

ТРИВОГА ТА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЯВИЩ В ПОДРУЖНЬОМУ ЖИТТІ

ANXIETY AND MARITAL SATISFACTION: THE INTERRELATIONSHIP OF PHENOMENA IN MARRIED LIFE

У статті розглядають явища задоволеності шлюбом та тривоги. Підхід зорієнтований на розгляд явищ, як пов'язаних та таких, що мають взаємний вплив. В першій частині ми звертаємось до теоретичних засад для глибшого розуміння явищ задоволеності шлюбом та тривоги в сучасній науці. Ми звертаємо уваги на те, що ці явища є такими, що переживаються людиною суб'єктивно, виходячи з її стану, ресурсів та поглядів на життя.

Сама по собі тривога сприймається людиною, як суб'єктивно некомфортна, але є необхідною для адекватного пристосування до умов життя. При цьому надмірний рівень тривоги стає фактором, який може негативно впливати на стосунки людини з партнером у шлюбі. Сама по собі тривога може бути не пов'язана з умовами шлюбних стосунків. Наприклад, в ситуації війни росії проти України тривога є нормальною відповіддю на існуючі умови. В дослідженні показано, що задоволеність шлюбом може знижувати тривогу, яку переживає особистість.

Задоволеність шлюбом також є суб'єктивним показником і формується під впливом сімейної взаємодії та індивідуальних рис подружжя. Про те це доволі універсальна характеристика, яка дає розуміння того, наскільки комфортно і безпечно почувається людина в шлюбі.

Незадоволеність шлюбом впливає на психічний стан людини. Вона призводить до конфліктів або до пасивної агресії, відчуття незадоволеності різними сферами життя, вибухових конфліктів через дрібниці. Так відбувається в разі, якщо незадоволеність шлюбом не є достатньо усвідомленою.

В проведеному дослідженні знайдена кореляція між відчуттям тривоги та задоволеності шлюбом. Після вивчення інформації та проведення дослідження ми вважаємо важливим проводити корекційну роботу, направлену на підвищення рівня задоволеності шлюбом для того, щоб знизити рівень тривоги в партнерів.

Ключові слова: сім'я, шлюб, задоволеність шлюбом, тривога, подружжя, стосунки.

The article examines the phenomena of marital satisfaction and anxiety. The approach is oriented toward viewing these phenomena as interconnected and mutually influential. In the first part, we focus on theoretical foundations to gain a deeper understanding of marital satisfaction and anxiety in modern science. We note that these phenomena are subjectively experienced by individuals based on their state, resources, and perspectives on life.

Anxiety itself is perceived as subjectively uncomfortable, but it is necessary for adequate adaptation to life conditions. However, an excessive level of anxiety can become a factor negatively affecting a person's relationship with their spouse. Anxiety may not always be directly related to marital conditions; for example, during the Russian war against Ukraine, anxiety is a normal response to prevailing circumstances. The study shows that marital satisfaction can reduce the level of anxiety experienced by an individual.

Marital satisfaction is also a subjective indicator, shaped by family interactions and individual characteristics of the spouses. Nonetheless, it is a fairly universal characteristic that reflects how comfortable and safe a person feels in marriage. Marital dissatisfaction impacts an individual's mental state, often leading to conflicts, passive aggression, feelings of discontent across various areas of life, and explosive conflicts over minor issues. This tends to occur when marital dissatisfaction is not fully realized.

The study found a correlation between the feeling of anxiety and marital satisfaction. After reviewing the information and conducting research, we consider it important to undertake corrective work aimed at enhancing marital satisfaction to help reduce anxiety levels in partners

Key words: family, marriage, marital satisfaction, anxiety, spouses, relationships.

УДК 159.922.8

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.34>

Озерова І.В.

студент 6 курсу кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Кучманіч І.М.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Вступ. Актуальність теми пов'язана зі змінами, що відбуваються як у визначенні інституту сім'ї та і в самому явищі. Традиційні функції сім'ї частково відмирають, а частково замінюються іншими складовими. І емоційне регулювання, відчуття комфорту і захищеності, подолання відчуття тривоги стають важливими на рівні зі спільним веденням побуту та економічною підтримкою.

