

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

**Кафедра клінічної психології**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

на тему:

**Статеві відмінності в образі ідеального партнера в осіб раннього  
дорослого віку**

**Виконала:**

студентка 2-го курсу групи ПМ - 215  
спеціальності 053 Психологія

освітньо-професійна програма Клінічна  
психологія

**Заровенна Тетяна Любомирівна**

(прізвище, ім'я, по батькові)

**Науковий керівник:**

к.мед.н., доц.

(наукова ступінь, вчене звання)

**Прокопович Євгеній Михайлович**

(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № \_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » червня 2023р.

Зав. кафедри \_\_\_\_\_ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

**Київ – 2023**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СТАТЕВИХ ВІДМІННОСТЕЙ В ОБРАЗІ ІДЕАЛЬНОГО ПАРТНЕРА.....	6
1.1. Психо-соціальні особливості раннього дорослого віку.....	6
1.2. Феномен партнерських стосунків.....	13
1.3. Атитюди стосовно ідіального партнера та партнерських стосунків.....	16
Висновки до розділу I	I
.....	22
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАТЕВИХ ВІДМІННОСТЕЙ В ОБРАЗІ ІДЕАЛЬНОГО ПАРТНЕРА.....	24
2.1. Підходи до дослідження статевиx відмінностей в образі ідеального партнера.....	24
2.2. Організація та проведення дослідження.....	27
2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	35
Висновки до розділу II	II
.....	51
РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ.....	54
3.1. Основні завдання та структура групового тренінгу для підвищення рівня узгодженості рольових очікувань партнерів .....	54
3.2. Зміст тренінгу корекції відносин у парі .....	62

Висновки до розділу III.....	87
ВИСНОВКИ.....	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	90
ДОДАТКИ.....	96

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Ідеалізація партнера, перебільшення його (її) достоїнств і зменшення недоліків - одна з найхарактерніших особливостей закоханості. Ідеалізація необґрунтовано завищує очікування, які пред'являються до партнера і до взаємодії з ним. Усвідомлення того, що реальна людина не відповідає ідеальному образу, відіграє деструктивну роль у взаєминах молодих людей, що призводить до глибокого незадоволення партнером, собою, відносинами в цілому. Надалі все це при невмінні або небажанні налагодити взаємодію з урахуванням нового, вже більш реального образу партнера призводить до розпаду відносин. Особистісні характеристики, без сумнівно, опосередковують ступінь ідеалізації.

Ідеалізація партнера - результат спільних дій членів пари. Один прагне ідеалізувати, а інший веде себе так, щоб підтвердити свій ідеалізований образ. З подібною думкою погоджуються такі відомі зарубіжні дослідники як У.Уоллером, Дж. Лі, Т.Рей і інші.

На думку А. Маслоу, у само актуалізованих особистостей, які досягли найвищого рівня розвитку, найяскравіше виражена здатність кохати і бути коханими. Ідеалізація таким особистостям не властива.

Існує ще й така думка, що ідеалізація партнера є стимулом для розвитку його особистості, визначає для нього певну «зону найближчого розвитку». Ідеалізація може виступати і важливим чинником формування відносин. Підвищення «цінності» партнера в очах суб'єкта служить додатковим стимулом подолання труднощів, які неминуче виникають у процесі спілкування.

Сьогодні сімейна психологія є однією з популярних та вкрай затребуваних галузей науки. Запитання побудови відносин у парі, різні аспекти ефективності

цих відносин тією чи іншою мірою зачіпали вітчизняні психологи, серед них Гавриловська К. Опанчук Т., Гриньова О.М., Ільчишин Н., Кляпець О. В, Отчич С.В., Франкова І., Чачко С.Л., Чебан А.С. та ін. Проте у той же час власне емпіричних досліджень у цій галузі дуже мало, особливо щодо тих з них, які спрямовані вивчення початку відносин і чинників, які впливають на їх подальше протікання. У цій роботі ми хотіли б проаналізувати уявлення про якості та характеристики ідеального романтичного партнера у молодих людей, а також встановити гендерні відмінності в перевагах тих чи інших якостей.

**Об'єкт дослідження:** образ ідеального партнера.

**Предмет дослідження:** статеві відмінності в образі ідеального партнера в осіб раннього дорослого віку.

**Мета:** дослідити статеві відмінності в образі ідеального партнера в осіб раннього дорослого віку.

**Завдання дослідження:**

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури узагальнити інформацію з проблеми дослідження.
2. Організувати і провести емпіричне дослідження статевих відмінностей в образі ідеального партнера в осіб раннього дорослого віку.
3. За результатами математичного аналізу проаналізувати та проінтерпретувати отримані дані
4. Розробити тренінгову програму для підвищення рівня узгодженості рольових очікувань партнерів та усвідомленості уявлень про сімейне життя.

Для реалізації дослідницьких завдань був використаний комплекс **методів:**

- а) теоретичний* (аналіз, синтез, систематизація та узагальнення);
- б) емпіричний* («Рольові очікування партнерів» (РОП) (А.Н. Волкова), опитувальник TIPI (Ten-Item Personality Inventory, С.Гослінга), опитувальник

сексуального благополуччя (В. Гупаловська), тест на визначення якості прив'язаності (К. Карвера, MAQ) та «Шкала любовних стосунків» (С. Хендрік);

в) *метод статистичної обробки* результатів дослідження з використанням непараметричного критерію Манна-Уїтні (SPSS 20.0).

**Характеристика вибірки:** дослідження було проведено на вибірці, яка налічувала 80 респондентів (40 жінок та 40 чоловіків), вік респондентів варіювався від 23 до 30 років, що згідно періодизації відповідає молододорослому віку.

**Теоретичне та наукове значення:**

— отримані результати поглиблюють та розширюють існуюче в психології уявлення про ідеалізацію партнерів та її гендерний аспект;

— статистично підтверджено наявність розбіжностей образу ідеального партнера в чоловіків та жінок раннього дорослого віку

**Практичне значення** полягає в тому, що результати роботи можуть бути використані в консультаційній та реабілітаційній практиці при підготовці спеціалістів до роботи з парами, які мають проблеми в стосунках через надмірну ідеалізацію партнера та неприйняття його реального Я.

Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, списку літературних джерел, що включає 54 найменування та 3 додатка. Робота містить 2 таблиці та 18 рисунків.

## РОЗДІЛ I

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СТАТЕВИХ ВІДМІННОСТЕЙ В ОБРАЗІ ІДЕАЛЬНОГО ПАРТНЕРА

#### 1.1. Психо-соціальні особливості раннього дорослого віку

У психологічних дослідженнях ранньої дорослості виявляється неоднозначність у виділенні хронологічних рамок періоду. На думку одних авторів, рання дорослість розглядається в межах від 20–22 до 28–30 років, згідно з іншими — від 20–22 до 35–40 років [39, 41]. Нами приймається точка зору, згідно з якою вікова стадія ранньої дорослості - це період онтогенезу особистості, що знаходиться між 20-ма та 30-ма роками життя людини. На користь цього висновки свідчать такі аргументи:

1. Початок періоду ранньої дорослості можна датувати 20-м роком життя, оскільки до цього віку закінчується період соціально-економічної та емоційної залежності від батьків, завершується становлення самостійності та відповідальності людини за свої вчинки, проявляється здатність приймати виважені та осмислені рішення, відбувається визнання своєї індивідуальності, неповторності. Йдеться про третє «народження» особистості у 22—25 років після завершення кризи самовизначення, що відзначається у переході 20-річчя [3, 14, 24].

2. До цього віку людина має сформовану та відносно сталу систему цінностей, що стабілізувалася, власний світогляд і життєву позицію, цілісний образ «Я», готовність до подальшого саморозвитку, пов'язаного з сімейними та професійними намірами [18].

3. До 30-ти років більшість людей вирішує життєві завдання, що пред'являються суспільством до змісту розвитку в періоді ранньої дорослості: відбувається завершення здобуття освіти, залучення до трудової діяльності та її освоєння, одруження та народження першої дитини [34, 38].

4. З віком 30 років пов'язують початок нової кризи розвитку - переоцінки життєвих цілей, що означає завершення попереднього і перехід до нового вікового періоду - середньої дорослості [35].

Молодим людям на етапі початку становлення зрілості характерні формування провідних мотивів, інтересів, ціннісних орієнтацій, прояв тенденції до удосконалення своїх інтелектуальних та творчих здібностей.

Цей період є надзвичайно значущим, сенситивним у розвитку особистісних якостей особистості, внаслідок якого особистістю набувається внутрішня єдність із собою, розуміння зв'язку внутрішніх та зовнішніх подій, формується цілісна поведінка, розуміння та співвідношення своєї поведінки, зокрема своїх окремих вчинків, соціальними нормативами та загальнозначущими прагненнями [18, 34].

За Е. Еріксоном це період початку формального дорослого життя. Тут закладається психологічне та соціальне благополуччя особистості, проявляється самостійність, відповідальність за себе, свої дії, пробудований і стійкий «образ світу», розвинена здатність приймати смисложиттєві рішення, визначати перспективи та реалізацію цілей, становлення індивідуального життєвого стилю, сформованість професійного самовизначення та набуття нового соціального статусу як професійного суб'єкта, здатність встановлювати спокійні та довірчі особисті стосунки з іншими людьми [38].

Г. Крайг до ознак дорослості (зрілості) зараховував таке [24]:

- безумовно новий характер розвитку, пов'язаний з стрімким когнітивним удосконаленням;



- \_ здатність реагувати на зміни та успішно пристосовуватися до нових умов, позитивно вирішуючи суперечливі та важкі ситуації;
- \_ подолання залежності та вміння брати на себе відповідальність;
- \_ орієнтири у соціальних та культурних сферах (ролі, відносини) для визначення успішності та своєчасності розвитку зрілих якостей;
- \_ твердість характеру, надійність, чесність [73].

Як уже говорилося раніше, етап становлення зрілості є сенситивним, оскільки він збігається з переходом людини з юнацької стадії на стадію молодості (дорослості). У процесі переходу з одного етапу до іншого виникає ряд труднощів соціально-психологічного характеру, де створюється основа якісних перетворень особистості.

Істотною трудностю виступає протиріччя між подальшим розвитком механізму ідентифікації та загостренням потреби у відокремленні.

Гуцало Е. у своїй роботі розглянув ці два суперечливі перетворення особи як діалектично пов'язані механізми. Коли людина проходить складний шлях онтогенетичної ідентифікації уподібнення іншим людям, вона набуває соціально значимих властивостей. Механізм ідентифікації посилює здатність молоді емоційно переживати стани інших людей як свої власні і в той же момент актуалізується потреба в відокремленні, прагненні вберегти свій внутрішній світ від втручання як близьких, так і інших людей, щоб через розбудову рефлексії зберегти свою унікальність, зміцнити почуття особистості, реалізувати свої домагання визнання [13].

Спираючись на психосоціальну концепцію Е. Еріксона, характерні протиріччя також виявляються між близькістю та ізоляцією. Близькість виступає путівником в поєднанні ідентичностей за умови збереження своєї унікальності, індивідуальності. Але тут може виникнути головна небезпека, яка, на думку автора, полягає у надмірній поглиненості в собі, у відході від міжособистісних

контактів, у відсутності взаємності з боку інших осіб, що призводить до стану самотності, соціальної ізоляції [35].

У молодому віці важливим стає набуття почуття часу, компетентність у ньому та співвіднесення категорій сьогодення, минулого та майбутнього, усвідомлення необхідної кількості часу для реалізації своїх життєвих цілей. Така тимчасова перспектива виступає соціально цінною якістю особистісної зрілості, оскільки відіграє значної ролі у встановленні платформи автономії особистості [18].

Також для цього вікового етапу характерно формування та розвиток потреби у пошуку та усвідомленні сенсу життя. Розвиток потреби у пошуку життєвого сенсу. К. Обухівський поділяє на три етапи [13, с.52]:

1. На цьому етапі сенс життя визначається через ідентифікацію за готовими шаблонами. Ті чи інші форми поведінки визначаються потребою у емоційному контакті.

2. Тут, на другому етапі переживання недосконалості світу починається будівництво концепцій світобудови, ставиться акцент на проблеми екзистенційного характеру. Людина багато і вільно філософствує. Ця фаза зазвичай швидкоплинна.

3. На третьому етапі відбувається осмислення та простроювання майбутнього, молоді люди роблять висновки зі свого та чужого досвіду, сумніви та переживання практично зникають. Тут у таких важливих життєвих сферах як особистісна, соціальна, професійна відбувається максимально активне цілеспрямоване прагнення самовираження. Виявляється насамперед це прагнення у професійному самовизначенні, автономному вибудовуванні професійного майбутнього.

Важливою особливістю молодих людей є потреба у набутті індивідуальних сенсожиттєвих орієнтацій, які проявляються у формулах «бути самим собою», «самореалізуватися», «моя цінність у цьому світі». Тут активно

йде вибудовування стратегічних життєвих планів, де відбувається опора на рефлексію та співвідношення своїх індивідуальних здібностей, рівня домагань, статусних та вікових особливостей із соціальними вимогами. Дана стратегія вибудовує лінію вибору способу самореалізації в соціумі через приведення у відповідність до обраного напрямку своєї особистості, характеру, індивідуальності, унікальності. Визначення особистих цінностей, життєвих принципів обумовлено ситуацією прийняття своєї індивідуальності, тобто самоприйняття стає головним чинником самореалізації [24, 38, 39, 41].

Важливими є також і ціннісні орієнтації, які є орієнтирами життя людини, спрямовують зусилля особистості на пошуки порядку та життєвого сенсу. Без цінностей молоді люди були б дезорієнтовані у соціальному просторі. У молодому віці, як правило, ключові позиції займає система духовно-моральних, культурних цінностей, які дозволяють повніше і глибше відчувати своє «Я» [3].

У молодих людей на етапі ранньої дорослості може спостерігатися зміна одних компонентів Я-концепції на інші. Сформований відносно стійкий зовнішній образ молодого людини знижує рівень претензій на її зміну і пріоритетними стають такі показники «Я» як інтелектуальні здібності, вольові та морально-психологічні властивості, від яких багато в чому залежить успішність у різних сферах життєдіяльності особистості [35].

У контексті формування нового рівня самосвідомості відбуваються зміни у відносинах себе – перехід від приватних самооцінок до загальної самооцінки – цілісної, автономної, незалежної від успіхів, невдач та ситуативних факторів. На основі сформованої системи цінностей формується емоційно-ціннісне ставлення до себе, тобто реальна самооцінка починає ґрунтуватися на координації поведінки, власних поглядів, переконань та результатів діяльності [14].

У цей період також може спостерігатися різниця «Я-реального» та «Я ідеального». Оскільки «Я-ідеальне» може бути ще не збудованим і мати характеристику ситуативності, випадковості, а «Я-реальне» ще вичерпно,

всебічно не оцінено самою особистістю. Кацавець Р. вважає, що це може бути обумовлено природним ходом когнітивного розвитку, зростання самокритичності [18, с.17].

Необхідно відзначити зміну особливостей рівня домагань. Зміни йдуть у зворотному напрямку, від змін, які у цей період відбуваються щодо себе. Якщо ставлення до себе, як було показано вище, характеризуються цілісністю і інтегративністю, то ставлення до результатів своєї діяльності – диференційованістю [38]. Формується важливе вміння відокремлювати оцінки себе як особистості та оцінок якоїсь конкретної діяльності.

На думку Лук'янової Л., розвиток особистості в цей період передбачає такі новоутворення [24]:

- зміни в мотиваційній сфері з посиленням відображення загальнолюдських цінностей;
- підвищення інтелектуальної здатності планувати та здійснювати практично заплановане, орієнтуючись на свої ціннісні уявлення;
- поява більшої здатності до саморегуляції для подолання різноманітних труднощів об'єктивного характеру;
- об'єктивізація оцінок по відношенню до своїх сильних і слабким сторін особистості;
- більш відповідальне ставлення до своїх вчинків.

Важливим моментом появи новоутворень, взаємозв'язку в розвитку є їхня нерівномірність, або гетерохронність, коли поява одних є умовою запуску розвитку інших або досягнення ними вищого рівня. Так, посилення мотивації досягнення створює умови для розвитку здібностей людини, що дозволяє вирішувати більш важкі завдання, досягати успіху і відчувати його, породжує постановку нових, цікавіших цілей.

Період ранньої дорослості у багатьох збігається ще з періодом студентства. До того ж, якщо сьогоднішній студент часто поєднує навчання з

початком трудової діяльності, то зміни відбуваються ще й у плані соціального статусу особистості. У контексті якісних змін особистості тут також з'являються протиріччя між сутністю нового соціального статусу особистості, що зумовлює підвищення прагнення автономії, незалежного життя, усвідомлення себе повноправним членом суспільства і постійним почуттям несвободи, неможливості сформувати внутрішню позицію дорослої людини, визначити місце серед оточуючих, призначення в житті.

Провідною діяльністю у даний віковий період є професійне самовизначення. У роботі Скрипник М. зазначається, що основним критерієм професійного самовизначення виступає активність особистості, потреба в самореалізації, усвідомлення необхідності змін у внутрішньому світі, пошук нових можливостей самоздійснення у професійній праці [38].

Період молодості пов'язаний також із набором різних соціальних завдань, ролей та статусів. Крім здобуття освіти та побудови професійної кар'єри, здійснюється побудова власної родини. Цей період вважається ключовим, коли відбувається перехід із залежного періоду в період автономного дорослого життя.

У аналізованій період адекватне зростання відбувається через відображену оцінку, тобто «віддзеркалення» себе, своєї особистості, вчинків та поведінки очима референтних осіб, а як відомо, до них починають ставитися вже не члени сім'ї чи соціально значущі постаті дорослих, а ровесники, друзі, нові авторитети, кохані люди.

Ранню дорослість часто називають віком закоханості. Для неї характерним є оптимальне поєднання в собі психологічних, фізіологічних, соціальних та інших факторів, що добре сприяють вибору партнера по життю та створення власної сім'ї. Зазвичай, у даний віковий період, більшість молоді укладають перші шлюби, адже це вік найбільшої статевої активності, та час, коли організм жінки найкраще пристосований до народження дітей. Людям в період ранньої

дорослості найлегше знайомитися і пізнавати одне одного, легше адаптуватися до умов спільного життя. Беззаперечно, молодість можна вважати віком, сенситивним для створення сім'ї [14, 39, 54].

Згідно статистичних даних, після 30 років перші шлюби укладаються рідко, хоче в останні роки спостерігається збільшення пізніх шлюбів, що не досить хороша тенденція, адже це впливає на демографічне становище суспільства вцілому. Дослідження в рамках соціології вказують на те, що молоді люди, які не встигли створили сім'ю до 28–30 років, надалі, як правило, цього зробити вже не в змозі. А причина цьому, що вони уже звикли жити на самоті, що підвищує їх надмірну вимогливість до партнера, у них з'являється ригідність звичок, що часто робить спільне життя важким [25].

Створення сім'ї надзвичайно важливе для особистісного розвитку. Людина реалізує дуже значущу для себе та інших складових свого призначення, набуває нового суспільного статусу, пов'язані з відповідальністю за продовження роду та виховання майбутнього покоління, входить у новий етап свого життєвого устрою. Одночасно вона задовольняє одну зі своїх основних потреб (багатьом — головну) у сфері відносин із іншими людьми. Від того, як складається сімейне життя, багато в чому залежить загальний розвиток людини – її духовне зростання, реалізація здібностей тощо [1].

## **1.2. Феномен партнерських стосунків**

Уміння створити сімейні відносини, при цьому, не втрачаючи власну індивідуальність, а також не нав'язуючи її іншим людям – це необхідний базис сім'ї. Якщо подивитися історію, то велику увагу привернула до себе тема вибору партнера в 80-90 роках ХХ століття [10].

Образ майбутнього шлюбного партнера - це суб'єктивне ідеальне уявлення психофізичних, психофізіологічних, психологічних, соціально-психологічних і

духовних рис бажаного партнера, яке формується в результаті інтеріоризації та відображення ознак, структурних характеристик і відносин, відомих суб'єкту шлюбних пар [44].

