с последующим обсуждением того, что нарисовали оба супруга. Данное упражнение является психодиагностическим и направлено на выявления образа себя и партнера в игровой форме.

7. Упражнение «Разговор на несуществующем языке». Задается просто набор звуков вроде «Ай-ля-ля-ля-ля», «Шшшпррррр», у кого что получится. Но при этом вы должны вести разговор.

8. Упражнение «СТОП».

Даже в крепких брачных союзах иногда возникают разногласия. Однако иногда споры могут быстро перерасти в серьезный конфликт, превращая мелкие разногласия в большие проблемы. Техника «СТОП» поможет супругам смягчить напряжение в споре или предстоящем эмоциональном конфликте. Этот метод позволит им сделать шаг назад, осознать ситуацию и свои чувства.

После того, как эмоции утихнут, пара сможет спокойно вернуться к обсуждению спорного вопроса. При возникновении спора партнёры должны произнести ключевое слово, например «Пауза» или «Стоп», после чего прекратить разговор. Каждый партнёр должен сесть и записать свои мысли, чувства и отношение к конфликту. Через 20 минут супруги возвращаются к диалогу и заново обсуждают ситуацию.

9. «Фильмотерапия» - метод повышения качества жизни в семейных отношениях. Семейные пары нередко сталкиваются с ситуациями, вызывающими сложные чувства у обоих супругов, такие как гнев и беспомощность, обида, тоска и разочарование. В такие моменты, невольно вспоминаются слова Л.Н. Толстого: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему».

Фильмы об отношениях могут помочь, когда герои сталкиваются с похожими проблемами. Мы можем понять их чувства и осознать, что они совершают, те же ошибки, что и мы. Это поможет найти новые способы решения проблем и применить их в своей жизни. В финале фильма все проблемы решаются. Это дает надежду на то, что и у вас как у пары, все сложится. В напряженные моменты фильма, вы с героями, испытываете сильные эмоции, что помогает вам лучше понять свои чувства и избавиться от накопившегося напряжения. Такая эмоциональная разрядка называется катарсисом.

Во время обсуждения фильма после его просмотра пара осознаёт и осмысливает пережитый опыт, обращая внимания на свои чувства и чувства партнёра. Благодаря этому супруги лучше узнают друг друга и испытывают близость. Именно благодаря обсуждению, есть возможность обратить внимание на важные вещи, о которых обычно не задумываемся.

Участие в таком обсуждении развивает способность рассуждать, саморефлексию, внимание к себе и другим, а также компетентность в области чувств. «Фильмотерапия» делает человека более целостным и гармоничным, объединяя мысли и чувства внутри.

Для совместного обсуждения фильмов в паре можно использовать следующие вопросы, которые помогут проанализировать сюжет, самих главных героев и их проблемы, а также обсудить возможные сходства и различия между персонажами и реальной собственной жизнью:

- Опишите собственное настроение после просмотра фильма.
- На что Вы больше всего обратили внимание в фильме, на какие эпизоды, и какие эмоции Вы при этом испытали?
- Какова основная проблема у главных героев?
- Кто из персонажей данного фильма Вам больше всего понравился и чем?
- Есть ли у Вас что-то общее с этим героем?
- Какой герой не понравился и какие качества этого персонажа имеются у Вас?
- Есть ли у героев взаимопонимание и как они реагируют на чувства друг друга?
- Как можно было бы реагировать по-другому?
- Что из Вашей жизни конкретно напоминает сюжет фильма? И находились ли Вы в таких ситуациях?
- Как Вы преодолеваете подобные проблемы?
- Что бы ты хотел добавить или изменить в фильме?
- Как Вы думаете, на каком моменте в фильме, герои приняли решение остаться вместе как пара и почему?

Список фильмов для совместного семейного просмотра:

- Брачная история (2019);
- История о нас (1999);
- Разрисованная вуаль;
- Идеальные незнакомцы;
- Весенние надежды;
- Дневник памяти;
- Не сошлись характерами;

- Мой король (2015);
- Близость;
- Неверная Любовь (2012);
- Когда мужчина любит женщину;
- Простые сложности;
- Любовь и другие лекарства;
- Дорога перемен;
- Перед закатом;
- Босиком по парку;
- У зеркала два лица;
- Сцены из супружеской жизни;
- Прошлой ночью в Нью-Йорке;
- Он и Она;
- Давайте потанцуем;
- По семейным обстоятельствам.