Наразі партнери не потребують один одного для фізичного виживання. Першочерговим стає задоволення емоційних потреб і взаємна підтримка. Особливо сильно це стало помітно серед сімейних пар нашої країни зараз – в період Великої Війни. Сім'я тепер має різні форми: подружжя може бути розділене на роки через виїзд одного, може зустрі-

чатися час від часу за умови служби в Силах Оборони чоловіка чи дружини, може проживати разом. Але, згідно опитувань, більше 70% українців відчувають знервованість і напругу, і 52% – тривожність [13]. Це стани, в яких людина потребує підтримки і безпечної взаємодії з близькими [1].

Метою дослідження було з'ясувати сутність явищ тривоги, задоволеності шлюбом та виявити чи існує між ними взаємний вплив. Ми припустили, що ці явища зворотно корелюють. І тому можливий терапевтичний вплив з ціллю зниження тривоги через підвищення задоволеності шлюбом.

Виклад основного матеріалу. Отримувати задоволення від життя – це суб'єктивне переживання об'єктивно необхідне кожній

людини. Деякі потреби можна задовільнити самостійно, для інших потрібен партнер. Партнерства, де потреби задовольняються достатньо, стають вдалим шлюбом. І задоволеність шлюбом для них стає частиною загальної задоволеності життям. Члени таких подружжів бувають більш впевненими у собі, результативними в роботі і стійкішими до стресу, ніж ті, чиє подружнє життя їх не задовольняє [11].

Вірджинія Сатир вважала, що люди розраховують мати щасливий шлюб. І що свідомо на нещасливе сімейне життя погоджуються не часто, лише маючи на те вагомі причини. Тобто, на її думку, подружнє життя має додавати нові змісти в життя кожного з партнерів [11]. Конкретне уявлення про те, яким має бути щасливий шлюб, люди формують ще до вступу в нього. Причому, в чоловіків і жінок виявляються дещо різні акценти на важливості тих чи інших питань. В чоловіків скоріше формується уявлення про психологічну і сексуальну частину шлюбу, а в жінок – про побутову, психологічну і сексуальну [12].

Поняття «задоволеність шлюбом» може комбінуватися або замінятися в літературі поняттями «стабільність шлюбу», «згуртованість», «сумісність подружжя». Сама по собі стабільність може бути одним з чинників задоволеності шлюбом. При цьому вона також є складним багатофакторним явищем. За Дж. Левінгером схема стабільності шлюбу – це збалансована взаємодія сил, направлених на згуртування та роз'єднання [10]. Перша сила – внутрішнє тяжіння. Воно виходить з привабливості партнерів один для одного і складається з любові, дружнього спілкування, фінансової підтримки, поважності соціального статусу сімейної людини, високий соціальний статус чоловіка. Друга сила – це те, що працює на підтримку шлюбу зовні: моральні зобов'язання, обов'язки по відношенню до дітей, труднощі «сінглів» в сучасному суспільстві, перестороги щодо того, що розлучення завадить кар'єрі чи призведе до ганьби в суспільстві. Третя сила протидіє стабільності і розхитує шлюб: привабливість позбавлення від обов'язків і необхідності ділити бюджет, недостатня сепарованість від батьків і протиріччя між потягом до батьківської сім'ї та партнера, інший партнер.

Також в дослідженнях було встановлено, що задоволеність подружнім життям проходить во певній кривій протягом часу існування сім'ї. Найвищий рівень задоволеності спостерігається в перші роки шлюбу, знижується поступово з часом і народженням дітей протягом 12–18 років подружнього життя і стрімко зростає після 12–18 років. Також, значно збільшується задоволеність подружнім життям в дорослих пар після «вильоту з гнізда» дітей [4]. Чинники задоволеності з віком також змінюються, а от здатність підтримувати

один одного та вирішувати конфлікти лишається незмінною запорукою успішного шлюбу з високим рівнем задоволеності у ньому кожного з партнерів.