Той образ партнера, який ми подумки створюємо - це актуальне уявлення людини, яке відображає її фізичні, духовні, психологічні риси, все це формується і при цьому не враховується подружня сумісність. Дуже часто, причиною конфліктів і навіть розлучень є розчарування в партнері. Це говорить про те, що до шлюбу молоді люди практично не пізнають один одного, не отримують повної інформації про особистість партнера.

Однією з найбільш розробленої теорією вибору шлюбного партнера є концепція Бернарда Мурстейна «стимул – цінність – роль» [42, с.189].

Вона полягає в тому, що вибір партнера передбачає серію з трьох послідовних стадій і ті пари, які змогли пройти ці стадії здатні укласти міцний шлюб.

Перша стадія «стимул», на цій стадії складається першоспостереження про зовнішність іншої людини, соціальний статус, про те як людина може тримати себе в суспільстві - відбувається оцінка якостей, які привабливі для іншої людини. Також відбувається оцінка особистих якостей, тобто на скільки сама людина може зацікавити партнера. Якщо перше враження було привабливим, то пара переходить на другу стадію [42, с.189].

Друга стадія «цінність», на цій стадії партнери обговорюють цінності, погляди на життя, на виховання дітей, ролі чоловіка та жінки. Якщо погляди не збігаються, то пара розпадається. Зміцнення на другій стадії може статися, тільки якщо погляди партнерів збігаються. На цьому етапі дуже важлива відкритість і чесність між партнерами [42, с.190].

Третя стадія «роль», на цій стадії партнери перевіряють, чи співпадає їх рольова поведінка при взаємодії один з одним, тобто відбувається перевірка практично.

Теорія Б. Мурстейна знайшла своє підтвердження в дослідженнях багатьох психологів. Наприклад, Д. Бір та його колеги, провівши експерименти, переконалися, що ми вважаємо привабливими, тих людей, з ким у нас збігаються інтереси і з ким у нас багато спільного [6]. Можна сказати, що через загальні інтереси ми відчуваємо психологічний комфорт.

Також є теорія схожа на Б. Мурстейна, але яка має ряд відмінних рис – це теорія була запропонована А. Керкгоффом і К. Девісом і має назву «теорія фільтрів». Вона полягає в тому, що вибір партнера також проходить кілька стадій, які можна назвати як фільтри, де людина проходить через них, відсіваючи не підходящих йому людей. На першому етапі відбувається відсіювання людей з кола інтересів, з якими людина ніколи не зможе зустрітись. Далі йде соціальний фільтр, тобто людина виключає тих, хто не підходить за соціальним статусом. І останній фільтр це відсіювання не схожих людей за цінностями і не сумісністю ролевих очікувань. При успішному проходженні всіх фільтрів результатом є успішний шлюб [8, с.32].

Існує теорія комплементарних потреб Р. Вінча, вона є соціально-психологічною теорією шлюбного вибору. Основною даної теорії є те, що люди вважають за краще вибирати собі в подружжя партнерів, чий психологічні особливості протилежні та комплементарні (додаткові) їх власним. Наприклад, людина боязка і схильна до залежності, швидше за все, відповідно до Р. Вінчу, віддасть перевагу партнерові сильному і домінантному [8, с.33]. Також дослідник говорить про те, що при виборі партнера людина шукає того, хто здатний задовольнити її потреби на максимум.

Р. Сентер розробив інструментальну теорію підбору партнера, він приділяє також дуже велику увагу задоволенню потреб, але при цьому він стверджує, що одні потреби більш важливі, ніж інші. Наприклад, чоловіче домінування – більш цінне для жінок, а для чоловіків – жіноче домінування навпаки, не привабливе [15, с.105].



У «круговій теорії кохання» А. Рейса розглядаються чотири стадії [15, с.106]:

1. Встановлення взаємозв'язку. Тут відбувається оцінка такого критерію як легкість спілкування. Він залежить від соціально-культурних факторів, а також від індивідуальних здібностей людини вступати в контакт з іншими людьми. Люди впізнають один одного і звикають перебувати поряд.

2. Саморозкриття. Велике значення має соціально-культурний чинник. Люди починають довіряти один одному, більш відкрито спілкуватися, починають почуватися розслабленими.

3. Формування взаємної залежності. На цьому етапі з'являється бажання знаходитися поруч один з одним, з'являються загальні звички, цілі плани.

4. Реалізація основних потреб особистості. На цьому етапі виникає потреба в коханні, довірі, емоційній підтримці.

А. Рейс вважає, що вибір партнера та розвиток почуття любові має йти послідовно за цими стадіями, інакше це може призвести до нестабільності любовних відносин.

### **1.3. Атитюди стосовно ідіального партнера та партнерських стосунків**

Ідеалізація (від грец. Idea - образ, ідея) - поняття, що означає уявлення чого-небудь в більш досконалому вигляді, ніж воно є насправді. В утворених внаслідок ідеалізації поняттях містяться ідеалізовані об'єкти, які в реальності не існують [37, с.108].

Ідеалізація будучи такою ж природною здатністю людського мислення, к здатність до абстракції і узагальнення, широко використовується в різних сферах розумової діяльності. Так, у повсякденній свідомості часто ідеалізується реальні люди, події, обставини. До ідеалізації прибігають поети і художники, у своїй творчості, формуючи життєвий матеріал згідно ідеї, законів краси і інших

естетичних нормативів. Ідеалізація відіграє важливу роль у науковому пізнанні - насамперед у математиці і математизованому природознавстві. Тут ідеалізація виступає в якості допустимого і необхідного спрощення, яке дозволяє виключити з розгляду ті властивості і зв'язки досліджуваних об'єктів, облік яких істотно ускладнило б або унеможливив розсуд і формулювання природних закономірностей [31].

Характерне для ідеалізації уподібнення дійсності деякого ідеального зразка і відповідне уявне перетворення його дозволяє вийти за межі власне емпіричного розгляду і піднятися на рівень теоретичного опису, де природні закони можна виразити мовою математики, як це робиться, наприклад, в класичній механіці, термодинаміці і інших фізичних теоріях. Належним чином здійснена ідеалізація, є одним із проявів творчої активності людського мислення, сприяє глибшому осягненню об'єктивної реальності [1, 10, 43].

У психології примітивною ідеалізацією прийнято називати уявлення однієї людини про іншу, як більш ідеальну, ніж вона є насправді. У даному випадку ідеалізація представляється як захисний механізм. У розумінні психоаналітика Ш. Ференці, примітивна ідеалізація у дітей молодшого віку проявляється в тому, що починаючи з певного віку дитина перестає сприймати себе як «всемогутньою», а надає цей статус оточуючим, наприклад, батькам, розуміючи свою залежність від них і вважаючи, що вони наділені надякостями [30, 32].

Як не дивно, найчастіше людина взаємодіє і спілкується ні з реальними людьми, оточуючими його, а зі своїми ідеями. Ідеями про те, якими, на його думку, мають бути ці люди і як вони повинні поводитися по відношенню до нього.

Ідеалізація відносин – це значуща модель того, як повинні бути побудовані людські відносини (поведінка, вчинки, спілкування і таке інше), і витікаючі з неї тривалі негативні переживання, коли реальні відносини не відповідають цій моделі [31, с. 86-87].

Говорячи про перші закоханості молодих пар, варто зауважити, що ідеалізація в них є нормальним і закономірним явищем. Ще не маючи серйозного досвіду тривалої взаємодії з протилежною статтю, хлопець і дівчина бачать один в одному практично ідеал, який нарешті втілюється в реальність після довгих мрій. [2]

«У більш старшому віці за потребою в ідеалізації, як правило, ховається невпевненість і страх. Адже замість того, щоб відкрити і прийняти реальну особистість партнера, що потребує роботи над собою і відносинами для знаходження компромісів, куди простіше створити в голові бажаний образ, про який знаєш все, і спроектувати його на кохану людину. Природно, цей процес відбувається несвідомо, і людина, схильна до ідеалізації, не віддає собі звіт в тому, що ховається за цією потребою. Ідеалізація іншого немов стає якоюсь захисною шкаралупою, в яку людина ховається від страху можливих розчарувань» [45, с.64].

Невпевненість і страх реальної психологічної близькості з партнером можуть бути пов'язаними як з особливостями характеру і темпераменту людини, так і з травматичним досвідом минулого (проблемні відносини власних батьків, хворобливі розриви своїх відносин).

Ідеалізація партнера, перебільшення його (її) достоїнств і применшення недоліків - одна з найхарактерніших особливостей закоханості. Яким є психологічний механізм, що лежить в основі цього явища, і до яких наслідків воно призводить у процесі розвитку дошлюбних стосунків?

Сприйняття людини людиною, в тому числі і в предшлюбній парі, супроводжується особливим процесом - стереотипізацією. Стереотипи, як правило, виникають на основі минулого досвіду і в процесі пізнання людьми один одного. Формування стереотипів може призводити до двох різних наслідків. У першому випадку спрощується процес пізнання іншої людини, і в цьому випадку стереотипи необов'язково несуть оціночні навантаження, це

просто спрощений підхід. У другому випадку стереотипізація призводить до виникнення упередження. Найчастіше таке упередження носить негативний характер. Однак у ситуації між статевого спілкування багато стереотипних уявлень носять безумовно позитивний характер [30].

Умовою формування стереотипу є минулий досвід людини. Він складається з двох джерел. Перший становить безпосереднє спілкування з іншими людьми. У молоді власний досвід між статевого спілкування зазвичай не дуже великий, і саме цей факт призводить до того, що в умовах недостатнього особистого досвіду до моменту, коли ці відносини починають грати в житті виключно важливу роль, основна частина досвіду придбана опосередкованим шляхом, тобто запозичена з іншого джерела, який складається з інформації яку людина отримує з мистецтва, засобів масової інформації, друзів і т.і. Вони підносять любов і пов'язані з нею переживання, як виняткову цінність, джерело величезної радості і щастя. Нерідко акцентуються найбільш привабливі сторони любові і затушовуються, або ж зовсім замовчуються, можливі негативні прояви. В результаті у молодій людини формуються виключно позитивні любовні стереотипи [37].

Дія подібних стереотипів проявляється в такому специфічному для передшлюбних відносин спотворенні сприйняття, як ідеалізація партнера.

Ідеалізація довгий час розглядалася як свідоцтво дефіцитарності любовних відносин. Відповідно передбачалося, що любов, реалізована зрілою особистістю, не потребує завищення якостей партнера, і, отже, міжособистісне сприйняття в цих випадках буде більш адекватним [1, 32].

Можна припустити, що ставлення до когось із захопленням, приписування йому різних екстраординарних якостей обслуговує задоволення якихось важливих людських потреб. Як вважав Т. Рейк, «у людини є три можливі реакції на усвідомлення своїх недосконалостей - закрити на них очі, закохатися в ідеал, зненавидіти ідеал. Здатність до замилювання іншою людиною, яка становить

важливий компонент здатності до любові взагалі, допомагає людині йти по другому з цих трьох шляхів, що є, безсумнівно, більш продуктивною реакцією, ніж перша і третя. Тобто, здатність до ідеалізації є неодмінною умовою особистісного зростання» [10, с.69].

Ідеалізація сприяє і оптимізації відносин в парі, вселяючи в партнерів впевненість у ставленні до них іншої людини і підвищуючи їх рівень самоприйняття. Ільчишин Н., наприклад, вважав, що «ідеалізація - це не неправильне, але інше сприйняття, при якому закоханий бачить в об'єкті свого кохання не тільки те, що там є на сьогоднішній день, але і те, що там буде або принаймні може бути» [17, с.7].

Цікаво, що «в дружніх відносинах саме очікування завищеної оцінки себе позначається молодими людьми як розуміння, яке і відрізняє дружбу від інших типів відносин» [17, с.7].

«Ідеалізація може виступати і важливим чинником формування відносин. Підвищення «цінності» партнера в очах суб'єкта служить додатковим стимулом подолання труднощів, які неминуче виникають у процесі спілкування» [53, с.511]. Зазначимо, що, за даними Veeneу J., «чоловіки більш схильні до ідеалізації своїх партнерів, ніж жінки. Це може бути пов'язано з тим, що традиційно чоловік в любовних відносинах займає більш активну позицію, ніж жінка, бо він повинен долати більше труднощів і більше тому потребує ідеалізації партнера» [50, с.275].

Процес ідеалізації партнера в предшлюбній парі схематично представлений психологом У.Уоллером. Якщо А і В вступають в предшлюбні відносини, то А бачить В ідеально, і на місце В реальної ставить свій образ В. Внаслідок такої ідеалізації він прагне демонструвати В тільки ті свої якості, які повинні подобатися В такій, як він її бачить. Це, у свою чергу, полегшує для В ідеалізацію А, і вона теж так організовує свою поведінку, що підтверджує ідеалізоване враження про себе у А. [43, с.146]

З викладеної схеми ясно, що ідеалізація партнера - результат спільних дій членів пари. Один прагне ідеалізувати, а інший веде себе так, щоб підтвердити свій ідеалізований образ. Ця схема не тільки внутрішньо несуперечлива, її розділяють практично всі дослідники. Розбіжність у думках починається, коли мова заходить про роль ідеалізації в дошлюбних відносинах. Можна виділити три точки зору на цю проблему.

Перша і, мабуть, найпоширеніша полягає в тому, що ідеалізація необґрунтовано завищує очікування, які пред'являються до партнера і до взаємодії з ним. У процесі спілкування ідеалізований образ коригується. Так, в лонгитюдному дослідженні, що проводилося в Латвії, було показано, що якщо при вступі в шлюб майже всі опитані оцінили майбутнього чоловіка чи дружину, як відповідного до ідеалу, то через п'ять років сімейного життя партнера вважають відповідним ідеалу тільки 49% жінок і 60% чоловіків [15, с.109]. Це свідчить, на наш погляд, не стільки про зміну ідеалу, а швидше про те, що образ чоловіка став більш адекватним. У цьому дослідженні задоволеність шлюбом виявилася тісно пов'язана з відповідністю партнера дошлюбним очікуванням: у тих випадках, коли очікування були завищені, задоволеність була низькою.

Таким чином, усвідомлення того, що реальна людина, з котрою відбувається взаємодія, не відповідає ідеалізованому образу, існуючому у свідомості його партнера, грає деструктивну роль, призводить до глибокої незадоволеності партнером, собою, відносинами в цілому і при невмінні або небажанні налагодити взаємодію з урахуванням нового, вже більш реального образу партнера приводить до розпаду відносин. Тому таку точку зору можна назвати деструктивною.

Другу точку зору на роль ідеалізації в дошлюбних і передшлюбних відносинах можна назвати конструктивною. Вона полягає в тому, що ідеалізація партнера є стимулом для розвитку його особистості, визначаючи для нього деяку, умовно кажучи, «зону найближчого розвитку», тобто вказуючи на те, ким

він ще не є, але яким він може стати. Подібна ідея присутня в роботах І.С.Кона. На його думку, «любов не тільки підтверджує цінність власного «Я» особистості, а й спонукає її розкритися назустріч іншому, викликає прагнення стати краще» [11, с.236]. Психологами отримані емпіричні свідчення того, що до вступу в шлюб юнаки та дівчата прагнуть постати перед своїм обранцем або обраницею в кращому світлі [7]. Віддаючи собі звіт про свої недоліки і намагаючись боротися з ними, людина тим самим створює передумови позбавлення від них у майбутньому.

І, нарешті, третя точка зору розробляється в рамках гуманістичної психології. Найбільш чітко вона сформульована в роботах А. Маслоу. На його думку, «у самоактуалізованих особистостей, тобто особистостей, які досягли найвищого рівня розвитку, рівня реалізації своїх потенцій, найбільш яскраво виражена здатність любити і бути коханим. Для їх любові характерна повна спонтанність і природність. Стабільність і тривалість кохання обумовлена тим, що воно здатне поєднувати тверезу оцінку партнера, розуміння його недоліків з повним прийняттям його» [52, с.191]. Ідеалізація зовсім не властива самоактуалізованим особистостям.

Таким чином, оцінка ролі ідеалізації в дошлюбних відносинах неоднозначна. Можна припустити, однак, що ця неоднозначність є вираженням дії якогось фактора, який в даному випадку, або не потрапив в поле зору вчених, або не привернув достатньої уваги.

## **Висновки до розділу I**

Молода людина, що вступає в доросле життя, стоїть перед необхідністю вибору та вирішення багатьох проблем, серед яких найважливішими є шлюб, народження дітей, вибір професійного шляху. Саме ці події вимагають

прийняття особливих рішень, в руслі яких підтримуються, розширюються або підриваються погляди, що склалися раніше, формуються нові мотиви поведінки.

Образ майбутнього шлюбного партнера - це суб'єктивне ідеальне уявлення психофізичних, психофізіологічних, психологічних, соціально-психологічних і духовних рис бажаного партнера, яке формується в результаті інтеріоризації та відображення ознак, структурних характеристик і відносин, відомих суб'єкту шлюбних пар.

Ідеалізація – одна з найчастіших проблем, що виникають у романтичних відносинах. Під ідеалізацією в психології розуміється проектування на партнера власних уявлень і очікувань, які можуть збігатися з його особистими якостями і рисами характеру. Людина формує у голові образ, який найчастіше кардинально відрізняється від дійсності, очікуючи від партнера певних дій, реакцій, поведінки, характерних цього вигаданого образу, а чи не для реальної людини.

В зрілому віці ідеалізація – не рідкість. Цей процес відбувається абсолютно несвідомо. Тут причина, не брак досвіду, швидше прагнення ідеалізувати партнера виникає на ґрунті невпевненості в собі та страху залишитися на самоті. Передумови лежать у минулих травмах, негативному досвіді попередніх стосунків, розчаруваннях, хворобливих розривах, проблемних стосунках із батьками. Як правило, люди, схильні до ідеалізації, не в змозі дати собі звіт, що вони бояться розчарувань, і тому готові ховатися за ідеальною картинкою у своїй голові.

Ідеалізація у відносинах незмінно призводить до їхнього погіршення. Для комфортних, безпечних відносин важлива рівність, сприйняття чоловіка чи дружини як повноцінного партнера, окремої, самостійної особистості, а не власної «половинки», важлива щирість, прагнення впізнати та прийняти одне одного.



## РОЗДІЛ II

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАТЕВИХ ВІДМІННОСТЕЙ В ОБРАЗІ ІДЕАЛЬНОГО ПАРТНЕРА

#### **2.1. Підходи до дослідження статевиx відмінностей в образі ідеального партнера**

Дослідження Гавриловської К. та Опанчук Т. «Гендерні відмінності в уявленнях про кохання осіб юнацького віку» (2018 р.) було присвячено встановленню гендерних відмінностей у психосемантичних характеристиках уявлень про кохання в осіб юнацького віку.

Отже, після аналізу отриманих даних, вчені визначили два домінуючих стилі кохання: «Агапе» та «Ерос». Перший стиль притаманний дівчатам, у хлопців переважає стиль кохання «Ерос», тобто, вони ще не налаштовані на серйозні стосунки, оскільки в людей з даним стилем кохання у відносинах відбувається ідеалізація партнера, що в швидкому часі може призвести до розчарування, і, надалі, до розставання [7, с.38-36].

В іншому дослідженні Гавриловської К. та Баранчук О. «Психосемантичні характеристики образу майбутнього шлюбного партнера у свідомості закоханих» (2019 р.) проаналізовано гендерні ності у психосемантичних характеристиках уявлень про майбутнього шлюбного партнера у свідомості закоханих. Виявлено, що «для чоловіків сексуальні стосунки є більш значущими, ніж сімейні цінності. Жінки в порівнянні з чоловіками більше налаштовані на створення родини, але в цій майбутній, поки ще віртуальній, родині немає місця сексуальним стосункам, а поява дітей пов'язується з можливою втратою вірності та підтримки чоловіка» [8, с.31-36].

Ситником С.І., Полшковою та С.Г., Яковенком С.І. в дослідженні «Гендерні особливості уявлень про образ ідеального партнера в подружжя» (2021) з'ясовано, що гендерні стереотипи закріплення сімейних ролей відповідно до статевої приналежності визначають формування образу партнера. У результаті дослідження було встановлено, що «вільні чоловіки представляють ідеальний шлюб бурхливішим у порівнянні з одруженими чоловіками. Вільні жінки під час конструювання уявлень про ідеальний шлюб більш орієнтовані на відмову від традицій у порівнянні з одруженими жінками» [37, с.105-109].