Используя в своей работе данные рекомендации и упражнения, семейный консультант сможет провести психологическое просвещение на тему основных вопросов в браке, развить навык ролевой гибкости супругов, осуществить профилактику зарождающихся семейных конфликтов, найти наиболее конструктивное решение, дающее обоим супругам понимание и прояснение конкретно их ситуации, что в итоге сможет привести к повышению взаимной удовлетворенности браком.

**Заключение.** Данное исследование было проведено в направлении изучения взаимосвязи ролевой гибкости партнеров с их удовлетворённостью браком. Акцент делался на параметры супружеского взаимодействия семей, состоящих в официальном и неофициальном браке. В работе были применены количественные методы исследования, в частности четыре опросника: опросник удовлетворенности браком, разработанный В. В Столиным, Т. Л. Романовой, Г. П. Бутенко; опросник удовлетворенности браком Ю.Е.Алешиной (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская);

опросник «Ролевые ожидания и притязания в браке» (А.Н. Волкова, Т.М. Трапезникова) и опросник ПЭА (понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность), разработанный А.Н. Волковой. А также математико-статистические методы обработки информации, такие как, коэффициент ранговой корреляции Спирмена и U-критерий Манна-Уитни. На выявление и подтверждение ролевой гибкости партнёров была проведена авторская анкета для получения более объективированных данных в рамках темы исследования.

В результате проделанной работы, подтвердились выдвинутые общая и частные гипотезы о том, что существует взаимосвязь между ролевой гибкостью и удовлетворённостью браком; в супружеских диадах с высоким уровнем эмоционального притяжения, уважения и понимания удовлетворенность браком, как правило, приближается к уровню выше среднего; гибкость ролевого поведения партнеров в таких сферах, как выполнение «хозяйственно-бытовых функций», «родительских обязанностей», «эмоционально-психотерапевтической функции» приводит к высокой взаимной удовлетворенности браком; с увеличением количества детей в супружеской паре, субъективная удовлетворённость браком у супругов возрастает; юридический аспект оформления брака увеличивает удовлетворённость браком у супругов в таких показателях как «эмоциональное притяжение», «понимание» и «эмоционально-терапевтическая функция».

Детерминантами повышения удовлетворённости браком явились такие параметры, как «понимание», ««эмоциональное притяжение», «эмоционально-терапевтическая функция», «хозяйственно-бытовые функции», «родительские обязанности», «эмоционально-психотерапевтическая функция».

Важным итогом работы стали разработанные рекомендации для психологов, занимающихся семейным консультированием, а также подобранные специальные упражнения, которые можно применять с

супругами на разных этапах жизненного цикла семьи. Рекомендации и упражнения можно применять в период нормативных и ненормативных семейных кризисов, что в целом будет помогать формированию ролевой гибкости, пониманию, осознанию проблем и соответственно повышению субъективной удовлетворённости браком.

Данная работа представляет собой научную, общественную и практическую целесообразность. Работа может быть использована не только в просвещении и образовании жителей РФ, но и в качестве теоретической и практической базы для работы с людьми с невысоким уровнем удовлетворенности браком, малоразвитой ролевой гибкостью и супружескими парами, находящимися в кризисе, на грани развода и желающими улучшить свои взаимоотношения в семье.

К особенностям проведенного исследования можно отнести неоднородность состава выборки по возрасту и полу, совмещающую в себе молодые семьи со стажем в браке до 5 лет и более опытные семьи с брачным стажем до 46 лет.

Перспективой развития данного исследования может являться расширение однородности выборки с детальной конкретизацией семей в зависимости от стажа в браке и находящими на одинаковой стадии жизненного цикла; а также сравнительный анализ удовлетворённости отношениями супругов в первом и повторном браке.