Всі дослідження так чи інакше приводять нас до того, що задоволеність шлюбом – це суб'єктивний стан. Він не пояснюється якимось набором об'єктивних факторів, а відображає особисте ставлення людини, її власну оцінку свого шлюбу і може вказувати на потреби сімейної системи. Виникати таке складне і неприємне для особи переживання, як незадоволеність шлюбом, може через класичний конфлікт між очікуваннями, коли в голові людини є ідеальний образ її шлюбу, і її реальним шлюбом. Чи внаслідок завищених очікувань від партнера, тобто того самого конфлікту реальності з уявленнями, але вже стосовно певної особи. Наслідок таких конфліктів – усвідомлена чи неусвідомлена фрустрація [8].

Незадоволеність шлюбом – це не просто зворотна сторона задоволеності. Це складний психологічний стан, переживання якого псує якість життя людини.

Можна виділити усвідомлену та погано усвідомлювану незадоволеність шлюбом. Різниця проявляється в самопочутті, поведінці та ставленні партнерів один до одного. В парах, де партнери усвідомлювали свою незадоволеність шлюбом, була можливість відкрито заявляти про те, що непокоїть або не влаштовує. Усвідомлюючи проблеми, людина говоритиме про бажання змінити стосунки, перерозподілити ролі. Її може супроводжувати переживання непотрібності, образ, відчуття несправедливості. Часто така незадоволеність має глобальні прояви і призводить до конфліктів. Не розлучаються такі пари через спільних дітей, майно, фінанси, репутаційні ризики. Натомість в парах, де партнери погано усвідомлюють свою незадоволеність, прямі конфлікти зустрічаються рідше. Свій стан подружжя демонструє через непрямі вияви. В стосунках з'являється монотонність, нудьга, пропадає радість від взаємодії і співіснування з партнером. Хтось може ностальгувати по часам до шлюбу. Головує відчуття «це мій обов'язок і я маю його виконувати». Така неусвідомлена незадоволеність шлюбом може проявлятися в дрібних скаргах, прискіпуваннях один до одного. Ці скарги і будуть видаватися за причини невдоволення. В таких парах скоріше можна почути скаргу на «чого ти не повісив рушник рівно», чим розмову про реальну проблему. Часом таке підспудне невдоволення призводить до емоційних вибухів і здається, що людина влаштовує скандал на рівному місці, пригадуючи партнеру всі дрібниці. Причиною такого вибуху, скоріше за все, буде те саме не усвідомлене і не виявлене невдоволення шлюбом.

Зазвичай, коли незадоволеність шлюбом погано усвідомлюється, вона проривається назовні у вигляді тривоги, страхів, невпевненості в собі та своєму шлюбі. Тривога – це емоція, що суб'єктивно сприймається, як негативна, бо виникає в очікуванні чогось, що може бути невідомою небезпекою. Тобто, в цьому почутті дуже багато непевності та невизначеності, пов'язаної з поганим контролем над ситуацією та неможливістю прогнозувати майбутнє [5]. Тому тривога настільки характерна для подружжів в Україні зараз.

Тривога має дифузний характер і не зв'язується з конкретними подіями. Вона, по суті, страх майбутнього, тобто того, чого ще нема і що неможливо контролювати. Кожній людині притаманний свій базисний рівень тривоги. На нього суттєво впливають стосунки в подружжі. Від ролі людини в сім'ї також залежить те, яку частину сімейної тривоги вона на себе приймає. Високий рівень тривоги (може бути спричинений незадоволеністю шлюбом) призводить до високої реактивності подружжя. Їм стає складно розрізнити уявні та реальні загрози. При цьому будь які зміни в житті до постійної тривоги додають ще й гостру. В стані гострої тривоги люди можуть вчиняти дії, які будуть загрожувати стабільності їхнього шлюбу [9].

Таким чином, почавши розбір явища задоволеність шлюбом, ми поступово прийшла до взаємозалежності її з тривогою.

Тепер спробуємо розглянути саме по собі явище тривоги. Для початку, варто уточнити, що в сучасному підході прийнято розділяти тривогу і тривожність. Тривога – це психічний стан, а тривожність – стійка властивість особистості. Часто ці два поняття використовують, як синоніми, проте, частіше, все таки, як окремі терміни, що описують різні явища [9].