Фаворова К. М. в дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук «Особливості партнерських стосунків у жінок із різною статеворольовою структурою особистості» 2019 р. спробувала надати характеристику образу ідеального шлюбного партнера у жінок з різною статеворольовою структурою особистості [42].

Так було встановлено, що «жінки з андрогінною структурою є схильними до цілісного оцінювання особистості партнера, орієнтуючись на його особистісні і соціальні характеристики, характерною є ідеалізація образу майбутнього чоловіка. Емоційне ставлення до партнера має амбівалентні риси, пов'язані з наявністю зрілих продуктивних настанов з суперництвом та/або знеціненням партнера; жінки з континуально-альтернативною структурою висувують найбільшу кількість дрібних вимог до шлюбного партнера, який оцінюється позитивно за умови його готовності до шлюбних стосунків і батьківства. Партнер сприймається за дихотомічною системою добрий-злий та порівнюється з батьківською фігурою; жінки з континуально-ад'юнктивною структурою мають низький рівень толерантності до прояву тих чи інших вад партнера, які не вписуються в образ ідеального чоловіка, при цьому спостерігається розщеплення образів привабливого чоловіка та шлюбного партнера. В емоційному ставленні до чоловіків виявляється суперництво та знецінення» [42, с.189-196].

У кваліфікаційній роботі «Гендерні особливості партнерських стосунків у подружжя середнього віку» на здобуття освітнього рівня магістр Левашовим Н.Ю, за результатами дослідження, було зроблено наступні висновки: «виявилось що вибірка чоловіків відрізняється від вибірки дружин більшою вираженістю показника домагань відносно батьківсько-виховної функції, міф -Ревнує – значить любить - властивий також більш чоловікам. Вибірка дружин відрізняється від вибірки чоловіків більш високим середнім значенням показника домагань відносно зовнішньої привабливості. У вибірці чоловіків як і у вибірці жінок не виявлено жодною значимого взаємозв'язку між показником задоволеності браком і показниками сімейних міфів та ролевих очікувань і домагань. А виявлено, що показники сімейних міфів та ролевих очікувань і домагань дуже щільно взаємозв'язані між собою як у чоловіків так і у жінок, та відрізняються характером взаємозв'язків» [23].

В українській психологічній науці можна знайти низку досліджень, які намагалися розкрити особливості впливу сім'ї на формування образу ідеального партнера. Так, зокрема, Франкова І. Та Гаврилова О. в дослідженні «Стиль прив'язаності як детермінанта вибору романтичного партнера» (2020 р.) спробували визначити узгодженість якості прив'язаності юнаків і дівчат до батька та матері з якістю прив'язаності до партнера. «Було встановлено, що дитячо-батьківські відносини формують основу інтенсивних переживань, які роблять одну людину щасливою від близькості і любові до іншого» [44].

В дослідженнях Чачко С.Л., Чебан А.С. (2016 р. та 2019 р.) було розкрито особливості впливу батьківських образів на формування ідеального образу майбутнього партнера по шлюбу у чоловіків та жінок, які виховувались у неповній сім'ї. Дослідниками було встановлено відсутність цілісності образів сім'ї та неспроможність надання їм реалістичності досліджуваними, що вирости в неповній сім'ї [46, с.221-229].

## 2.2. Організація та проведення дослідження

Емпіричне дослідження статевої відмінностей в образі ідеального партнера в осіб раннього дорослого віку проводилося у декілька етапів (рис. 2.1):



Рис. 2.1. Етапи емпіричного дослідження

Перший етап полягав у тому, щоб підібрати діагностичний інструментарій для дослідження. Так, було відібрано п'ять стандартизованих валідних методик дослідження: «Рольові очікування партнерів» (РОП) А.Н. Волкової, опитувальник ТІРІ (Ten-Item Personality Inventory) С.Гослінга, опитувальник сексуального благополуччя В. Гупаловської, тест на визначення якості прив'язаності К. Карвера (MAQ) та «Шкала любовних стосунків» С. Хендрік.

Другий етап був спрямований на формування вибіркової сукупності. В дослідженні згодилось взяти участь 80 осіб, серед яких в рівній кількості присутні як чоловіки так і жінки (по 40 осіб).

В ході попередньої бесіди було з'ясовано, що 25 досліджуваних на період тестування є самотніми та не перебувають в романтичних стосунках, що складає

32% від загальної кількості. Натомість 55 осіб (68%) мають партнера, зокрема 27 перебувають в офіційному шлюбі (рис.2.2).



*Рис.2.2.* Розподіл досліджуваних за наявністю відносин на момент тестування

Також було з'ясовано, що 39% учасників дослідження (31 особа) уже мали досвід серйозних стосунків з трьома і більше партнерів. 60% вказали, що мали лише 1-2 партнерів, а одна людина вказала на відсутність досвіду будь-яких романтичних стосунків (рис.2.3)



*Рис.2.3.* Розподіл досліджуваних за наявністю досвіду романтичних відносин на момент тестування

Вік досліджуваних варіювався в межах 23-30 років.

Наступним етапом було проведення онлайн-опитування із використанням Google-форм).

Четвертий етап був спрямований на обробку та статистичне опрацювання даних. Так, був проведений порівняльний аналіз результатів дослідження між чоловіками та жінками за особливостями ідеалізації партнерів за допомогою непараметричного критерію Колмогорова-Смірнова та U-критерію Манна-Уїтні.

Перший математичний критерій який ми використовували для встановлення розподілу був критерій Колмогорова-Смірнова. Цей критерій призначений для зіставлення двох розподілів [33, 40]:

- а) емпіричного з теоретичним, наприклад, рівномірним або нормальним;
- б) одного емпіричного розподілу з іншими емпіричним розподілом.

Критерій дозволяє знайти точку, в якій сума накопичених розбіжностей між двома розподілами є найбільшою, і оцінити достовірність цієї розбіжності.

За допомогою цього критерію ми зіставляємо спочатку частоти по першому розряду, потім за сумою першого і другого розрядів, потім за сумою першого, другого і третього розрядів і т. д. Таким чином, ми зіставляємо щоразу

накопичені до даного розряду частоти. Якщо відмінності між двома розподілами істотні, то в якийсь момент різниця накопичених частот досягне критичного значення, і ми зможемо визнати відмінності статистично достовірними. У формулу критерію включається ця різниця. Чим більше емпіричне значення цього критерію, тим більше істотні відмінності.

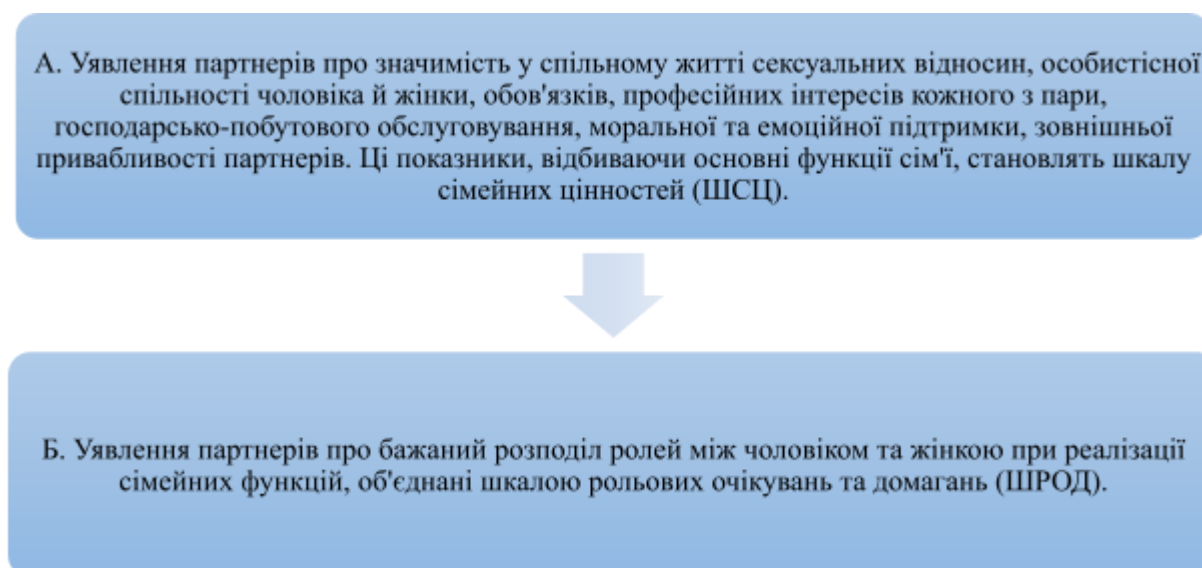
Встановивши, що розподіл має відхилення далі для обробки результатів, а саме знаходження статевих розбіжностей в особливостях ідеалізації партнера використовувався непараметричний критерій Манна-Уїтні, що дозволяє оцінити розходження між двома вибірками за ознакою, вимірюваною кількісною або порядковою шкалою. U-критерій є ранговим, тому він інваріантний по відношенню до будь-якого монотонного перетворення шкали вимірювання [19].

П'ятий етап полягав у інтерпретації результатів дослідження. А шостий в розробці тренінгу з урахуванням одержаних результатів дослідження для підвищення якості взаємовідносин в парі.

Ціль емпіричного дослідження та його дизайн були розроблені задля перевірки гіпотези дослідження, яка звучить наступним чином: існує специфіка щодо оцінки компонентів ідеального образу партнера по стосунках залежно від гендерної приналежності.

До комплексу емпіричних методів, які були використані в ході дослідження, увійшли 5 методик. При виборі методик враховувалися можливості та обмеження кожної методики, насамперед, за точністю та надійністю фіксацій виразності досліджуваних якостей.

Опитувальник «Рольові очікування партнерів» розроблена А.Н. Волковою. Методика «РОП» дозволяє визначити (рис.2.4) [26]:



*Рис.2.4. Спрямованність методики РОП*

Методика «Рольові очікування партнерів» містить по 36 тверджень у кожному варіанті (чоловічому та жіночому) і складається з «7-ми шкал:

- інтимно-сексуальна шкала (твердження №1 - 3) - шкала значущості сексуальних взаємин у парі.

- шкала особистісної ідентифікації з чоловіком/жінкою (твердження №4 –
- шкала, що відображає встановлення чоловіка (жінки) на особистісну ідентифікацію з партнером: очікування спільності інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, способів проведення часу.

- господарсько-побутова шкала вимірює встановлення партнерів на реалізацію господарсько-побутової функції сім'ї. Ця шкала, як і всі наступні, має дві підшкали: «рольові очікування» та «рольові претензії». Підшкала «рольові очікування» (затвердження №7 – 9) – оцінки розглядаються як ступінь очікування від партнера активного вирішення побутових питань. Підшкала «рольові домагання» (твердження №22 - 24) відбиває установки на власну активну участь у веденні домашнього господарства.



- батьківсько - виховна шкала дозволяє судити про ставлення пари до своїх батьківських обов'язків наявних/чи в перспективі. Підшкала рольових очікувань (твердження №10 - 12) показує виразність установки чоловіка(и) на активну батьківську позицію шлюбного партнера. Підшкала рольових домагань (твердження №25 - 27) відбиває орієнтації чоловіка (жінки) на власні обов'язки у вихованні дітей. Загальна оцінка шкали сприймається як показник значущості для чоловіка/ жінки батьківських функцій.

- шкала соціальної активності відбиває установку на значимість зовнішньої соціальної активності (професійної, суспільної) для стабільності відносин в парі. Підшкала «рольові очікування» (твердження №13 – 15) вимірює ступінь орієнтації чоловіка (жінки) на те, що партнер повинен мати серйозні професійні інтереси, грати активну громадську роль. Підшкала «рольові домагання» (твердження №28 - 30) ілюструє вираженість своїх професійних потреб чоловіка (жінки). Загальна оцінка шкали виражає важливість позасімейних інтересів чоловіка (жінки), є основними цінностями у процесі міжособистісного взаємодії подружжя.

- емоційно - психотерапевтична шкала виражає установку на значущість емоційно - психотерапевтичної функції шлюбу. Підшкала «рольові очікування» (твердження №16 - 17) вимірює ступінь орієнтації чоловіка (жінки) те що, що шлюбний партнер візьме роль емоційного лідера щодо питань корекції психологічного клімату у парі, надання моральної та емоційної підтримки, створення «психотерапевтичної атмосфери». Підшкала «рольові домагання» (твердження №31 - 33) показує прагнення чоловіка (жінки) бути «психотерапевтом». Загальна оцінка шкали сприймається як показник значущості для чоловіка (жінки) взаємної моральної та емоційної підтримки в парі, орієнтації на взаємини як середовище, що сприяє психологічній розрядці та стабілізації.

- шкала зовнішньої привабливості відбиває установку чоловіка (жінки) на значимість зовнішнього вигляду, його відповідність стандартам сучасної моди. Підшкала «рольові очікування» (твердження №19 - 21) відображає бажання чоловіка (жінки) мати зовні привабливого партнера. Підшкала «рольові домагання» (твердження №34 - 36) ілюструє установку на власну привабливість, прагнення модно та красиво одягатися. Загальна оцінка - показник орієнтації особистості на сучасні зразки зовнішнього вигляду» [26].

Учасникам дослідження пропонується самостійно ознайомитися з набором тверджень, що відповідають їх статі, і висловити своє ставлення до кожного твердження, використовуючи такі варіанти відповідей: «Повністю згоден», «Загалом, це правильно», «Це зовсім так», «Це неправильно».

Розкид балів за даною методикою становить від 0 до 9 балів. Оцінка показників дослідження проводилася за набраними балами: низькими показниками свідчили набрані від 0 до 3 балів. Середнім показникам відповідали набрані від 4 до 6 балів. Високими визнавалися бали від 7 до 9.

Методика ТІРІ – це короткий опитувальник «Великої п'ятірки», що використовують для оцінки індивідуальних відмінностей людської особистості за п'ятьма показниками;

- 1) екстраверсія/інтроверсія.
- 2) дружелюбність/антагонізм.
- 3) сумлінність/проблеми з цілепокладанням.
- 4) нейротизм/емоційна стабільність.
- 5) відкритість/закритість досвіду.

При виборі конструктів для шкал ТІРІ автори керувалися такими принципами:

- максимальною широтою охоплення, тобто був спрямований на найзагальніші, «ядерні», конструкти для кожної зі шкал»;

- \_ пошук був спрямований на елементи, які б відображали обидва полюси конструкту (при цьому уникаючи у формулюваннях конструктів крайніх оцінок);
- \_ виключалися конструкти, які були простим запереченням своєї протилежності;
- \_ намагалися виключити надмірність в описах.

В результаті було отримано п'ять пунктів, кожний з яких визначався за допомогою двох протилежних конструктів, що у підсумку становило 10 питань:

Опитувальник Гупаловської В.А. був застосований для дослідження особливостей сексуальності людини, задоволеності її сексуальними стосунками.

Відповідно до теоретичних та емпіричних критеріїв було сформульовано 25 запитань, які досліджувані повинні були оцінити за шкалою Лайкерта: 0 – завжди ні, 1 – переважно ні, 2 – ні так, ні ні. Не знаю, 3 – переважно так, 4 – завжди так.

Було сформовано «6 шкал (по 3-6 питань прямих і обернених у кожній):

- \_ Можливість актуалізувати сексуальність: 1, 3, 7
- \_ Сексуальна потреба: 11, 17, 21, 22
- \_ Кількісний показник як умова благополуччя: 9, 15, 19
- \_ Задоволеність сексуальними стосунками: 5, 10, 14, 18
- \_ Задоволеність якістю стосунків: 23, 24, 25
- \_ Стосунки як основа сексуального благополуччя: 2, 4, 20
- \_ Сексуальна комунікація партнерів: 6, 8, 12, 13, 17» [12].

«Тест на визначення якості прив'язаності» (Measure of Attachment Qualities - MAQ) був розроблений К. С. Карвером у 2013 році. Тест складається з 14 питань, які розділяються на 4 шкали:

- \_ шкала «безпека»,
- \_ шкала «уникнення»,
- \_ шкала «амбівалентність занепокоєння»

— «амбівалентність заглиблення у себе»

Відповіді на запитання оцінюються від 1 до 4 балів: 1 – «я більшою мірою не погоджуюся з твердженням», 2 – «я певною мірою не погоджуюся з твердженням», 3 – «я певною мірою погоджуюся з твердженням», 4 – «я більшою мірою погоджуюся з твердженням».

У 2019р. дана методика була перекладена на українську мову кандидатом психологічних наук, доцентом кафедри психології та психотерапії І. Семків. Також була здійснена перевірка шкал на узгодженість з нормальним розподілом та на надійність тесту за критерієм Альфа Кронбаха. Шкала «уникнення» узгоджена з нормальним розподілом, інші шкали – не узгоджені. Альфа Кронбаха  $> 0,62$  при стандартизованому показнику альфа  $> 0,12$ .

У дослідженні також застосовувалася методика «Шкала любовних відносин» К. Хендрік та С. Хендрік. Дана методика розроблена на основі концепції Дж. А. Лі про типи любовних стилів. Методика містить 42 питання, що стосуються відмінних рис поведінки особистості в любовних взаєминах. Методика складається з 6 шкал, у кожній з яких по 7 питань, що відносяться до певного стилю любовних стосунків [27]:

1. Ерос - пристрасна любов, включає в себе фізичну тягу до об'єкта своєї любові.

2. Сторге - любов, що виникає з дружніх відносин.

3. Людус - поверхове ставлення до любові з елементами гри.

4. Прагма - реалістична і свідома форма любові (людус і сторге).

5. Агапе - безкорислива, альтруїстична любов (ерос і сторге).

6. Манія - пристрасна й емоційна форма любові (ерос і людус).

Отже, на нашу думку, даний комплекс методик дозволить всебічно дослідити гендерний аспект специфіки ідеалізації партнера в молододорослому віці.

### 2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Отримані в ході діагностики показники були оброблені за допомогою ключів, а результати по кожному досліджуваному занесені до зведених таблиць, що можна переглянути в додатку А (табл.А1-А.5).

Результати молодих людей за методикою «Рольові очікування партнера» внесено до табл.2.1, де можна побачити кількість респондентів яка отримала низькі, середні або високі бали по кожній із шкал психодіагностичної методики. Як ми вже зазначали раніше, методика «Рольові очікування партнерів» (РОП) дозволяє виявити погляди партнерів на основні функції сім'ї (сексуальна сфера, батьківські обов'язки, господарсько-побутова сфера, особистісна спільність між подружжям, професійні інтереси, моральна і емоційна підтримка), а також погляд чоловіка і дружини про бажаний розподіл ролей між подружжям при реалізації даних сімейних функцій.

Таблиця 2.1

#### Інтерпретація отриманих результатів за методикою «Рольові очікування партнера»

Назва шкали	Рівень		
	низький	середній	високий
Інтимно-сексуальна	10	62	28
Ідентифікація партнера	0	70	30
Господарсько-побутова	10	60	30
Батьківсько-виховна	12	60	28
Соціальна активність	15	70	15
Емоційно-психотерапевтична	6	72	22
Зовнішня привабливість	24	50	26

З даних, що представлені у таблиці 2.1 ми можемо зробити висновки, що по всім шкалам методики «Рольові очікування партнера» у респондентів даної

вибірки переважають середні показники. Тобто, дана вибірка має середній рівень значимості по кожній із шкал даного тесту.

Якщо порівняти показники високого рівня по кожному з показників методики, то ми побачимо, що найбільшу кількість набрали дві шкали, це ідентифікації партнера та господарсько-побутова. Ці дані графічно представлені на рис. 2.5.

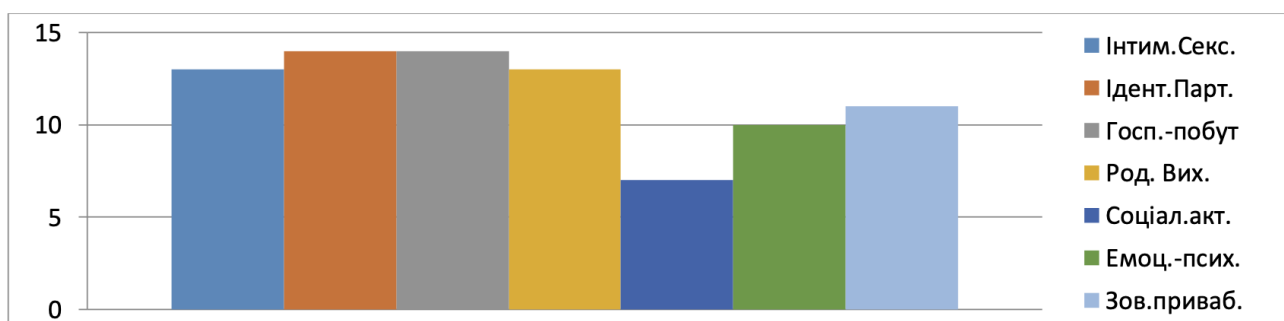


Рис. 2.5. Наочне представлення високих результатів отриманих за методикою «Рольові очікування партнера» (РОП)

Отже з цього ми можемо зробити висновки, що найбільш характерним для нашої вибірки є очікування спільності інтересів зі своїм партнером, потреб, ціннісних орієнтацій, способів проведення часу разом. Можна сказати що, великий відсоток вибірки ( а саме 30 %), можна охарактеризувати, як людей які не прагнуть особистої автономії.

Для знаходження гендерних розбіжностей застосуємо статистичний аналіз, для початку внесемо всі наявні в нас змінні до програми SPSS – їх налічується 27 (рис.2.6).

\*сипі.sav [DataSet1] - SPSS Data Editor

File Edit View Data Transform Analyze Graphs Utilities Window Help

	Name	Type	Width	Decimals	Label	Values	Missing	Columns	Align	Measure
14	сексуальн	Numeric	8	2		None	None	8	Right	Scale
15	кількість	Numeric	8	2		None	None	8	Right	Scale
16	стосункиЯ	Numeric	8	2		None	None	8	Right	Scale
17	задоволен	Numeric	8	2		None	None	8	Right	Scale
18	інтегральн	Numeric	8	2		None	None	8	Right	Scale
19	унікнення	Numeric	8	2		None	None	8	Right	Scale
20	безпекаПр	Numeric	8	2		None	None	8	Right	Scale
21	амбівалент	Numeric	8	2		None	None	8	Right	Scale
22	амбівалент	Numeric	8	2		None	None	8	Right	Scale
23	ерос	Numeric	8	2		None	None	8	Right	Scale
24	сторге	Numeric	8	2		None	None	8	Right	Scale
25	людус	Numeric	8	2		None	None	8	Right	Scale
26	прагма	Numeric	8	2		None	None	8	Right	Scale
27	агапе	Numeric	8	2		None	None	8	Right	Scale
28	манія	Numeric	8	2		None	None	8	Right	Scale

Рис.2.6. Внесення змінних до програми SPSS

Наступним кроком є перенесення індивідуальних показників за кожною шкалою до програми обробки статистичних даних (рис.2.7).

\*сипі.sav [DataSet1] - SPSS Data Editor

File Edit View Data Transform Analyze Graphs Utilities Window Help

1 : інтимноСексуальнаШкала 5

	інтимноСексуальнаШкала	шкалаОсобистісноїідентифікації	господарськоПобутоваШкала	батьківськoВиховнаШкала	шкалаСоціальноїАктивності	емоційноПсихотерапевтичнаШк	шкалаЗовнішньоїПриваюливос	екстраверсія	дружелюбність	сумлінність	нейротизм	відкритість	сексуальнаКомунікація	сексуальПот
1	5,00	4,00	7,00	6,00	3,00	7,00	5,00	4,00	4,70	6,50	2,60	5,00	15,00	
2	6,00	5,00	6,00	6,00	5,00	8,00	6,00	3,50	5,30	3,80	3,20	5,60	23,00	
3	9,00	2,00	8,00	6,00	4,00	7,00	4,00	6,80	5,10	6,50	4,70	6,50	16,00	
4	5,00	3,00	6,00	7,00	3,00	6,00	5,00	6,00	6,70	6,20	5,30	6,80	12,00	
5	1,00	6,00	8,00	5,00	6,00	7,00	6,00	5,10	6,30	6,70	5,10	7,00	17,00	
6	5,00	5,00	9,00	6,00	4,00	8,00	5,00	2,50	5,90	6,30	6,70	2,60	9,00	
7	3,00	5,00	7,00	5,00	2,00	8,00	6,00	6,70	5,20	4,70	6,30	6,80	15,00	
8	8,00	5,00	8,00	6,00	2,00	9,00	5,00	6,30	3,80	5,30	5,90	7,00	24,00	
9	7,00	5,00	6,00	7,00	4,00	8,00	6,00	5,90	2,70	5,10	5,20	6,30	8,00	
10	6,00	6,00	8,00	6,00	6,00	7,00	8,00	5,20	6,40	6,70	3,80	6,10	19,00	
11	5,00	1,00	7,00	7,00	3,00	6,00	8,00	3,80	6,10	6,30	2,70	6,60	9,00	
12	4,00	4,00	8,00	7,00	5,00	7,00	8,00	2,70	6,60	5,90	6,40	4,20	13,00	
13	5,00	2,00	8,00	7,00	3,00	7,00	7,00	6,00	4,20	5,20	6,10	5,30	15,00	
14	6,00	2,00	8,00	7,00	5,00	7,00	6,00	6,40	5,30	3,80	5,20	6,40	15,00	
15	5,00	4,00	8,00	8,00	3,00	7,00	5,00	4,40	6,40	2,70	3,80	3,70	6,00	
16	3,00	5,00	8,00	7,00	5,00	6,00	9,00	4,80	3,70	6,40	2,70	5,20	17,00	

Рис.2.7. Внесення індивідуальних показників до програми SPSS

З метою встановлення характеру розподілу показників була необхідність застосування непараметричного критерію Колмогорова-Смірнова, що проілюстровано на рис.2.8.

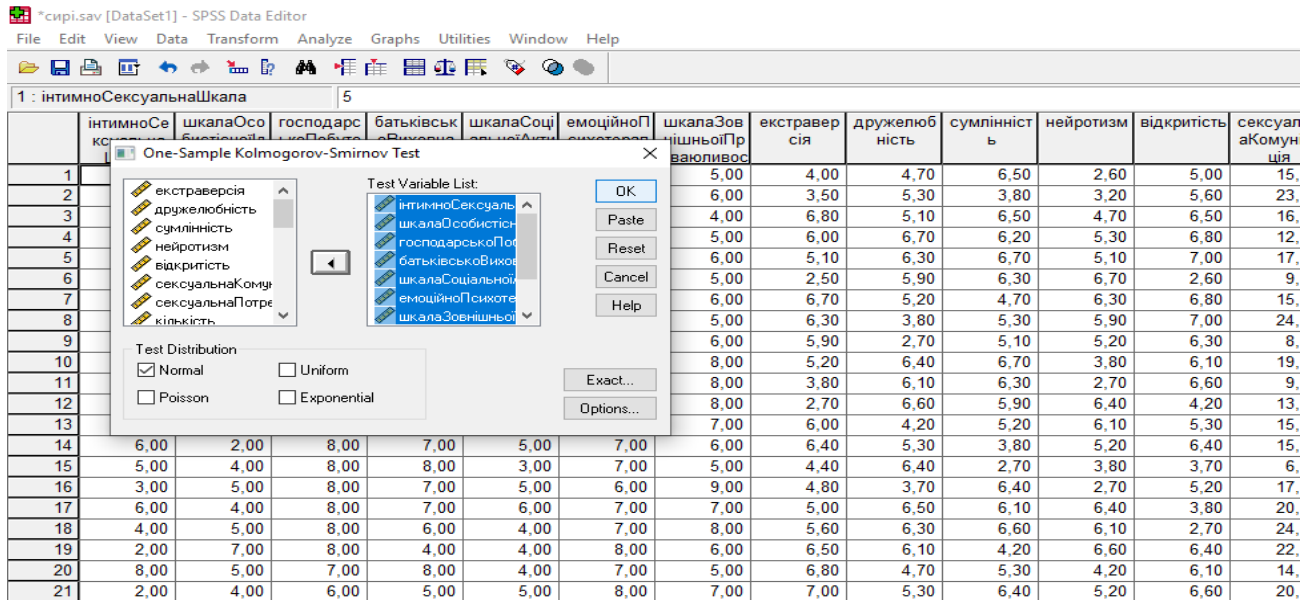


Рис.2.8. Застосування непараметричного критерію Колмогорова-Смірнова

Отримані значення свідчать про те, що в розподілі показників є шкали з відхиленням у розподілі, це:

- 1) шкала особистісно ідентифікації ( $p \leq 0,001$ ), господарсько-побутова шкала ( $p \leq 0,018$ ), батьківсько-виховна шкала ( $p \leq 0,015$ ), емоційно-психотерапевтичн шкала ( $p \leq 0,003$ ), шкала зовнішньої приваюливості ( $p \leq 0,002$ ) за методикою «Рольові очікування партнерів» (РОП) А.Н. Волкової;
- 2) шкала відкритості ( $p \leq 0,020$ ) за опитувальником ТІРІ (Ten-Item Personality Inventory) С.Гослінга;
- 3) шкала сексуальна потреба ( $p \leq 0,026$ ), кількість ( $p \leq 0,011$ ), стосунки як цінність ( $p \leq 0,001$ ), задоволенність СЖ ( $p \leq 0,001$ ) за опитувальником сексуального благополуччя В. Гупаловської;



4) шкала уникнення прив'язаності ( $p \leq 0,008$ ) за методикою визначення якості прив'язаності К. Карвера (MAQ);

5) шкала агапе ( $p \leq 0,016$ ) за методикою любовних стосунків С. Хендрік.

Наявність розбіжностей в показниках виправдовує використання критерію Манна-Уїтні для порівняння гендерної специфіки ідеалізації партнера в чоловіків та жінок (рис.2.9).

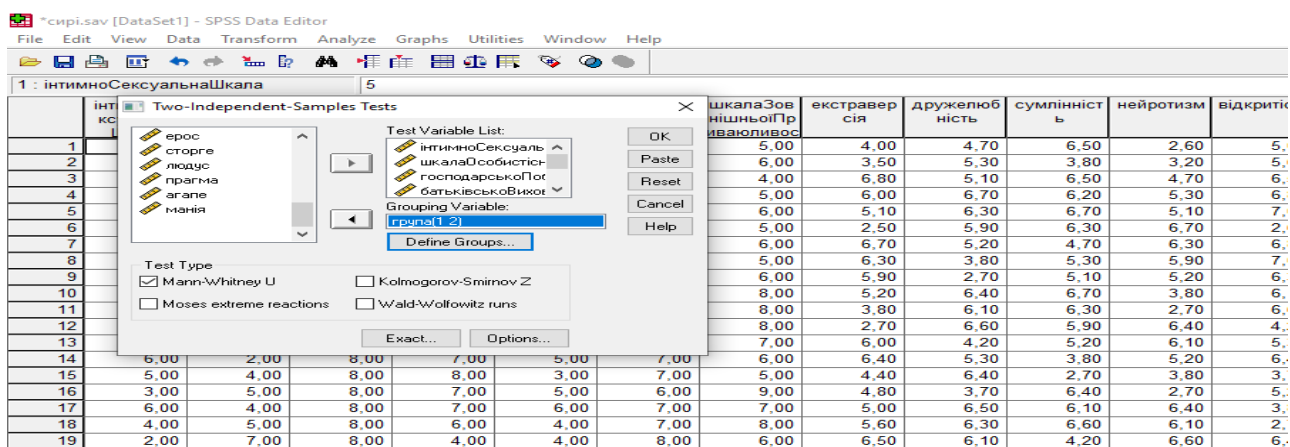
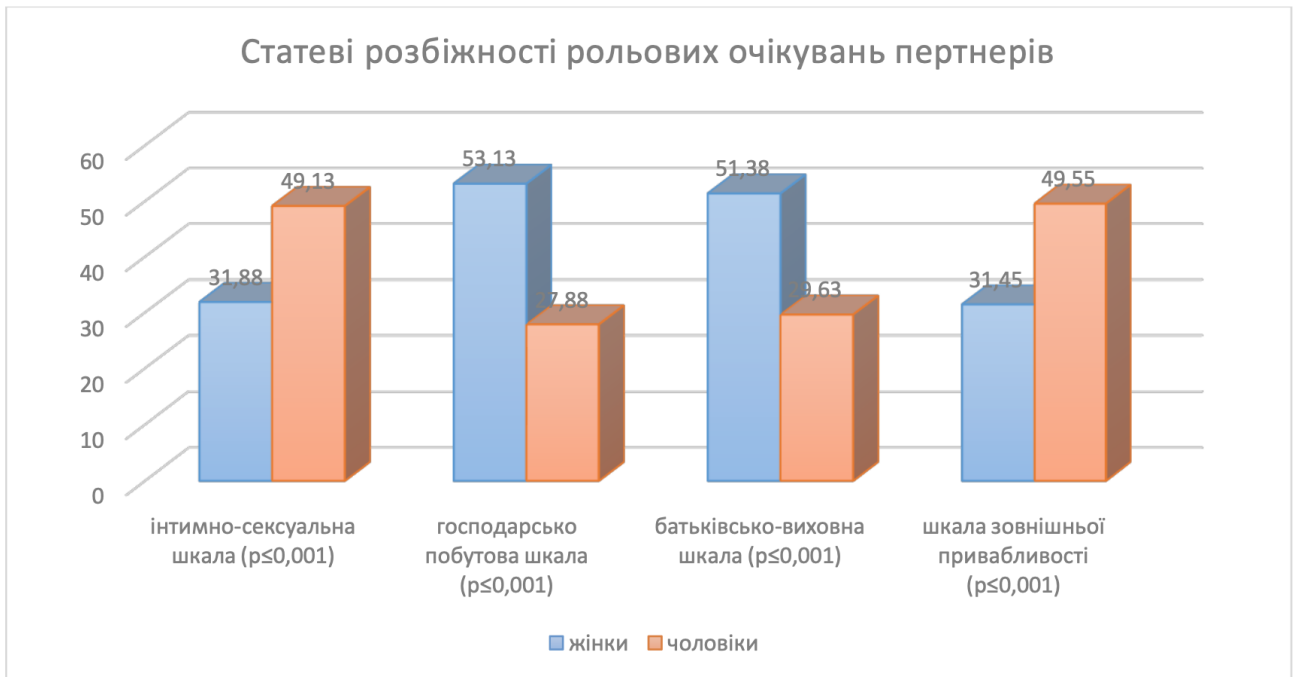


Рис.2.9. Застосування непараметричного критерію з метою встановлення гендерних розбіжностей

Встановлені гендерні розбіжності рольових очікувань партнерів проілюстровані на рис.2.10.



*Рис.2.10.* Гендерні розбіжності рольових очікувань партнерів

Встановлено, що для чоловіків, порівняно із жінками ролі пов'язанні з інтимно-сексуальною-сферою та зовнішньою привабливістю партнера є більш вираженими. А отже, в стосунках чоловіки вважають сексуальну гармонію важливою умовою щастя в стосунках.

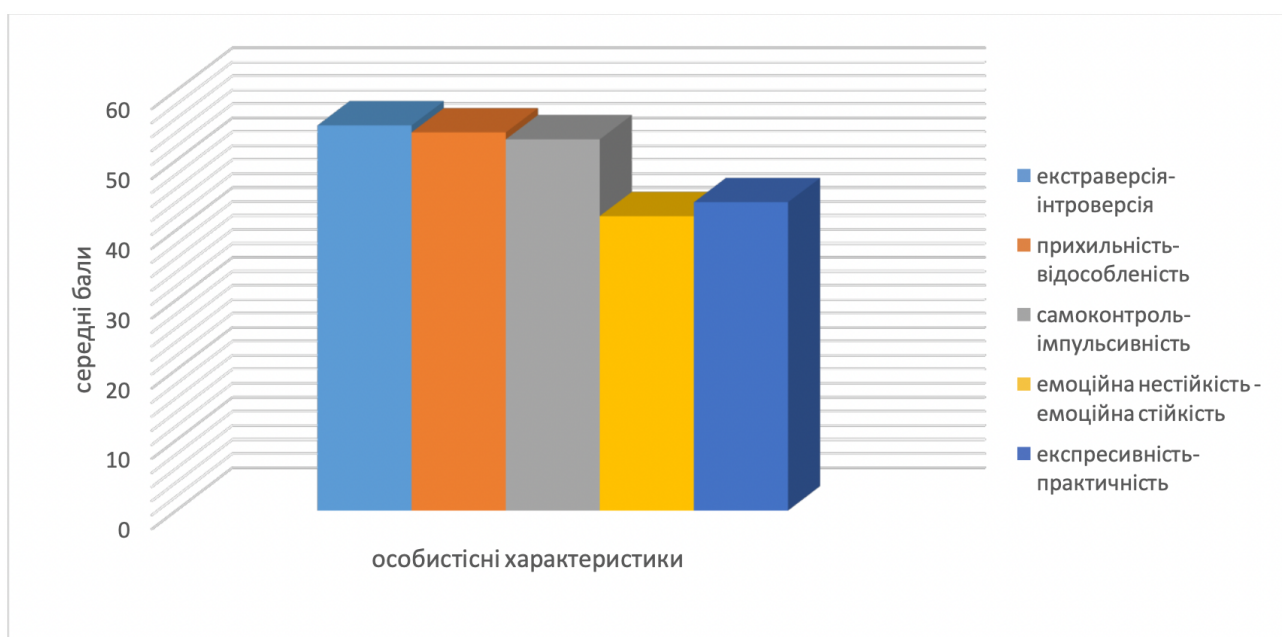
За шкалою зовнішньої привабливості значення медіани у чоловіків вищі ніж у жінок. Це говорить про те, що для чоловіків більш значуща зовнішня привабливість партнера.

За господарсько-побутовою шкалою значення медіани за рольовими очікуваннями у жінок статстично вищі, ніж у чоловіків. Це говорить про те, що жінки на відміну від чоловіків, більш вимогливі до участі чоловіка в організації побуту і для них більш значущі господарсько-побутові вміння та навички чоловіка.

За батьківсько-виховною шкалою значення медіани за рольовими очікуваннями у жінок також вищі, ніж у чоловіків. Це, говорить про те, що у жінок більш виражена установка на активну батьківську позицію свого

партнера, тобто жінки очікують від партнера більш активну батьківську позицію.

Результати досліджуваних отримані за допомогою методики ТІРІ проілюстровані на рис.2.11.



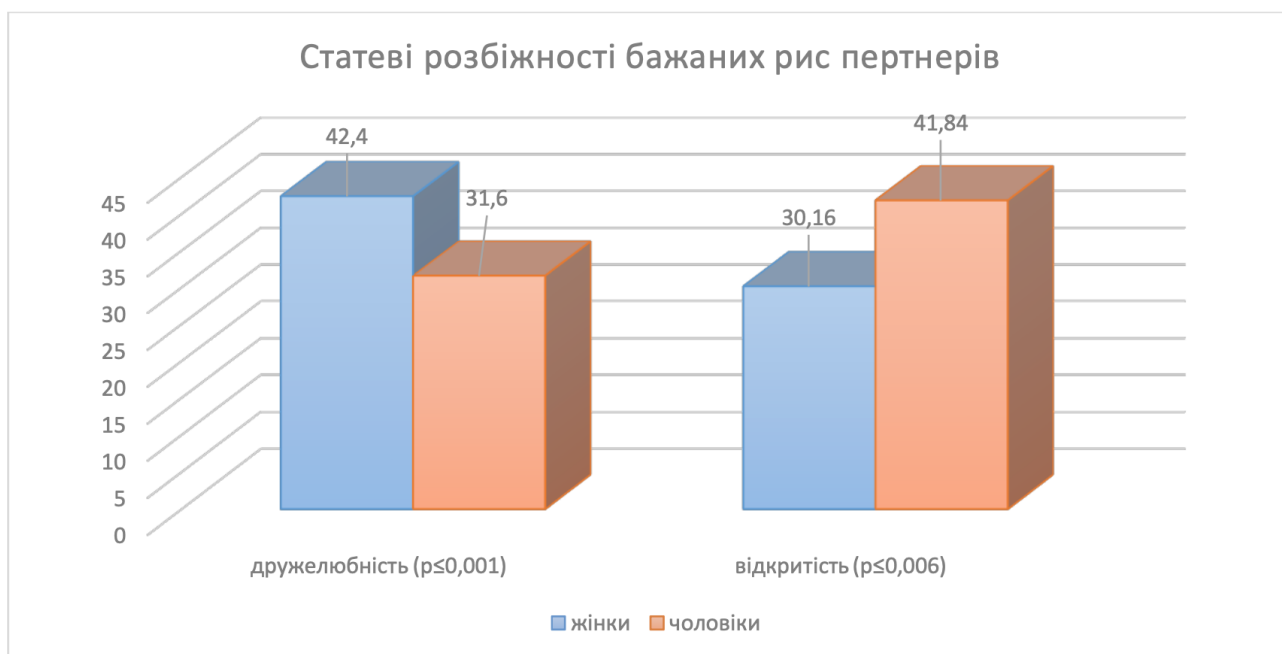
*Рис.2.11.* Розподіл бажаних рис партнера

Відповідно до ключа методики високі бали свідчать про переважання адаптивних характеристик досліджуваного (екстраверсія, прихильність, самоконтроль, емоційна стійкість та експресивність), низькі про їх пасивну сторону.