Тривожність – це властивість особистості. Вона постійно наявна серед інших рис. В той же час для людини з будь-яким рівнем особистісної тривожності властиве переживання випадків тривоги, як негативного емоційного стану, відносно тривалого і пов'язаного зі змінами в нервово-психічній діяльності. Тобто, тривога – це динамічний стан, на відміну від тривожності. Він проявляється у вигляді когнітивних, емоційних та поведінкових реакцій на різні стресові події. При цьому варто пам'ятати, що для запуску механізму тривоги не важливо, чи відбулася стресова подія в реальності, чи людина тільки очікую, передбачає, вважає таку подію можливою. Достатньо того, що людина інтерпретує щось, як потенційну загрозу або небезпеку. Стан тривоги «включає» когнітивна оцінка подій. Це не страх, який стає реакцією на ситуацію загрози. Тому значущою є саме оцінка людиною ситуації, як такої, що чимось загрожуює в майбутньому [5].

Зростання тривоги суб'єктивно оцінюється, як дуже неприємне хворобливе відчуття, від якого хочеться якомога швидше позбавитись. Тому поведінкові та когнітивні реакції спрямовуються на те, щоб це суб'єктивно відчуття зменшити, «взяти життя під контроль». При цьому людина може як обирати адекватні способи зменшення, уникнення стресу і тривоги, так і вдаватися до уникнення переживання цього почуття, намагання ігнорувати його. Зазвичай, уникнення почуттів відбувається тоді, коли суб'єктивно людина не бачить в себе ресурсів для подолання стресу та вирішення стресової ситуації. Тоді вмикаються механізми психологічних захистів, завдання яких не вирішити проблему, а зменшити переживання тривоги.

Тривожність описують, як стійку рису особистості, що зумовлює схильність її носія частіше переживати тривогу. Така риса особистості формує певний спосіб мислення, за якого людина починає бачити загрозу у таких явищах і ситуаціях, які об'єктивно не несуть загрози. І рівень тривожності особистості тоді зумовлює те, наскільки інтенсивні стани тривоги виникають в людини [3].

Також тривожність розглядається, як властивість темпераменту, показник слабого типу нервової системи, що корелює з високими показниками нейротизму. Ще один погляд в тому, що тривожність – це надбана риса, яка формується в результаті незадовільного переживання тривожних стані [8].

Як відчувається тривога самою людиною? Це неприємний емоційний стан. Йому притаманні відчуття напруги, знервованість, занепокоєність, часто безоб'єктні та немотивовані. Одночасно на тривогу реагує тіло. Активується симпатичний відділ нервової системи і запускає відповідні реакції: прискорюється дихання та пульс, підвищується тиск, потовиділення стає сильнішим. Крім емоційного і тілесного, є ще когнітивний прояв тривоги. Це думки, когнітивні установки, уявлення про світ, що викликають в людини певну поведінку. Тобто, в когнітивній моделі тривога перестає бути емоцією, а стає комплексом з емоційних, когнітивних та поведінкових проявів. Зазвичай тривога зв'язана з очікуванням того, що щось піде не так, у справах спіткає невдача, соціальна взаємодія принесе дискомфорт та проблеми або з відчуттям небезпеки, яке не усвідомлюється людиною [5].

Загалом, основні функції тривоги – сигналізувати про небезпеку та стимулювати до її зменшення [9]. Завдяки тривозі людина концентрується на можливих труднощах. Така концентрація змінює поведінку людини або включає механізми психічної адаптації. Додатком до цього, тривога мотивує до активної поведінки. Це дозволяє мобілізуватись для

максимально результативної боротьби з труднощами. При цьому, якщо свої ресурси особа оцінить, як недостатні, то напруження від тривоги призведе до безладної діяльності. Тому в терапії тривоги варто приділяти увагу пошуку і підкріпленню ресурсів особистості.

Таким чином, ми приходимо до розуміння, що задоволеність шлюбом і тривога – складні багатовимірні явища, що впливають один на одне і є складовими загального відчуття благополуччя людини.

Незадоволеність шлюбом призводить до виникнення конфліктних ситуацій в сім'ї, знижує особисте відчуття благополуччя і продуктивність діяльності людини. При цьому, якщо усвідомлене почуття незадоволеності шлюбом буде порушувати спільну діяльність подружжя, то неусвідомлена може продукувати загальне відчуття неблагополуччя особистості та високий рівень тривоги, що, в результаті, приводить до дезорганізації самої особистості, втрати нею здатності адекватно оцінювати себе, своїх ресурсів та потенціалу взаємодії з оточуючими.

Як було зазначено на початку роботи, зараз значна частина українців відчувають тривогу через постійну екзистенційну загрозу, на яку не можуть впливати чи контролювати її. Тривога – стан особистісно некомфортний, часто болісний, може впливати навіть на фізичне самопочуття. Результат роботи дасть розуміння, чи є потреба у тому, щоб в проводити корекційну роботу зі зниження тривожності через підвищення задоволеності шлюбом шляхом психокорекції, психоедукації та психотерапії. В подальшому буде корисно дослідити, як зниження тривожності впливає на задоволеність шлюбом і чи можна, корегуючи обидва

стани, підвищити суб'єктивне відчуття загального благополуччя особистості.

Для дослідження були відібрані 25 пар (25 жінок і 25 чоловіків) віком від 35 до 45 років, з різним стажем подружнього життя, що перебувають у шлюбі і очікують народження дитини.

Були використані такі методики:

- анкетування, в якому опитувані вказували свій вік, стать, строк перебування у шлюбі;
- «Методика самооцінки емоційних станів» (А. Уессман і Д. Рікс)
- Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (ОЗШ), (В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко)
- Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale).

Результати дослідження рівня задоволеності шлюбом можна побачити на рис. 1. Опитувані з високим рівнем задоволеності шлюбом складають 55% (32% благополучні і 14% скоріше благополучних), з середнім рівнем задоволеності 18% (5% скоріше благополучні, 9% перехідні і 9% скоріше не благополучні), з низьким рівнем задоволеності шлюбом 27% (9% неблагополучні та 18% абсолютно неблагополучні).

В процесі аналізу даних, я звернула увагу на те, що в парах чоловіки і жінки, переважно, однаково оцінюють свій рівень задоволеності шлюбом. Але повної тотожності майже не зустрічається.

Наступним кроком було дослідження самооцінки емоційних станів. Гіпотезою цієї частини дослідження було те, що особистості, які мають низький рівень задоволеності шлюбом також переживають інші негативні емоційні стани, що асоційовані з високим рівнем тривоги.



Рис. 1. Тест-опитувальник задоволеності шлюбом

Результати дослідження за «Методикою самооцінки емоційних станів» (А. Уесман і Д. Рікс) наведені в таб. 1. Результати співставленні з рівнем задоволеності шлюбом по узагальненій градації високий рівень (55% опитуваних, 27 осіб), середній рівень (18% опитуваних, 9 осіб), низький (27% опитуваних, 14 осіб).

Вже на цьому етапі дослідження стало зрозуміло, що є кореляція між емоційними станами (одним з яких є тривожність), та рівнем задоволеності шлюбом. Так опитувані, які властивий високий рівень задоволеності шлюбом демонструють високий і середній рівень спокою, відповідно, низький рівень тривоги. Також цим опитуваним властиві високі показники по станам енергійності, піднесеності, впевненості в собі та рівню загального емоційного підйому.

В групі, в якій спостерігається середній рівень задоволеності шлюбом, аналогічні прояви знижені. Більшість показників переходять за шкалою виявленості до середніх або низьких значень. Відповідно цій групі притаманні знижені прояви спокою і підвищені тривоги, зниження рівня енергійності, піднесення, впевненості в собі та знижений загальний емоційний рівень.

Опитувані, з низьким рівнем задоволеності шлюбом демонструють в результатах дослідження тривожність, втому, пригнічення, безпорадність та загальну емоційну виснаженість.