Отже, досліджувані молоді люди воліють бачити в партнерові по спілкуванню уміння співпереживати, здатність відчувати відповідальність за спільну справу, можливість сумлінно і відповідально виконувати взяті на себе доручення. На погляд досліджуваних, їх партнери в стосунках мають дивитися на життя серйозно і реалістично, добре усвідомлювати вимоги дійсності, бути

емоційно стійкими, зберігаючи холонокровність і спокій навіть у найнесприятливіших ситуаціях.

Розбіжності чоловіків та жінок щодо їх бачення бажаних рис партнера відображенні на рис.2.12.

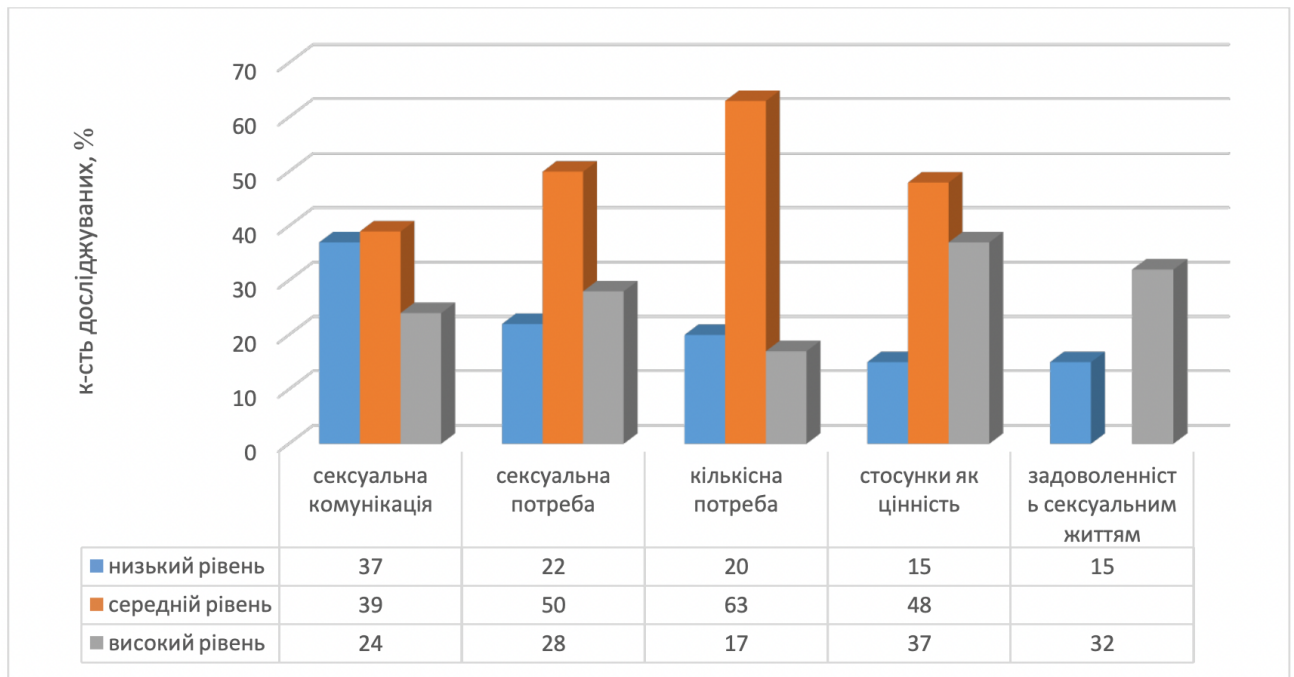


*Рис.2.12.* Гендерні розбіжності бажаних рис пертнерів

Було встановлено, що молоді жінки при виборі партнера звертають особливу увагу на його чуйність і доброзичливість, на здатність добре розуміти інших і спокійно ставитися до чужих недоліків.

Натомість для чоловіків важливе в партнерах відкритість досвіду, наявність широких інтересів, бажання розділяти з ними їх захоплення та починання.

На рис.2.13 відображено результати досліджуваних за методикою Гупаловської В.А.



*Рис.2.13.* Розподіл досліджуваних за рівнем розвитку компонентів сексуальної сфери

Сексуальна комунікація є важливим чинником сексуального благополуччя і свідчить про взаємну довіру партнерів, наявність відкритості та обговорення питань сексуальних вподобань в парі, відсутність комунікативних бар'єрів. Сексуальна комунікація як вербальна, так і невербальна, є потужним ресурсом в стосунках пар. Отримані показники свідчать про те, що лише 24% молодих людей продемонстрували високі показники розвитку сексуальної комунікації.

Низький рівень притаманний 37% досліджуваних - їм важко відкрито розмовляти із своїм партнером на теми, що мають відношення до їхнього сексуального життя. Таким людям властивий вищий рівень тривоги в стосунках, недовіри, більша кількість комплексів, сексуальна скутість, сором'язливість, страх бути відкинутими та не почутими.

За шкалою сексуальної потреби, високий рівень виявлений у 28% респондентів, для них високе значення має статеве життя, в них виражене сексуальне лібідо що репрезентує тілесно-фізичний рівень сексуальності.

22% досліджуваних низький рівень сексуальної потреби, їм притаманний дещо нижчий рівень потреби в сексуальній «розрядці», що більшою мірою охоплює людей із середньою та слабшою статевою конституцією. Більшого значення надається стосункам, ставленню, психологічному клімату сексуальних контактів.

Високий показник кількісної потреби сексуальних зв'язків продемонстрували 17%, що свідчить про бажання людини мати багато сексуальних контактів, часті контакти, декілька сексуальних партнерів для того, щоб повною мірою відчувати задоволення від свого сексуального життя.

У 20% мають низький рівень кількісної потреби, що характеризує бажання людини задовольняти свої сексуальні потреби лише з однією людиною. Більше того, важливим моментом є наявність з нею гармонійних та глибоких стосунків.

37% досліджуваних продемонстрували високий рівень за шкалою «Стосунки як цінність». Такі люди визнають важливість душевної близькості, довіри, розуміння у стосунках та надають їм першочергової ролі у стосунках між партнерами.

Низький рівень був встановлений у 15% учасників дослідження, вони надають сексуальному компоненту відносин першочергової ролі, в той час коли емоційних компонент відходить на задній план.

32% досліджуваних демонструють високий рівень задоволеності сексуальним життям і стосунками. 15% притаманний низький рівень задоволеності власним сексуальним життям.

Рівень інтегрального показника задоволеності сексуальним життям проілюстрований на рис.2.14.

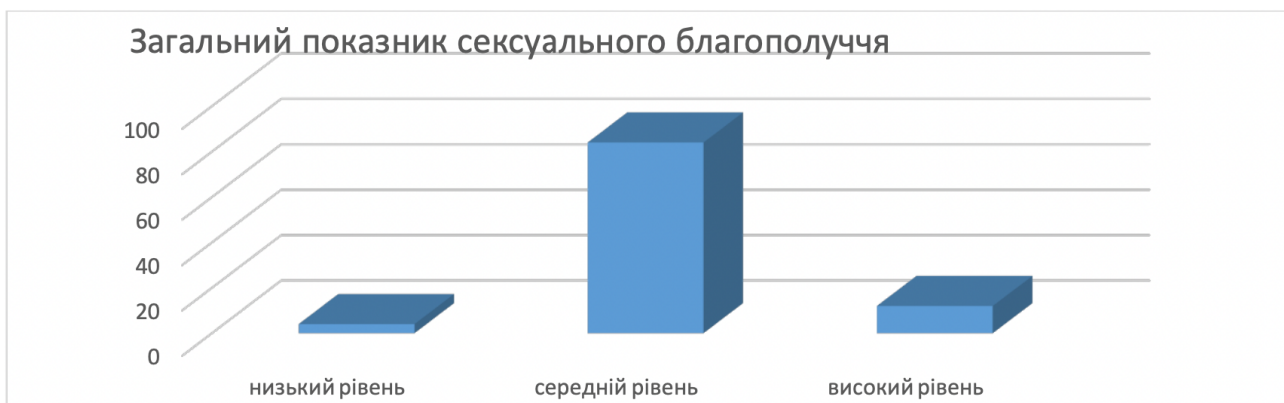


Рис.2.14. Розподіл досліджуваних за рівнем сексуального благополуччя

Згідно отриманих даних лише 12% досліджуваних молодих людей продемонстрували високий рівень суб'єктивного сексуального благополуччя, що свідчить про їх високу оцінку усіх аспектів власної сексуальності, задоволеність сексуальними стосунками і сексуальним функціонуванням (сексуальною збудливістю, сексуальною активністю, застосовуваними сексуальними сценаріями). Не задоволені сексуальним життям лише 4%.

Встановлені статистичні розбіжності в задоволеності сексуального життя чоловіків та жінок проілюстровані на рис.2.15.

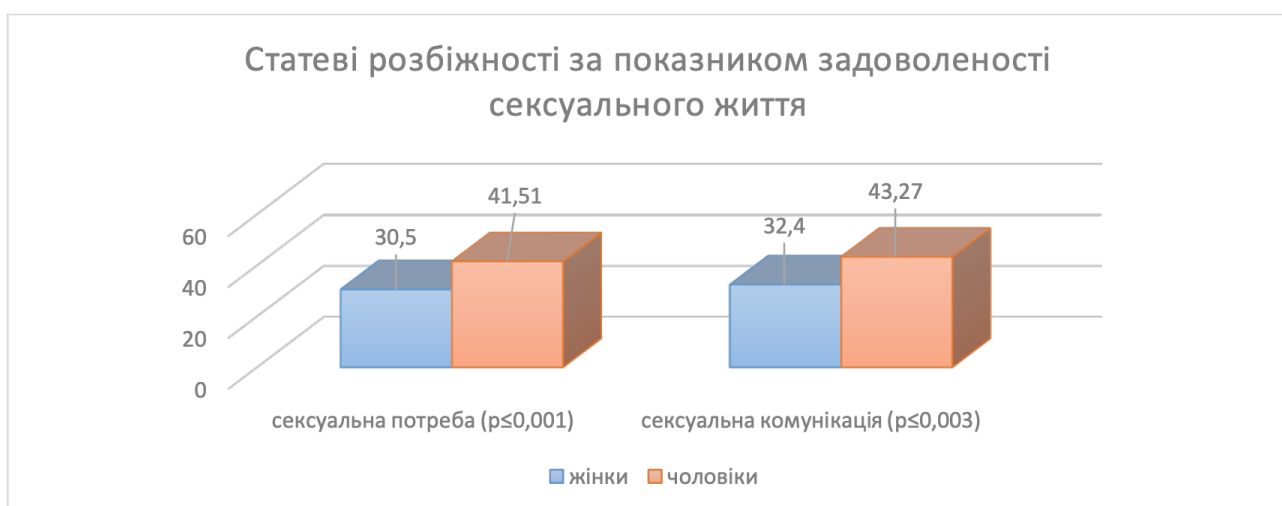


Рис.2.15. Статеві розбіжності за показником задоволеності сексуального ЖИТТЯ

Отримані розбіжності свідчать про те, що для чоловіків більш, ніж для жінок важлива наявність відкритості в сексуальній сфері, обговорення питань сексуальних вподобань в парі.

Також чоловіки частіше ніж жінки потребують сексуальної «розрядки», для них наявність активного статевого життя є досить важливим, порівняно із жінками.

Результати дослідження особливостей прив'язаності досліджуваних за методикою К. С. Карвера проілюстровані на рис.2.16.

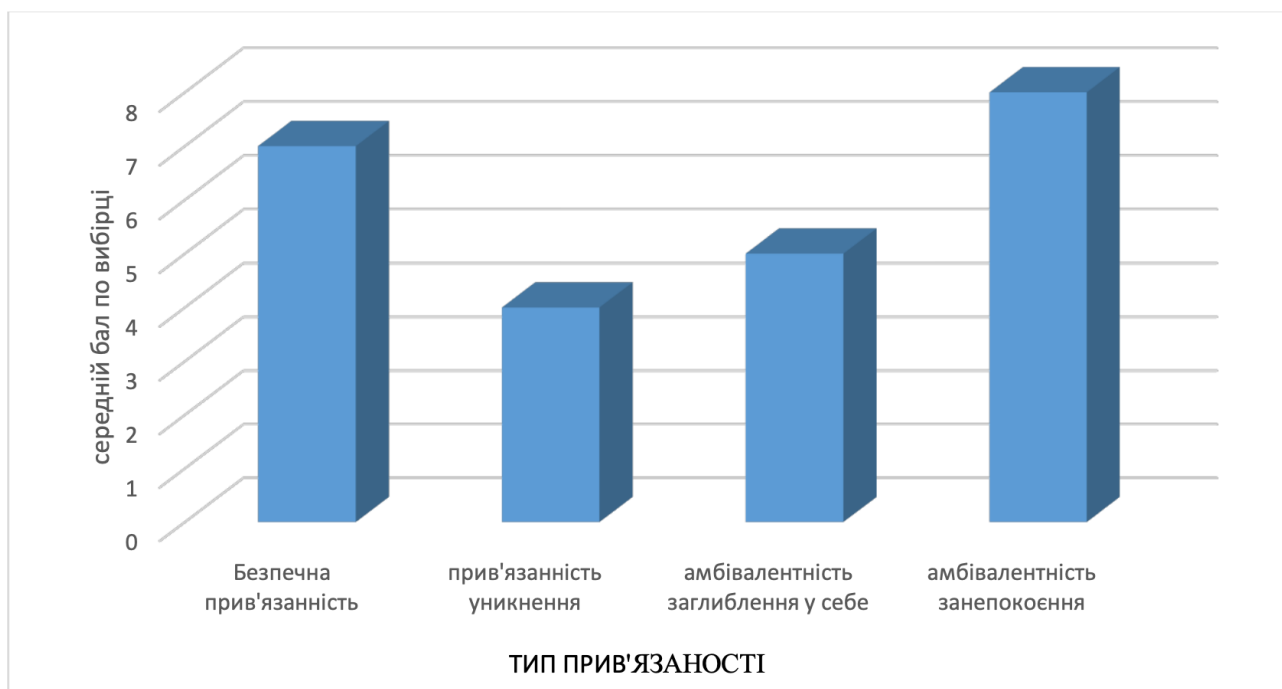


Рис.2.16. Вираженість типів прив'язаності

З проілюстрованих даних помітно, що у вибірці досліджуваних раннього дорослого віку найбільш вираженою є тривожно-амбівалентний (амбівалентність занепокоєння) тип прив'язаності, для якого характерне прагнення до тотального злиття в стосунках. Такі люди можуть, як стрімко наблизитися, так і стрімко віддалитися. Люди, у яких виражена



тривожно-амбівалентна прив'язаність можуть бути надмірно імпульсивні, експресивні та тривожні в стосунках. Також вони значно незадоволені собою, партнером та стосунками загалом. Вони переживають тривогу та розчарування.

На другому місці знаходиться «безпечна прив'язаність». Для людей в яких домінує даний тип прив'язаності характерно будувати безпечні та близькі стосунки, вони себе комфортно відчують в близькості, але водночас залишаються незалежними від партнера. Також вони прагнуть забезпечити гармонію у взаєминах, тому шукають компроміс у конфліктах, вміють йти на поступки, та очікують схожої поведінки від партнера. Безпечний тип прив'язаності відзначається вищим рівнем зануреності в стосунки та нижчою вираженістю підпорядкованого типу стосунків у образі ідеального партнера.

Час від часу респонденти можуть вдаватися до «амбівалентного заглиблення у себе» - це дезорганізований тип прив'язаності, що характеризується нестійкістю емоційного зв'язку. Тобто прив'язаність більше відсутня, ніж сформована. Відповідно до цього, люди, у яких виражений даний тип прив'язаності схильні швидко підлаштовуватись під інших, тимчасово й нестійко прив'язуватись. Згідно з цим, у них формується амбівалентне відношення, у якому вони дуже люблять, але й ненавидять свого партнера одночасно. Тому вони схильні негативно оцінювати себе й партнера в стосунках. Це співвідноситься з теорією Дж. Боулбі, у якій він описує, що людям з даним типом прив'язаності дуже складно побудувати стосунки, а якщо і вдасться, то ці взаємини будуть нетривалі та позбавлені любові.

Також присутня, хоч не досить виражена в досліджуваній вибірці молодих людей є прив'язаність уникнення», що спрямована на дистанціювання у стосунках. Таких людей лякає уразливість та відкидання, тому вони намагаються віддалятися. Відповідно до цього, вони ніяким чином не можуть допустити зближення, більше того залежності в стосунках. Це узгоджується з теорією прив'язаності Дж. Боулбі, та його характеристикою уникаючого типу

прив'язаності, який сформувався внаслідок засвоєння патерну, що близькість призводить до розчарування. Унікаючий тип характеризується збільшеною тенденцією до негативного сприйняття власного ставлення до партнера.

Статеві розбіжності в привілеюванні типу прив'язаності проілюстровано на рис.2.17.

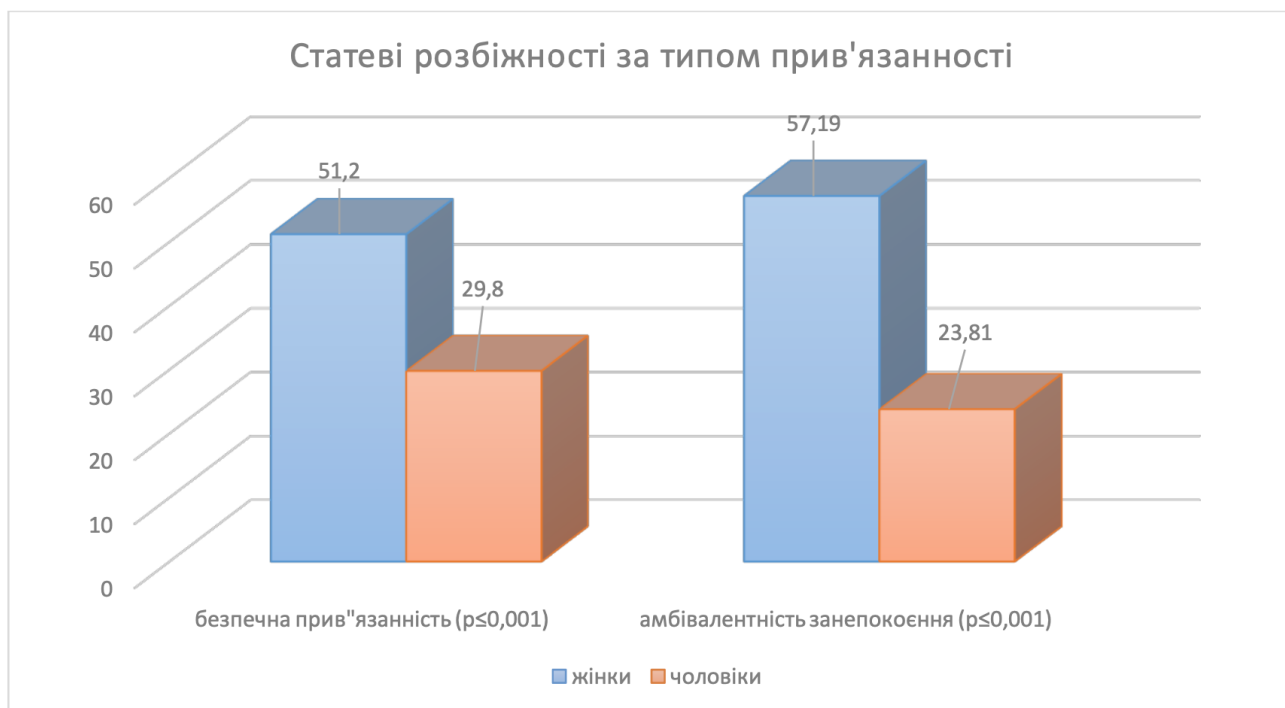


Рис.2.17. Статеві розбіжності за типом прив'язаності

Встановлено, що жінки частіше, ніж чоловіки вимагають від своїх партнерів бути чесними, відкритими з ними аби прийти до рівноправних стосунків, в яких можна рости і розвиватися разом.

Крім того жінки частіше, ніж чоловіки постійно сумніваються у партнері, ставлять дуже високі вимоги у відносинах, схильні до співзалежності та ревнощів, постійно шукають підтвердження власної значимості.

Розглянемо особливості прояву любові в ранньому дорослому віці (табл. 2.2)

Таблиця 2.2

**Розподіл вираженості стилів любові серед молодих людей**

Тип переживань	Кількість	
	осіб	%
Ерос	12	15
Сторге	12	15
Людус	16	20
Прагма	10	10
Агапе	28	35
Манія	2	5

Отримані дані свідчать про те, що у респондентів ранньому дорослому віці переважає стиль любовних відносин агапе (35%). Любов-агапе – це самовіддане кохання, повне альтруїзму і обожнювання, терпіння та негаснучої прихильності, в ній сильні душевні ноти, сильна пристрасть. Партнери, що демонструють даний стиль прагнуть уберегти партнера від страждань, часто жертвуючи своїми ідеалами, піддаючи себе самознищенню. Найголовніше для партнерів - щоб коханому було комфортно, спокійно і затишно.

Для 20% опитаних пратаманий стиль людус, що включає в себе свободу, прагнення до задоволення, несерйозності і уникнення відповідальності. Даний стиль більше схожий на флірт, на недовге хвилине захоплення. Партнери відносяться до своїх відносин поверхнево і можуть мати кілька партнерів одночасно.

15% досліджуваних надають перевагу в любовних стосунках стилю ерос. Це еротична любов, яка включає в себе лібідозний потяг до об'єкта своєї пристрасті. Такий тип любові виражається в нестримному бажанні володіти

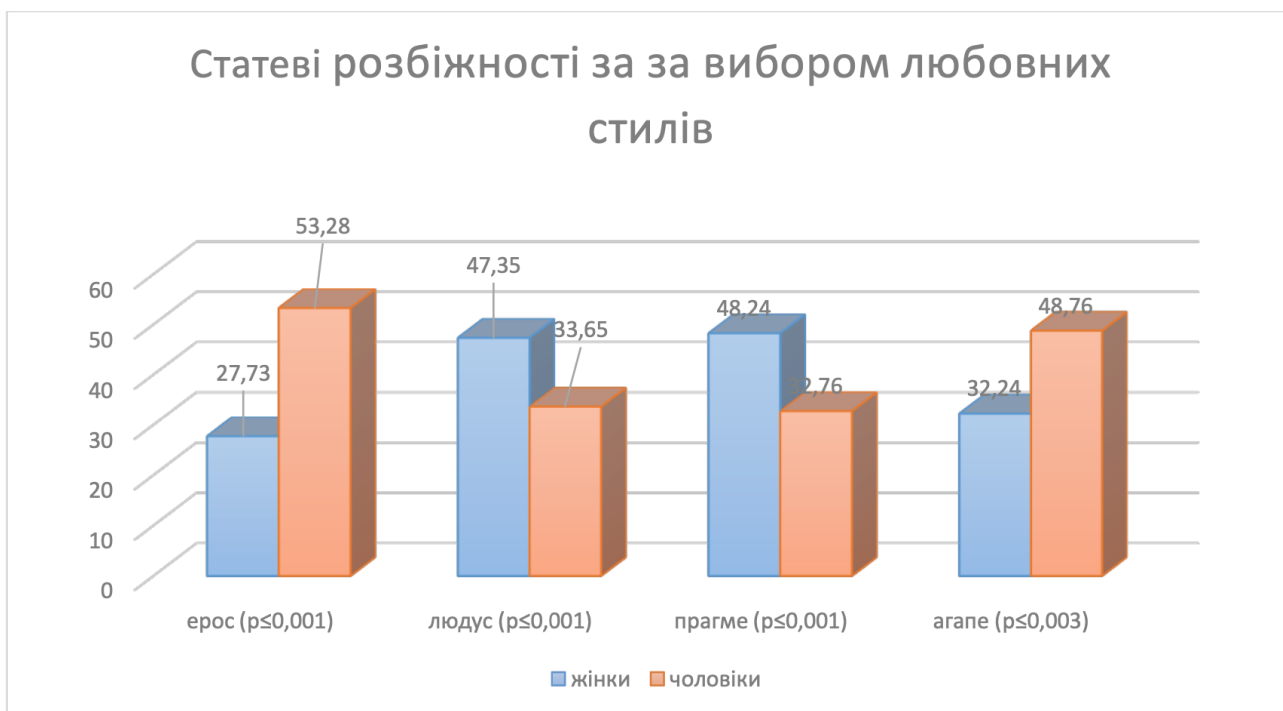
своїм партнером і повністю залежати від нього. Однак, незважаючи на весь спектр емоцій, які відчують партнери даного стилю, їх пристрасть швидко виникає і так само швидко згасає. Має місце захоплення тілесною красою партнера та деякий ступінь залежності від нього.

Ще 15% демонструють надання переваги любовному стилю сторге – це турботлива, ніжна і найнадійніша любов між партнерами. Даний стиль має на увазі поступове зародження дружньо-любовних відносин, які ґрунтуються на довірі, стабільності, вірності і терпінні. Партнери здатні не тільки на розуміння і прийняття один одного, але також і на виконання і дотримання певних зобов'язань по відношенню до свого партнера. Для кохання-дружби характерне тісне спілкування, глибока душевна близькість, відносини відрізняються особливою міцністю. Секс є продовження душевної близькості, що входить у відносини на пізніх щаблях зближення.

У 10% домінує стиль прагма – це свідомий і прагматичний вид любові. Партнери вимогливі один до одного, свідомі, вміють мотивувати свого партнера до досягнення успіху і досить вміло керують своїми почуттями. Головними особливостями даного стилю є повага і підтримка партнерів, що переростають в глибокі, безкорисливі і теплі почуття. Даний стиль характеризується тверезим "життєвим" розрахунком, прихильністю, симпатією, міцністю та тривалістю.

І лише 5% досліджуваних надають перевагу стилю манія або любов-одержимість – це бурхливе та амбівалентне почуття, що характеризується наявністю сильно вираженого почуття ревності, нестабільністю у відносинах. Це найнебезпечніший вид любові, що ґрунтується не тільки на фізичному потязі до партнеру, але і на емоційному. Партнери відчують бурхливі, всепоглинаючі почуття, нарівні з божевільям. Описаний стиль любові включає в себе різкі зміни настрою, потреба в увазі, турботі і в бажанні завжди бути з коханим, контролюючи його.

Статеві розбіжності молодих людей за вибором любовних стилей проілюстровані на рис.2.18.



*Рис.2.18.* Статеві розбіжності молодих людей за вибором любовних стилів

За результатами методики «Шкала любовних відносин» ми можемо сказати, що молоді жінки більшою мірою, ніж чоловіки вважають за краще такі стилі любовних відносин як агапе і людус. Жертовні, пристрасні і безкорисливі любовні відносини, які зосереджуються одночасно тільки на потребах партнера і бажанні відчувати увагу і підтримку з його боку.

Розглядаючи, результати чоловіків, ми можемо зробити висновок, що вони більшою мірою, ніж жінки, вважають за краще такі стилі в любовних відносинах як ерос і агапе. Їм важливі пристрасні взаємини з партнером, які включають в себе прагматизм, надійність і прояв власницьких почуттів.

## **Висновки до розділу II**

Праналізувавши підходи до дослідження статевої відмінностей в образі ідеального партнера було з'ясовано, що дана проблематика є ще не досить розробленою в українській психології, а дослідження ідеалізації партнерів в молододорослову віці за статевою ознакою взагалі відсутні.

Для досягнення мети дослідження ми скористалися стандартизованими надійними методиками: «Рольові очікування партнерів» (РОП) А.Н. Волкової, опитувальник TIPI (Ten-Item Personality Inventory) С.Гослінга, опитувальник сексуального благополуччя В. Гупаловської, тест на визначення якості прив'язаності К. Карвера (MAQ) та «Шкала любовних стосунків» С. Хендрік.

В дослідженні згодилось взяти участь 80 осіб, серед яких в рівній кількості присутні як чоловіки так і жінки (по 40 осіб). Вік досліджуваних варіювався в межах 23-30 років.

Були наступні результати:

1. За методикою Волкової А.Н.: найбільш характерним для вибірки є очікування спільності інтересів зі своїм партнером, потреб, ціннісних орієнтацій, способів проведення часу разом.

2. За методикою С. Гослінга: досліджувані молоді люди воліють бачити в партнерові по спілкуванню вміння співпереживати, здатність відчувати відповідальність за спільну справу, можливість сумлінно і відповідально виконувати взяті на себе доручення, дивитися на життя серйозно і реалістично, бути емоційно стійкими, зберігаючи спокій навіть у найнесприятливіших ситуаціях.

3. За методикою Гупаловської В.А.: 24% молодих людей продемонстрували високі показники розвитку сексуальної комунікації, за шкалою сексуальної потреби високий рівень виявлений у 28%, 37% досліджуваних продемонстрували високий рівень за шкалою «Стосунки як

цінність», 32% досліджуваних демонструють високий рівень задоволеності сексуальним життям і стосунками.

4. За методикою К. С. Карвера: у вибірці досліджуваних раннього дорослого віку найбільш вираженою є тривожно-амбівалентний (амбівалентність занепокоєння) тип прив'язаності. На другому місці знаходиться «безпечна прив'язаність».

5. За методикою С. Хендрік: у респондентів ранньому дорослому віці переважає стиль любовних відносин агапе (35%). Для 20% опитаних пратаманій стиль людус, 15% надають перевагу стосункам стилю ерос, ще 15% демонструють надання переваги любовному стилю сторге та у 10% домінує стиль прагма, і лише 5% досліджуваних надають перевагу стилю манія.

Завдяки методам математичної статистики були встановлені статистично значимі розбіжності в особливостях ідеалізації партнера чоловіками та жінками, що підтвердило висунуту нами гіпотезу.

## РОЗДІЛ III

### ПРОГРАМА ІНТЕРВЕНЦІЇ

#### 3.1. Основні завдання та структура групового тренінгу для підвищення рівня узгодженості рольових очікувань партнерів

Представляючи поняття тренінгу з позицій вітчизняної психології, його трактують як інструментальну опосередкову дію, в процесі якої учасники отримують можливість присвоїти набір «культурних знарядь» для оволодіння новою поведінкою.

Взагалі, у вітчизняній традиції саме поняття тренінг використовується порівняно рідко. Набагато частіше трапляється таке словосполучення як «соціально-психологічний тренінг». Цей термін був спочатку використаний німецькими психологами для позначення програм, спрямованих на набуття соціально-психологічного досвіду та підвищення соціально-психологічної компетентності в процесі групової взаємодії. «Соціально-психологічний тренінг – один із методів активного навчання та психологічного впливу, що здійснюється в процесі інтенсивної групової взаємодії та спрямованого на підвищення компетентності спілкування».

**Мета** розробленого нами **тренінгу** – підвищення рівня узгодженості партнерів рольових очікувань та усвідомленості уявлень про спільне життя через підвищення соціально-психологічної культури учасників та розвиток їх можливості продуктивно взаємодіяти з одним, зниження конфліктності, розвиток толерантності та терпимості.

У ході тренінгу реалізуються такі **завдання**:

1. Сприяти процесу адекватного та найбільш повного пізнання себе та інших людей.



2. З'ясувати, що поєднує партнерів в одне ціле, провести корекцію цінностей, рольових установок.

3. Навчити учасників тренінгу партнерській взаємодії у вирішення внутрішньосімейних проблем. Скоректувати (при необхідності) рольову поведінку партнерів.

4. Показати позитивні шляхи виходу із конфліктних ситуацій, що виникають у спільному житті.

У процесі тренінгу людині надається унікальна можливість побачити свої неправильні звички у прийнятті рішень або у спілкуванні з іншими людьми у «дзеркалі», яким є тренінгова група. Побачити з найменшими витратами для своєї психіки, часто вразливою та не дуже стійкою проти впливу стресів. «Дивлячись» у групу таких самих, як сама людина, учасників тренінгу, людина має дійти висновку, що не всі її способи поведінки ефективні, деякі з них небажані і потребують корекції, а то й руйнування. Якщо вона відчує свою неадекватність, у неї має виникнути бажання опанувати правильний спосіб поведінки. І це бажання може виникнути не без сорому за себе, не без почуття бажання уникнути сорому за себе, не без почуття засмучення чи розчарування у собі. Такий стан розчарування, тривоги та незадоволеності собою в момент «відкриття власної некомпетентності» називається лабілізацією.

Для досягнення необхідної тренінгової специфіки взаємодії у групі виділяють 6 основних типів операцій та вправ, що реалізують цю функцію:

1. Створення позитивного психологічного клімату групи. Це є умовою включення всіх учасників у незвичайну для них ситуацію, що сприяє зниженню їх емоційної напруженості та готує до навчання у групі. Багато тут залежить від першої інструкції та від перших звернень тренера до групи.

2. Заохочування інтересу. Учасники повинні бути зацікавлені метою та завданнями тренінгу, їх має цікавити кожна вправа.

3. Рефлексія. Учасники повинні переживати не лише за себе, а й за інших, вони повинні також думати про інших, уявляти те, що думають про них. Вони заохочуються до роздумів про минуле, до ретроспективного аналізу своєї поведінки, що покращує її у теперішньому (при цьому тут і далі поведінка розуміється досить широко, включаючи і прийняття рішень, оцінку себе та т.д.).

4. Направляюче керівництво. Процес, під час якого учасники тренінгу спонукаються до пізнання нового в поведінці, щоб поводитися певним чином і водночас рефлексувати свої переживання та наслідки поведінки.

5. Створення бар'єрів. Формування перешкод проявам певної поведінки та супутніх її переживань. Будь-яка поведінка загальмовується, наприклад, висловлювання негативної думки не санкціонуються або просто не підтримуються групою.

6. Закінчення. Це етап, коли акти поведінки та переживання учасників тренінгу настільки ефективно формуються, що поведінка, як правило, закінчується успішно як щодо досягнення цілей тренінгу, так і щодо взаємних оціночних суджень учасників.

Розвиток групової структури тренінгової групи відбувається зазвичай чотири стадії або етапи:

На першому етапі взаємини учасників регулюються суто емоційними та суб'єктивними враженнями один про одного та про процес тренінгу в цілому. Відбувається формування емоційно-оціночних зв'язків та складається перше, емоційне за змістом, враження одне про одного.

Тому перший етап формування тренінгової групи може бути названий «емоційним». Група поляризується на перевагах і неналежних за першими враженнями один про одного, і не виключено, що в перших цих враженнях велике значення має зовнішній вигляд людини, ступінь її фізичної привабливості.

На другому етапі виникає усвідомлення свого становища у групі, оскільки ведучий докладає певні зусилля у тому, щоб визначити більш ділові відносини учасників з погляду виконуваних вправ. Але ведучий не повинен хвалити і схвалювати одних і ганити інших за ступінь успішності поведінки. Нехай це робить сама група.

На другому етапі відбувається диференціація групової структури, кожен член групи починає уточнювати своє перше враження. І хоча емоційна поляризація групової структури поки що зберігається, але вже намічається інший процес – дивергенції позицій під впливом групових норм. Виникає тенденція до зрівнювання переваг, і ті, хто вперше був ізольований, починають звертати на себе увагу та отримувати «бали».

Наявність ізольованих на цьому етапі може говорити вже не стільки про рівень розвитку групи, скільки про індивідуальні особливості цих членів групи: їхню надмірну експансивність чи самодіяльність, невротичність, низьку комунікабельність тощо.

Ведучий повинен звернути на це пильну увагу, взяти «на облік» ізолянтів і своїми засобами підвищити їх престиж у групі. Цього ведучий може досягти різними шляхами – заохоченням, дачею більш вигідної ролі тощо. Іноді досить просто поговорити про щось із «ізолянтом» у перерві, але так, щоб це було зазначено у групі як особливе визнання ведучим його особистості. Це підвищить престиж «ізолянту» в очах групи. Важливо домагатися вже на другій стадії розвитку групи, щоб не було відкинутих.

На третьому етапі розвитку групи можна спостерігати формування нової групової поляризації, точніше – ієрархії, де на одному полюсі виділяються найуспішніші у вправах члени групи, а на іншому – менш успішні. Ситуація може бути такою: той, хто виявився на третій день найменш успішним у вправах, раніше був соціометричною зіркою. Але тепер переважає діловий підхід, критерій вибору детермінований мотивом ділової взаємодії, кількість

переваг у соціометричній процедурі залежить від індивідуального внеску учасника у хід тренінгу.

На третьому етапі розвитку групи, коли процес диференціації вже завершився і на першому плані у групи виявляються ті якості учасників, які забезпечують успішність тренінгу, зростає критичність оцінок успішності та неуспішності поведінки. Учасники тренінгу раптом починають помічати і в себе, й у інших навіть дрібні прорахунки. У цей момент у групі назріває «вибух критичності». І ведучий не повинен намагатися попередити такий вибух. З точки зору логіки процесу соціально-психологічного тренінгу, він неминучий. Це прояв певної міри зрілості групи. У її структурі накопичується надмірна емоційна напруга, що виникла на попередніх зустрічах. Внаслідок посилення внутрішнього контролю поведінки ця надмірна напруга поширюється каналами комунікацій у групі, починає прориватися у формі критичних оцінок і взаємних закидів.

Група збуджена та шукає «цапів-відбувайлів». Хтось виявляється більш «зручним» як «групова мішень». Починається процес критики, яка зрештою трансформується у свого роду груповий катарсис – групову самокритику. Ведучий повинен стежити за коректністю виразів та оцінок, але не втручатися в сам процес. Практика показує, що після «емоційного вибуху» група стає більш спокійною та організованою. Подібні періоди у розвитку групи можуть повторюватися, але вже з малим ступенем інтенсивності.

Отже, на третьому етапі групова структура набуває характеру ділової ієрархії, емоційні та міжособистісні контакти опосередковані змістом ділових (навчальних) взаєминучасників. Це говорить про високий рівень розвитку групи, і до цього має вести тренінг. Можна сказати, з цього погляду, що метою тренінгу є розвиток тренінгової групи, поетапний рух її від емоційної стадії до стадії ділової поляризації.

На четвертому етапі групова структура починає характеризуватись досить рівномірним розподілом соціометричних виборів. При цьому учасники стають здібними не лише мовчки та спокійно вислуховувати критичні зауваження про свою гру чи поведінку у вправах, але й обґрунтовано уточнювати цю критику, допомагати групі уточнювати свої помилки. А помилок із кожним заняттям стає менше. Крім того, виробляється навичка спокійно полемізувати щодо деяких недоліків своєї поведінки. Це позитивний підсумок тренінгу, що свідчить про його терапевтичний вплив на особистість, що показує наявність самоприйняття особистістю себе такою, якою вона сприймається групою.

Також розроблений нами тренінг має загальні принципи та методи навчання, які характерні для тренінгових форм роботи:

1. Принцип моделювання. У тренінгу моделюються різні ситуації, де учасники групи демонструють і негативні, і позитивні форми поведінки.

2. Принцип проблемності. Беручи участь у вправах, іграх, групових дискусіях, члени групи повинні набувати знань, умінь та навичок шляхом подолання труднощів, емоційно переживаючи різні ситуації, проходячи етапи фрустрації, пошуку та знаходження вірних поведінкових рішень. Здобуті знання повинні бути особисто пережиті кожним учасником, повинні стати його особистим досвідом.