На основі аналізу цих результатів, я роблю висновок, що задоволеність шлюбом є складовою емоційного стану людини, відповідає в своїй вираженості рівню емоційного підйому і, скоріше, прямо корелює з емоційними станами, які людина оцінює, як позитивні. Тому я

вважаю доцільним працювати над подальшим дослідженням можливостей підвищення задоволеності шлюбом серед партнерів. В опитуванні від січня 2024 року показано, що значна частина українців відчують збільшення негативних емоційних станів [12]. Тому пошук способів корекції цих станів я вважаю актуальним.

Наступним було проведено дослідження рівня тривоги серед учасників за допомогою особистісної шкали проявів тривоги Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale). Результати розподілилися таким чином: 5% досліджуваних мають низьку тривожність, 45% – середню, 41% – високу, 9% – дуже високу (рис. 2).

Високий чи дуже високий рівень тривоги часто співвідносяться з високим рівнем конфліктів та незадоволеності життям.

Для зручності порівняння та аналізу кореляції я взяла дані про задоволеність шлюбом та тривожність в абсолютних показниках відповідно до шкали оцінювання. Для кожного ступеня задоволеності та рівня тривоги я вирахувала середні показники. Первісна гіпотеза була в тому, що рівень задоволеності шлюбом та рівень тривоги особистості безпосередньо пов'язані. І корегуючи рівень задоволеності шлюбом можна впливати на рівень тривоги, знижуючи його. Результати наведені в табл. 2 та на рис. 3.

З аналізу даних про співвідношення рівня задоволеності шлюбом і тривоги видно, що наявна залежність між рівнем задоволеності шлюбом та рівнем тривоги. Для підтвердження кореляції використаний коефіцієнт кореляції Пірсона. Відповідне значення $r = -0.975$ ($p < 0,05$). Тобто наявна щільна зворотна кореляція. Тобто для найвищого рівня задоволеності шлюбом характерна найнижча тривожність.

Таблиця 1

Емоційні стани опитуваних з різним рівнем задоволеності шлюбом

Емоційні стани	Рівні	Висока задоволеність шлюбом (27 ос.)	Середня задоволеність шлюбом (9 ос.)	Низька задоволеність шлюбом (14 ос.)
I1 «Спокій – тривожність»	Високий	53%		
	Середній	47%	43%	9%
	Низький		57%	91%
I2 «Енергійність – втома»	Високий	42%	12%	
	Середній	48%	58%	12%
	Низький	10%	30%	78%
I3 «Піднесеність – пригніченість»	Високий	39%	9%	
	Середній	50%	60%	3%
	Низький	11%	31%	97%
I4 «Впевненість – безпорадність»	Високий	59%	14%	2%
	Середній	41%	50%	11%
	Низький		36%	87%
I5 «Емоційний підйом – емоційна виснаженість»	Високий	51%	11%	1%
	Середній	49%	51%	4%
	Низький		38%	95%