3. Дослідницький принцип. Навчання будується таким чином, що будь-яка ситуація, яка моделює ту чи іншу міжособистісну взаємодію, є предметом дослідження для групи. Група досліджує ситуацію та знаходить рішення самостійно. Ведучий лише сприяє цьому, не пропонує готових рішень.

4. Принцип новизни. Для підтримки активності учасників навчання у кожних наступних іграх, вправах та дискусіях необхідно забезпечувати новизну як у змістовному, так і у формальному плані. Досягається це також шляхом зміни партнерів у різних видах внутрішньогрупової взаємодії.

5. Принцип діагностики Ведучий повинен постійно здійснювати діагностику групи в цілому (стан, згуртованість, активність і т.д.), кожного учасника (ступінь включеності, стан, втома і т.д.), проблеми (наскільки вона адекватно розуміється, які варіанти рішень висунуті, як далеко група просунулась у пошуку рішення тощо).

6. Принцип рефлексії. Ведучому необхідно здійснювати рефлексію власних дій та цілей та, спираючись на результати діагностики, планувати свої дії на наступному етапі. Тому спочатку ставиться мета, потім вибирається засіб її досягнення.

7. Принцип цілепокладання. Ведучому важливо мати ієрархію цілей всього навчання, цілей кожний день і кожен конкретний період життя групи. Цілі повинні відноситися до групи в цілому та до окремих її учасників. Вони можуть бути трансформовані в залежності від конкретного складу учасників.

Для ефективної роботи групи необхідно забезпечити дотримання групових норм та принципів, які ведучий доводить до учасників у початковій фазі тренінгу. До цих принципів належать такі:

1) принцип активності – передбачає активне та постійне залучення учасників до колективної роботи. Активність кожного дозволяє досягти більшого у навчанні інших та у власному навчанні.

У тренінгу кожен навчається і навчає інших тією мірою, якою виявляє власну активність в осмисленні почуттів, думок, вчинків як своїх, так і інших членів групи, бере участь у групових вправах, висловлює свою думку.

2) принцип довірливості – вимагає відкритості та щирості учасників в описі своїх почуттів, демонстрації поведінки та висловлюванні думок. Забезпечує зворотний зв'язок від учасників групи та готовність до її ухвалення.

3) принцип конфіденційності полягає в забороні виносити за межі групи та обговорювати поза групою події та учасників, що відбуваються в процесі тренінгу. Така заборона забезпечує довірливість та щирість спілкування,

створює почуття безпеки, знижує рівень психологічного захисту, підвищує відкритість членів групи.

4) принцип «тут і зараз» – дозволяє сконцентрувати розумові та емоційні зусилля учасників на аналізі та осмисленні явищ, що відбуваються в групі. Завдяки цьому принципу припиняються загальні абстрактні розмови про можливі ситуації та закономірності, які можуть бути, зокрема, формою психологічного захисту. Крім того, цей принцип підвищує емоційну включеність учасників у процес навчання, об'єктивує закономірності групових явищ, підвищує ефективність зворотного зв'язку та навчання загалом.

5) принцип персоніфікації – також вимагає конкретизації висловлювань, але не щодо простору та часу, а стосовно учасників подій. Відповідно до цього принципу слід конкретно вказувати на тих членів групи, про яких йдеться. Не допускаються безособові міркування та посилення на «когось» або «деяких». Принцип персоніфікації підвищує значущість висловлювань, реалізує зворотний зв'язок і, емоційно її забарвлюючи, перетворює знання на особистий досвід.

6) принцип експлікації почуттів – рекомендує опис своїх почуттів та почуттів партнерів при пред'явленні зворотного зв'язку. При цьому знижується оціночність суджень, що послаблює психологічний захист реципієнта зворотного зв'язку. Висловлювання про свої стани та емоції підвищують ступінь довірливості, щирості та створюють умови для глибшого розуміння процесів міжособистісної взаємодії та прийняття рішень.

7) принцип зворотного зв'язку – для об'єктивації поведінки використовується зворотний зв'язок про поведінку, що реалізується учасником групи. Зворотній зв'язок забезпечується за допомогою перегляду відеозапису групових подій та висловлюванням думок членами групи.

**Аудиторія тренінгу:** для жінок та чоловіків віком від 23 до 30 років, які вже готові до створення сім'ї, але мають проблеми з партнером щодо схожості

рольових очікувань та спостерігають амбівалентність прив'язаності. Можливий варіант використання тренінгу для пар.

**Кількість учасників:** до 12 осіб.

**Структура:** програма тренінгу розрахована на три сесії по 3 години (всього 9 годин).

**Очікувані результати:**

- 1) гармонізація відносин у парі;
- 2) сформованість сприятливого образу партнера;
- 2) зниження конфліктності у відносинах;
- 3) підвищення рівня розуміння партнера, його ідей, почуттів, емоцій;
- 4) формування високого рівня довіри один до одного у парі.

### **3.2. Зміст тренінгу корекції відносин у парі.**

**Вступна частина.** У деяких випадках досить важко розворушити групу тренінгу. Щоб вирішити цю проблему, а разом представити членів групи один одному, перезнайти їх, створити невимушену обстановку, зняти початкову емоційну напругу, використовується добре знайома вправа «М'ячик», що зарекомендувала себе на практиці.

#### **Вправа «М'ячик» (20 хв.)**

*Мета:* створити атмосферу доброзичливості та відкритості, розширити уявлення про те, чим є для учасників його партнер по романтичних стосунках чи офіційний чоловік/дружина, наскільки погляди на сім'ю збігаються у парі.

1) *знайомство:* кидаючи м'ячик учасникам, що сидять у колі, ведучий просить кожного, хто спіймав м'яч, назвати:

- своє ім'я;
- причину, за якою він прийшов на тренінг;
- будь-яку інформацію, яку він хотів би довести до учасників тренінгу.



2) *Ведучий*: сім'єю називають групу близьких, що живуть разом родичів. Досить часто у них виникає якесь своє бачення цього конгломерату. У багатьох випадках сім'ю починають порівнювати з чимось чи з кимось. Подібні асоціації дають досить багато інформації для розуміння процесів, які відбуваються у сім'ї.

Перекидаючи учасникам м'ячик, ведучий пропонує учасникам підібрати асоціації до поняття «родина».

- Якщо сім'я – це будівля, то вона... ;
- Якщо сім'я – це колір, то вона... ;
- Якщо сім'я – це мелодія, то вона...;
- Якщо сім'я – це геометрична постать, то вона;
- Якщо сім'я – це фільм, то....;
- Якщо сім'я – це річка, то вона... .

*Підбиття підсумків*: кожен із учасників розповідає про виниклі у нього асоціації, інші учасники висловлюють своє ставлення до кожної асоціації.

### **Вправа "Комплімент" (10 хв.)**

*Мета*: створити атмосферу доброзичливості, відкритості, невимушеності. Усі по колу, кажуть один одному компліменти.

*Підбиття підсумків*: Які почуття виникли, як вам знаходиться в групі?

### **Вправа «Герой мого роману» (20 хв.)**

*Мета*: сприяти саморозкриттю та пізнанню учасниками тренінгу один одним, розуміння того, «що всі ми різні».

*Ведучий*: Ідеалізація - це уявлення когось кращим, ніж він є насправді. Звідси відбувається формування свідомості людини ідеалу. На жаль, насправді створений людиною ідеал далекий від справжнього ідеалу у житті.

Учасники тренінгу розповідають про те, як у їхньому уявленні виглядає «ідеальна жінка», «ідеальний чоловік».

*Підбиття підсумків*: кожен з учасників розповідає про почуття, що виникли в нього, що він нового дізнався про свого партнера.

### **Вправа «Матрьошка» (30 хв)**

*Мета:* сприяти розширенню уявлень себе, показати різноманіття «образів Я».

*Ведучий:* Зовні ми майже завжди виглядаємо так, як хочемо. Найчастіше це нагадує показовий виступ фігуристів. Яка титанічна праця прихована за цим – мало хто знає. Так і ми – зовні одні, а всередині – інші.

Один із учасників тренінгу бере в руки матрьошку і починає відкривати її, доки знайде найменшу фігурку. Кожен шар означає його сутність. Вправа починається словами: «Це я (ім'я учасника), яким мене бачать оточуючі (друзі, сім'я, чоловік (партнер), а це - який я є насправді».

*Підбиття підсумків.*

1. Чому прийнято приховувати свої справжні риси характеру, мотиви поведінки тощо?
2. Чи легко розкрити справжню сутність людини?
3. Як це можна зробити?
4. Чи можна продовжувати жити разом, коли розкриваються приховані риси особистості партнера?
5. Як можна, і чи можна змінити риси особистості коханої людини?
6. А чи треба це робити? Може, краще пристосуватись?

### **Вправа «Це я?» (30 хв.)**

*Мета:* розширити уявлення про власну особистість, побачивши себе очима інших людей, зіставити самооцінку та оцінку членами групи.

*Ведучий:* Дуже складно сприймати себе об'єктивно, з усіма своїми перевагами та недоліками. Життя з партнером найчастіше руйнується через те, що свого супутника ми сприймаємо об'єктивно, а себе лише суб'єктивно. Вправа призначена для того, щоб учасники подивилися на себе очима інших людей і змогли порівняти свою думку про себе з думкою інших.

Один із учасників групи йде за двері з листком паперу та ручкою, намагаючись уявити собі і записати, що про нього думає група, яким вона його бачить. В цей час група думає над тим самим: яким ми бачимо цю людину? У процесі обговорення група знаходить щонайменше 10 позитивних та 10 негативних характеристик, які тренер записує на аркуші паперу. Після виконання завдання, учасника, що вийшов, запрошують до кімнати, де він зачитує перед групою свої записи. Якщо збігаються хоча б 3 показники зі списків, створених групою та учасником, інші параметри зачитують і віддають йому.

Таким чином виходить із кімнати по черзі кожен учасник групи.

*Підбиття підсумків.* Обговорюються питання.

1. Що нового я дізнався про себе? (Відповідає кожен учасник тренінгу.)
2. Чи я згоден з думкою інших учасників? Якщо ні, то чому?
3. Яким мене бачить мій партнер? А я його (її). Чи об'єктивний я при цьому?

### **Вправа «Моя сім'я» (30 хв).**

*Мета:* стимулювати міркування про сімейні цінності; в ігровій формі показати, що кожна сім'я - об'єднання особистостей з різними характеристиками, цінностями, інтересами і запитами.

*Ведучий:* для багатьох людей сім'я – це найцінніше у житті. Але багато людей розуміють це лише тоді, коли сім'я перестає існувати. Ця вправа допомагає зрозуміти сутність сім'ї для учасника та її ставлення до неї.

*Завдання для учасників:* «У вас є 15 хвилин для того, щоб зустрітися з якомога більшою кількістю інших учасників та з'ясувати у них (записавши ім'я людини у відповідному рядку) відповіді на питання:

- у кого те саме ім'я, що і у вашої матері (батька)?
- у кого була нянька?

- у кого така сама, як і у вас, кількість братів і сестер?
- хто, як і ви, молодша/середня/старша дитина в сім'ї?
- хто виріс у неповній родині?
- хто ріс у великому місті?
- хто з дитинства виявляв схильність до спорту?
- хто писав у юності вірші?
- у кого перша закоханість завершилася весіллям?
- хто почав працювати до досягнення повноліття?
- на кого у дитинстві сильно впливала мати?
- хто часто мандрував зі своїми батьками?
- у кого в будинку жили разом три покоління сім'ї?
- хто в дитинстві зазнав позитивного впливу дідусі/бабусі?
- хто змалку щорічно святкує день народження?
- кому у дитинстві батьки зазвичай читали перед сном книжки?
- у кого вдома (у дитинстві, юності) жили свійські тварини?
- хто жив у релігійному оточенні?
- У кого в сім'ї були родичі-довгожителі (старше 90 років)?
- у кого в юності був страх не знайти у житті свою половину?
- чиє прізвище починається з тієї ж літери, що ваша?
- хто живе разом із батьками?
- У кого рід занять відрізняється від того, чого бажали їхні батьки?
- хто, як і ви, вважає дошлюбне статеве життя можливим/бажаним/неможливим?
- хто, як і ви, вважає/не вважає, що в сім'ї є «чоловічі» та «жіночі» обов'язки?
- хто, як і ви, вважає/не вважає, що головне для створення сім'ї це любов?»

*Підбиття підсумків:*

1. Що нового ви дізналися про товаришів по групі?
2. Як ви почуваетесь після того, як знайшли чимало подібного між собою та іншими учасниками?
3. Чи полегшить це спілкування з товаришами групи?
4. Що дає таке знання задля встановлення нормальних подружніх відносин?

### **Вправа «Уявлення моєї родини» (10 хв.)**

*Мета:* показати, що всі сім'ї унікальні та неповторні, продемонструвати важливість традицій, які у сім'ї.

*Ведучий:* величезне значення у формуванні сімейних відносин мають сімейні традиції, які передаються з покоління до покоління. Проблема тільки в тому, що не всі пам'ятають, а якщо і пам'ятають, то не вміють користуватися.

Ведучий просить учасників згадати та розповісти одну з тих сімейних історій, що передається як сімейна реліквія з покоління до покоління.

*Підбиття підсумків:*

1. Які почуття викликали у кожного сімейні спогади. Чому ця історія була настільки значущою для сім'ї, стала переказом?
2. Чи можна сказати, що ця історія відображає цінності, стиль поведінки, традиції, прийняті у цій сім'ї? Якщо так, то які?

### **Вправа «Дерево сімейних цінностей» (30 хв.)**

*Мета:* спонукати до роздумів про сімейні цінності; продемонструвати унікальність кожної сім'ї.

*Ведучий:* Кожній людині властива індивідуальна, специфічна ієрархія особистісних цінностей, що є сполучною ланкою між духовною культурою суспільства і духовним світом особистості, між буттям суспільним та індивідуальним. Як правило, для особистісних цінностей характерна висока усвідомленість: вони відбиваються у свідомості ціннісних орієнтації і є

важливим чинником соціальної регуляції взаємовідносин у парі, що є досить важливим.

Ведучий роздає учасникам матеріали для вправи та дає таку інструкцію: «Вам пропонується список цінностей, які люди, як правило, вважають важливими для спільного життя. Перегляньте, будь ласка, список. Якщо потрібно – доповніть його своїми цінностями.

Список цінностей:

- наявність спільних інтересів
- взаємна повага
- невтручання у справи один одного
- кохання
- відданість
- збереження самостійності та автономії членів сім'ї/пари
- матеріальний добробут
- національна монолітність
- благополуччя в очах оточуючих
- дисципліна та чіткість
- виконання всіма членами сім'ї своїх обов'язків
- спільне проведення вільного часу
- «відкритий дім» – для друзів, родичів, колег
- багато дітей
- гарне здоров'я
- співпраця
- незаперечний авторитет батьків
- довіра
- взаємодопомога

2-й етап: Ви попрацювали над упорядкуванням списку сімейних цінностей. Тепер потрібно скласти шкалу пріоритетів: визначити, які з

цінностей для вас є базовими, які менш значущими, а які взагалі знаходяться на периферії. Намалуйте, будь ласка, велике дерево (дерево сімейних цінностей). Зобразіть його так, щоб корінням дерева були базові цінності, стовбуром – менш важливі, а гілками – менш значущими для вас».

*Підбиття підсумків:*

1. Які висновки ви могли б зробити після закінчення своєї роботи над Древом сімейних цінностей?
2. Подумайте, як виглядало б Дерево, якби його зобразили інші члени вашої родини/пари?
3. Що означають для вас сімейні цінності?
4. Чи усвідомлено відбувається створення сімейних цінностей у сім'ї, чи це відбувається само собою?
5. Як впливають цінності на сімейні стосунки?

### **Вправа «Парад стереотипів» (20 хв.)**

*Мета:* показати учасникам тренінгу амбівалентність стереотипного мислення, його небезпеки та позитивні сторони; продемонструвати залежність поведінки від очікувань інших людей.

Розподіл ролей у сім'ї/парі завжди пов'язані з уявленнями у тому, як члени сім'ї повинні поводитися. Воно багато чому визначається умовами виховання самих батьків. Кожен член сім'ї веде себе відповідно до певної системи ролей і може одночасно грати кілька ролей. Ролі можуть обмежувати людину або сприяти її особистісному зростанню та розвитку. Але часто сімейні ролі формуються під впливом тих стереотипів поведінки в сім'ї, які складаються у людини ще до сімейного життя.

На дошці чи плакаті записуються ролі, які, на думку учасників тренінгу (і на думку суспільства) повинні виконувати чоловік і дружина в сім'ї. Ведучий всі висловлювання записує у два стовпчики – «жіночий» та «чоловічий».

Потім ведучий просить учасників тренінгу висловитись по кожному пункту. Він пропонує перевірити, наскільки представлений на дошці список відрізняється від думки учасників тренінгу.

*Далі обговорюються питання:*

- Чи потрібні стереотипи? Чи можна обійтись без них? Чи завжди вони погані?
- Чи співвідносяться стереотипи з реальністю?
- Як вирізнити стереотип від реальності?
- Що станеться, якщо до укладення шлюбу наречені не прояснять очікувань один від одного, а керуватимуться стереотипними уявленнями?
- Чи існують невідповідності серед членів групи у їхньому погляді на так звані «свої» (чоловічі, жіночі) ролі.
- Які труднощі постають перед подружжям у зв'язку з поділом сімейних ролей на «традиційно чоловічі» та «традиційно жіночі»?
- Чи були у вашій сімейній практиці випадки, коли ви опинилися «жертвою стереотипу».

*Підбиття підсумків:*

1. Навіщо потрібні стереотипи?
2. Чи можна обійтись без них?
3. Чи завжди стереотипи погані, можливо, тут існує і позитивна сторона?
4. Як стереотип чи міф співвідносяться з реальністю?
5. Чи потрібно боротися зі стереотипами і як відрізнити стереотип від
6. об'єктивної реальності?
7. Що станеться, якщо до подружжя і наречений, і наречена не прояснять очікувань один одного, а ґрунтуватимуть свої надії на стереотипних уявленнях?



8. Чи існують невідповідності серед членів групи в їхньому погляді на роль чоловіка в сім'ї (а що з цього приводу думають самі чоловіки?), те, які обов'язки покладені на жіночі плечі (чи згодні учасниці тренінгу з цими ролями?).
9. Які труднощі постають перед чоловіками та жінками у зв'язку з прийнятими поглядами на «традиційно чоловічу» та «традиційно жіночу» поведінку в сімейному житті?
10. Чи може хтось із учасників тренінгу навести приклади, коли він виявився жертвою стереотипу.

### **Вправа «Шлюбний контракт» (30 хв.)**

*Мета:* дозволити учасникам поглянути на свій шлюб/пару і побачити один одного у новому світлі, спонукати відкрите і чесне обговорення своїх бажань, стимулювати прагнення до змін та оновлення.

*Ведучий:* Люди, які вступають у відносини, укладають формальні або неформальні, явні чи приховані контракти. Всім добре відомі контракти між покупцями та продавцями, адвокатами та їх клієнтами, вчителями та учнями. В одному випадку контракт обговорюється умовами покупки. В іншому – передбачуваним порядком дій та підсумком судового розгляду. У третьому – обсягом та якістю викладеного та сприйнятого матеріалу. Подружній контракт – один із найважливіших договорів у житті. Цікаво, що часом не тільки дрібниці та другорядні деталі, але навіть принципові положення цього союзу не прояснюються.

Давайте поглянемо на шлюбний договір не лише з юридичної точки зору, а й з боку щоденного багаторічного співіснування, яке скріплене любов'ю, взаємною повагою, прагненням розвинути сімейний союз і при цьому не втратити своєї індивідуальності! Перед вами аркуш паперу, перо. Кожен

учасник/пара має двадцять хвилин, щоб записати ті пункти, які, на їх погляд, визначають дух існуючого між ними союзу.

Чи визначено у вас, хто є главою сім'ї, хто відповідає за сімейну касу, хто займається «зовнішніми зв'язками», а хто – вихованням дітей? Які пріоритети сім'ї у будівництві сімейного вогнища, погляди на місце проживання та його особливості, на дозвілля, на матеріальну відповідальність, на ступінь свободи, яку подружжя/члени пари надає одне одному?