Рис. 2. Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора

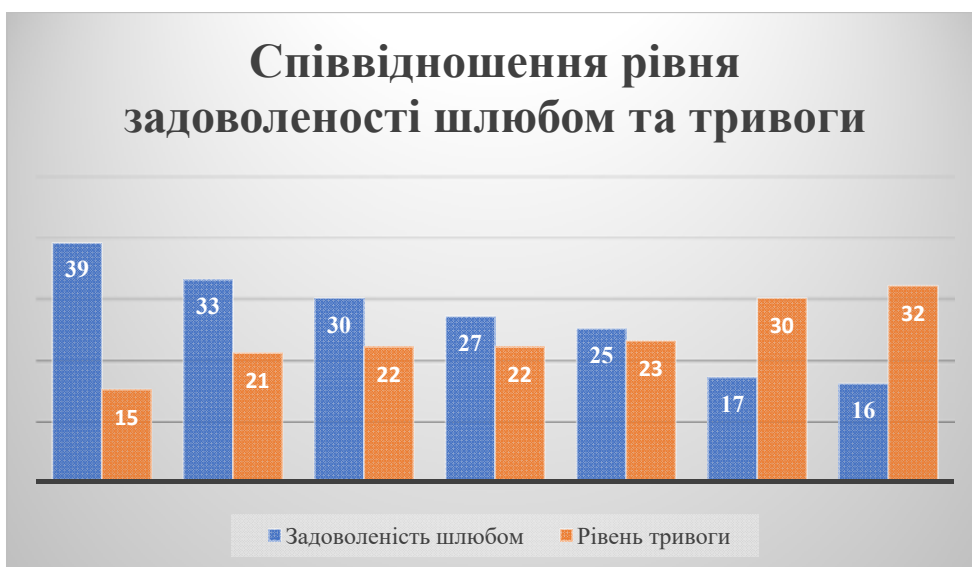


Рис. 3. Співвідношення рівня задоволеності шлюбом та тривоги

Таблиця 2

Співвідношення рівнів задоволеності шлюбом та тривоги

Рівень задоволеності шлюбом		Рівень тривоги	
Рівень	Середній бал	Рівень	Середній бал
Абсолютно благополучні	39	Низький	15
Благополучні	33	Середній	21
Скоріше благополучні	30	Середній	22
Перехідні	27	Середній	22
Скоріше неблагополучні	25	Середній	23
Неблагополучні	17	Високий	30
Абсолютно неблагополучні	16	Високий	32

Цей зв'язок не є причинно-наслідковим, але дає підґрунтя для подальшого аналізу та терапевтичної роботи, направленої на корекцію задоволеності шлюбом в подружжях дорослого віку, що очікують народження дитини.

Висновки з дослідження та перспектива подальшої роботи. Аналіз даних підтвердив вихідну гіпотезу. Суб'єктивне відчуття благополуччя у шлюбі пов'язане з низьким рівнем тривоги. Це дає перспективу для спроб корек-

ції рівня тривоги через роботу, спрямовану на покращення стосунків подружжя. Я вважаю важливою таку роботу тому, що тривога впливає на всі сторони життя людини: діадні та батьківсько-дитячі стосунки, на психологічне самопочуття особистості, професійну реалізацію та інше. В сучасних умовах, коли сама реальність є джерелом небезпеки і тривога з об'єктивних причин часто підвищена, варто звертати увагу і використовувати всі можливі засоби для зниження тривоги і підвищення особистого благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Волошок О.В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2019. Вип. 3. С. 122–128. 120 Випуск 54. 2023
2. Емішянц О. Б. Вплив рольових очікувань на задоволеність шлюбом. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць. Інституту психології імені Г. С.Костюка НАПН України. 2016. С. 364–368.
3. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 72–78.
4. Корнюх А. О. Задоволеність подружнім життям та його сутнісні характеристики. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені ВО Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2012. Т. 2, Вип. 9. С. 135–139.
5. Ліхі Р. Свобода від тривоги. Здолай тривогу, доки вона не здолала тебе. Видавництво Ростислава Бурлаки. 2024 р. 556 с.
6. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. Видавництво Віхола. Київ. 2023 р. 192 с.
7. Терещенко Н.М. Особливості структури любові у подружніх пар із різним ступенем задоволеності шлюбом. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2012. № 1009, Вип. 49. С. 129–132.
8. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу. Видавництво Сварог. Київ. 2023 р. 244 с.
9. David A. Clark, Aaron T. Beck. Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice. Guilford Press. 2011. 628 p.
10. Levinger R. Marital cohesiveness and dissolution: an integrative review / R.Levinger. Journal of Marriage and the Family. 1965. Vol. 27. № 1. P. 19–28.
11. Satir V., Gomori M., Banmen J. Gerber JS. The Satir model: family therapy and beyond. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books. 1991 p.
12. Willard F. Jr. Harley. His Needs, Her Needs: Building an Affair-Proof Marriage Revell. Revised, Expanded edition. 2011. 240 p.
13. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни: хвиля 3: аналітичний звіт. Січень 2024. Gradus Research, 2024. <https://drive.google.com/file/d/1bROoqHpwTMnDVPR79V5wrm-r9u8tnCb5/view>