Отже, перед вами основні положення існуючого шлюбного договору. Тепер давайте уявімо, що шлюбний контракт, як і безліч інших існуючих договорів, прийнято через якийсь час оновлювати. Термін дії вашого сімейного контракту минув, ви можете скласти новий.

Перегляньте свій нинішній шлюбний договір і визначте: що ви хочете у ньому змінити? Що важливо доповнити? Які старі умови зберегти? Де ви хочете жити? Хто з вас займатиметься фінансовим забезпеченням, ремонтом, господарством, вихованням дітей, покупками, організацією сімейного дозвілля, свят? Як ви користуватиметеся сімейною касою? Як збираєтеся проводити відпустку? Скільки часу ви плануєте проводити в колі сім'ї, на роботі, що ви думаєте з приводу сексуальних стосунків: їх частота, час, місце? Хто може бути їх ініціатором? Ви віддаєте перевагу дому «відкритого типу»: з гостями, вечірками, спільними святами – або «закритого»: з вечорами у родинному колі, з мінімальним спілкуванням із оточуючими?

Визначте особливі умови та звички, які можуть покращити або, навпаки, зіпсувати ваш шлюб. Запишіть їх, навіть якщо вони здаються не настільки важливими (час і характер відходу до сну, стиль меблів, утримання від куріння, ширина ліжка, улюблені телепередачі кожного та як ви «ділите» телевізор у разі проблем, колір шпалер або побілки, квіти і свійські тварини...).

### **Підбиття підсумків:**

1. Чи можна назвати шлюбний договір сімейним стабілізатором?

2. Чи допомагає шлюбний контракт уникнути самотності та мати влаштоване життя?
3. Чи треба взагалі укласти шлюбний контракт? Чи допомагає шлюбний договір створенню благополучної сім'ї?
4. Чи можуть через шлюбний контракт виникати психологічні проблеми в сім'ї?
5. Чи може шлюбний договір повною мірою сприяти формуванню основних функцій сім'ї?

### **Вправа «Коронна поза» (30 хв.)**

*Ціль:* змінити установки сприйняття, відмовитися від негативного сприйняття партнера, сприяти подоланню внутрішніх бар'єрів, невпевненості та страхів учасниками тренінгу перед змінами.

Структура сім'ї/пари залежить від того, як у ній розподілені основні обов'язки: порівну або головна їхня частина зосереджена в руках однієї людини. У вітчизняних сім'ях здебільшого подружжя орієнтоване на рівномірний розподіл обов'язків та рівноправна участь у вирішенні сімейних проблем. Однак на практиці це здійснюється далеко не завжди. Типовий для наших сімей перекис у виконанні господарсько-побутових справ між подружжям веде до перевантаження жінок (особливо працюючих) і, як наслідок, до незадоволення їх потреби у відновленні фізичних сил, культурному та духовному збагаченні.

Дана вправа дає досить реальне уявлення про формування взаємин у парі.

Група розбивається на підгрупи 5-6 осіб. У кожній підгрупі один-два гравці призначаються консультантами. Інші члени команди входять у роботу скульпторів.

Кожен із них думає про те, в якому складі він хоче побачити свою майбутню сім'ю. Розібравшись із дійовими особами, згадуєм їх коронні пози, жести, міміку, які, зазвичай, характеризують ставлення цих людей щодо нього.

Кожен із учасників по черзі бере в свої руки режисерську функцію та вибудовує із товаришів картини свою сім'ю, її членів у «коронних позах». Останнім місце у «живій картині» займає сам герой.

Після цього до роботи підключається «консультант». Він звертається до кожного з «членів сім'ї» з розпитуваннями про те, чому той зайняв саме таку позицію, що висловлює його «коронна поза» по відношенню до головного герою. Потім «консультант» звертається вже не до персонажів, а до акторів з проханням прокоментувати, які їхні почуття та думки у зв'язку із заданими позами. Далі герой-скульптор ділиться з партнерами по групі своїми враженнями про те, які приховані у метафорі «скульптури» підтексти, як він відчувається по відношенню до інших учасників композиції, чи задовольняє його власну роль тут.

«Консультант» пропонує ведучому тепер збудувати ідеальну чи бажану скульптуру, в якій він знову має знайти і власне місце. Отриманий результат обговорюють із погляду «провідного» гравця. Він ще раз дивиться на своє творіння і за бажання говорить про те, що, на його думку, допоможе реалізувати цей уявний проект насправді.

Потім роль скульптора переходить до наступного учасника групи.

Цей варіант вправи тільки виграє, якщо його можна буде запропонувати реальній сім'ї-команді. Тоді учасники, які грають самі себе, розкриють усі підводні течії, прояснять внутрішні напруження та зв'язки.

*Підбиття підсумків:*

1. Чи змогли учасники відобразити в живих композиціях систему взаємовідносин у ній?
2. Яким чином нерівномірність розподілу господарсько-побутових обов'язків між подружжям може порушити взаємини у ній?
3. Як вирішити цю проблему?
4. Що у сім'ї є нормою, а що порушенням?

## 5. Як можна створити гармонійну сім'ю?

### **Вправа «Сімейна взаємодопомога» (20 хв.)**

*Мета:* показати на практиці відмінності, що притаманні підходу різних людей до однієї і тієї ж проблеми, розглядати існуючі прийоми до її вирішення; допомогти зрозуміти важливість демократичних, що укріплюють сім'ю партнерських відносин.

*Ведучий:* Без взаємної допомоги сім'я може бути сім'єю. У багатьох випадках ця допомога може бути досить складною і представляти для іншого члена сім'ї значні труднощі чи незручність. Але тим сім'я і сильна, що у скрутну хвилину може підтримати кожного свого члена.

Група розбивається на підгрупи в 3-5 чоловік. На дошці записані такі ролі: мати, батько, старша дитина, молодша дитина, бабуся/дідусь, сусід.

Ведучий просить кожну групу замислитися над тим, як одна й та сама інформація трансформується в різній ситуації, стосовно різних людей, залежно від форми висловлювання. Потім дає інструкцію:

«Наскільки ми успішні в тому, що можна було б назвати «доречною поведінкою» – реакціями, адекватними тій ситуації, місцю, у яких ми виявилися, людям, з якими ми спілкуємося?»

На картках, які одержала кожна група, є кілька ситуацій. Виберіть одну з них та почніть роботу.

- Мені потрібна допомога! – звертаєтесь ви до різних людей та отримуйте у відповідь... Давайте перевіримо, як кожен із перерахованих на дошці людей може відреагувати на ваше прохання.

Побудуємо роботу так:

1) у кожній підгрупі визначте для себе, про який вид діяльності піде мова, якого характеру допомоги ви потребуєте;

2) кожен спробує уявити собі подумки (можна зробити необхідні записи), до кого з героїв списку може звернутися і як розвиватиметься сцена-діалог;

3) на наступному етапі у групі програються всі варіанти діалогу з усіма вибраними вами героями. Кожен із членів міні-групи може взяти участь в імпровізованій сцені-діалозі, продемонструвати групі своє бачення ситуації, розігравши з партнером свій варіант розвитку сцени;

4) останній етап – обговорення. Щоб зробити його ефективним та конкретним, кожна підгрупа може використовувати листок із запитаннями:

1. Наскільки варіанти, які були заздалегідь підготовлені вами, вписуються у загальне уявлення групи про те, як може розвиватися ситуація?

2. Чи вважаєте ви свої варіанти оптимальними після того, як познайомились із думками інших учасників команди?

3. Чи вважаєте ви свій варіант мирнішим, агресивнішим, нейтральним, інтелігентнішим, ніж чужі варіанти?

4. Чи каже обрана вами реакція про стиль вашої поведінки в реальній сімейній обстановці?

5. Що в реакціях та пропозиціях товаришів по групі здалося вам неприйнятним? Що стало несподіванкою? З чим ви готові беззастережно погодитись?

*Приклад ситуацій:*

#### *КАРТКА 1*

За кілька тижнів ви святкуєте десятиліття сімейного життя. Хотілося провести цей день по-особливому. У вас є деякі думки з цього приводу, тож із запитанням «Ти мені допоможеш?» ви звертаєтесь до...

#### *КАРТКА 2*

Ваша дитина завалила один із шкільних предметів. Партнер вважає, що ви не приділяєте дитині недостатньо часу. Кар'єра – це чудово, але проблеми сина також потребують термінового вирішення. – Чи ти можеш допомогти мені? – просите ви у...

#### *КАРТКА 3*

Після сварки з партнером вам дуже незатишно. Хочеться помириться, розрядити вже два дні грозову атмосферу, що панує в будинку, яка заважає всім жити. Навіть діти звернули увагу на те, що між батьками сталася серйозна сварка, і чекають, коли ж нарешті конфлікт вирішиться. «Ти мені допоможеш?» – звертаєтесь ви до...

#### *КАРТКА 4*

Нарешті, після чудової сімейної урочистості ваші гості розійшлися. Квартира виглядає так, як і має виглядати після прийому двох десятків гостей, половина з яких – діти. За годину по телевізору починається передача, яку ви цілий місяць мріяли подивитися, але стіл завалений, раковина переповнена, іграшки розкидані по всій квартирі. - Ти мені допоможеш? – звертаєтесь ви до...

#### *КАРТКА 5*

Ви серйозно стурбовані майбутнім семінаром, який маєте приготувати для колег з відділу. Безліч варіантів, планів, ідей нагромаджуються в голові, не бажаючи вкладатися в якусь струнку концепції. Час підтискає, а рішення ще не знайдено... До кого ви звернетесь за допомогою?

*Підбиття підсумків:* учасники визначають, що було для них самим головним у вправі, у чому його користь та навчальний потенціал. Ведучий заохочує всіх висловлюватися і підбиває підсумки виступів.

#### **Вправа «Які ми різні» (30 хв.)**

Ціль: усвідомити, що сприятлива сімейна атмосфера створюється кожним членом сім'ї, важливість розвитку тих рис характеру, які приносять у сімейний уклад радість та спокій.

Емоційний світ людини величезний. Але проявляється він через поведінку та ставлення до близьких. Стриманість, тактовність, витриманість – і ми говоримо про порядну, що вміє будувати стосунки людину. Невитриманість, гнівливість – і у сім'ї завжди проблеми.

Прояв емоцій людиною багато в чому впливає формування її характеру і, як наслідок, формування взаємовідносин у сім'ї.

*Матеріали:* дошка та маркер, аркуш паперу та ручка для кожного учасника.

*Ведучий дає інструкцію:* «Запишемо на дошці десять головних емоційних характеристики людини, які роблять її в сім'ї подарунком для всіх. Записавши ці якості, перейдемо до емоцій прямо протилежних, тим, що несуть загрозу для сімейного миру та спокою. Запишемо та їх на дошці. Обговоримо отримані списки, і якщо група їх «затвердить», попросимо кожного учасника тренінгу переписати на свої листи до стовпчика результат спільної діяльності.

Тепер розділяємо вільну частину листа, що залишилася. Кожному з членів вашої сім'ї виділіть окремий стовпчик. Не забудьте залишити місце та для себе. Вийде таблиця, де ліворуч – емоційні стани та якості, а справа – ряд колонок «я», «дружина», «син», «дочка» і т.д. Записуємо всіх людей, які беруть участь у створенні сімейного клімату.

Тепер проти кожної якості у кожній із колонок проставте оцінку за десятибальною системою. Почніть із себе, потім проаналізуйте ступінь прояву якостей у рідних та близьких.

Озвучте від імені членів вашої сім'ї оцінки по одному або кільком пунктам. Наприклад:

- Я бабуся. Я приношу до родини високий (4 балів) рівень тривожності, тому що... Крім того, мої почуття причетності оцінено у 9 балів, тому що...

– Я – дочка, у «високому» (9 балів) плюсі у мене почуття «радості», адже... Серед «мінусів» - високий бал по «нестриманості» - це пояснюється тим, що...

В результаті роботи перед очима виникне емоційна карта сім'ї з її острівцями спокою та нестабільними зонами. Корисно продовжити роботу і після занять, розпитавши домашніх про те, які оцінки вони поставили б вам та



самим собі. Наскільки близькі ваші оцінки до самооцінки близьких, а також їхня думка про вас до вашої самооцінки?

*Підбиття підсумків:* пропонується обговорити низку питань:

1. Що вправа дала вам у розумінні себе та вашої родини?
2. Чого в цій карті більше, яка атмосфера характеризує вашу сім'ю?
3. Чи були речі, які вам відкрилися по-новому?
4. Що змусило зрадіти? Замислитись? Що засмутило?

### **Вправа «Хто ти в парі?» (30 хв.)**

*Мета:* розвиток навичок партнерської взаємодії у парі, показати різноманітність підходів до вирішення проблеми.

*Ведучий:* Багато сімейних проблем і не виникло б, якби майбутнє подружжя пройшло школу підготовки до сімейного життя. Але вважається, що цього робити не обов'язково, згодом все стерпиться-злюбитья. В результаті – до 70% розлучень у перший рік спільного життя.

*Матеріали:* роздрук тексту «Класифікація поведінки у парі»

1. Рівноправний партнер: очікує рівних прав та обов'язків.
2. Романтичний партнер: чекає душевної згоди, міцного кохання, сентиментальний.
3. «Батьківський» партнер: із задоволенням дбає про інших, виховує.
4. «Дитячий» партнер: приносить шлюб спонтанність, безпосередність і радість, але одночасно володіє владою над іншим шляхом прояву слабкості та безпорадності.
5. Раціональний партнер: стежить за виявом емоцій, точно дотримується прав та обов'язків. Відповідальний, тверезий в оцінках.
6. Товариський партнер: хоче бути соратником і шукає для себе такого ж супутника. Не претендує на романтичне кохання і приймає як неминуче звичайні тяготи сімейного життя.

7. Незалежний партнер: зберігає у шлюбі певну дистанцію по відношенню до партнера.

Спочатку ведучий просить учасників згадати та розповісти якусь ситуацію із сімейного життя, в якій яскраво проявляється необхідність партнерської взаємодії між чоловіком та дружиною. Учасники обговорюють ситуацію, а не поведінку героїв, намагаються прояснити проблематику оповідання. Потім група розбивається на пари. Кожна з пар отримує свій номер із наведеної нижче класифікації партнерської поведінки у шлюбі.

(Бажано, щоб вийшло 7 пар, якщо ж учасників більше, гравців, що залишилися, можна приєднати до якої-небудь пари або запропонувати їм роль «експертів».)

Протягом десяти хвилин кожна пара намагається розіграти обговорювану раніше ситуацію таким чином, щоб один із партнерів поведився точно відповідно до ролі, заданої номером класифікації, а другий вільно імпровізував. Скажімо, у парі номер чотири один із учасників буде виступати в ролі «дитячого» партнера, а другий вибере для себе будь-який варіант.

Глядачі (або «експерти») намагатимуться визначити, якому типу партнерських відносин відповідає поведінка імпровізуючого учасника. Пари представлять свої сцени одна за одною. Потім починається обговорення.

*Підбиття підсумків:* Спробуйте для кожного з партнерів знайти всю палітру якостей та властивостей, що проявились в імпровізації (лексика, жести, міміка, текст та підтекст, прийоми впливу на партнера та маніпуляції). Запишіть на дошці продемонстровані рольові комбінації та проаналізуйте, в якому напрямку розвивалися партнерські відносини у кожній із пар.

При аналізі можна використовувати таку класифікацію профілів пари:

– симетричний (наприклад, незалежний – незалежний, раціональний – раціональний, рівноправний – рівноправний...). В такому союзі в подружжя

рівні права і немає підпорядкування одного іншому. Проблеми тут вирішуються шляхом обговорення та компромісу, угоди;

- комплементарний (батьківсько-дитячий) характеризується підпорядкуванням всередині пари. Один розпоряджається, керує, приймає рішення, інший виконує, підпорядковується, чекає на вказівки;

- конфліктний - союз «романтика» або «товариша» з «незалежним», раціоналістом.

Чи допомогла робота над сценами чи перегляд етюдів визначить, який тип поведінки у парі властивий особисто вам?

### **Вправа «Зрозумій мене!» (20 хв.)**

*Мета:* посилити емоційні реакції та подолати страх перед тілесним контактом, розвивати вміння давати «зворотний зв'язок» партнеру, навчити навичок концентрації уваги на партнері зі спілкування.

Контактна взаємодія складається з кількох етапів, для яких характерні специфічні форми поведінки та спілкування. До них відносять первинна згода, етап взаємодії, що об'єднує, формування взаємовідносин і так званий ефект перегляду. Результатом контактної взаємодії може бути або зближення позицій, або дистанціювання.

*Матеріали:* беруші та широка гумка або хустка, дві пов'язки на кожному трійку учасників.

Уся команда розбивається на трійки. Одна людина з кожної трійки отримує дві пов'язки, якими під час гри скористається, щоб зав'язати собі очі та рот. Другий учасник отримує беруші та пов'язку: під час гри він затикає собі вуха та зав'язує рот. Третій гравець отримує беруші та широку гумку, якою він перехопить свої руки, щоб не користуватися ними під час вправи (замість гумки можна просто зв'язати кисті рук з допомогою хустки). Роздаючи реквізит для гри, ведучий визначає комунікативні здібності учасників.

1. Перший – нічого не бачить та не розмовляє. Він може лише чути та жестикулювати.
2. Другий – нічого не чує і не каже; його комунікаційні канали – зір та жестикуляція.
3. Третій має можливість говорити та бачити, але не може жестикулювати, а також нічого не чує.

Проте учасникам трійки потрібно буде про щось домовитися, при цьому доведеться проявити неабияку активність, фантазію та енергію. Учасники можуть домовлятися про те:

- який фільм вони підуть після тренінгу дивитись;
- де зустрінуться до походу в кінотеатр;
- який подарунок вони куплять спільному другові на день народження;
- яку страву кожен із них приготує на вечірку, яку компанія організує.

Вправа ця непроста, але дуже ефективна та весела. Важливо тільки щоб ведучий постійно був у курсі подій і жорстко контролював дотримання всіх накладених на гравців обмежень.

Спочатку учасники можуть плутатися, але потім долають свої проблеми та концентруються на комунікаційному завданні.

*Підведення підсумків:*

1. Що було найскладнішим?
2. Як вдалося досягти згоди та розуміння?

### **Вправа «Падіння» (10 хв.)**

*Мета вправи:* формування навичок психомоторної взаємодії; скорочення комунікативної дистанції між членами групи.

Учасники утворюють велике коло. Одна людина встає у центр кола. Вона має впасти на руки будь-кому з кола, для цього потрібно закрити очі розслабитися і падати назад. Кожен повинен мати можливість падати та ловити.

*Підбиття підсумків:* учасники діляться враженнями від виконаної вправи.

### **Вправа «Конфлікт – це позитив чи негатив?» (15 хв.)**

*Мета:* підвести учасників до думки про те, що конфлікт може нести в собі функцію розвитку та вдосконалення.

Кожен учасник групи отримує чистий аркуш паперу та ручку. Ведучий закликає учасників подумати про якусь свою конфліктну ситуації на сьогодні. У лівій частині листа записують 10 аспектів проблеми, які мають негативні наслідки, а у правій – 10 позитивних сторін існуючої ситуації.

Потім у процесі обговорення група приходять до висновку, що у кожній, навіть найважчій життєвої ситуації необхідно знаходити позитивні сторони та за рахунок цього зберігати самовладання та толерантність.

*Підбиття підсумків:* що позитивного, а що негативного несе конфлікт.

*Висновок:* навіть у найважчій життєвій ситуації необхідно знаходити позитивні сторони та за рахунок цього зберігати самовладання та толерантність.

### **Вправа «Спільна творчість» (60 хв.)**

*Мета:* розвинути гнучкість та толерантність, провести тренування подолання внутрішнього дисонансу, пов'язаного з різними точками зору на вирішення проблеми; виробити вміння безконфліктної взаємодії та позитивного ставлення до проблемної ситуації.

*Матеріали:* дошка та маркери; для кожної сім'ї: клей, шматки картону та кольорового паперу, дрiт, 2-3 шматки пластиліну різних кольорів, ножиці, повітряні кульки, коробка сірників, 5 трубочок для коктейлю.

*Ведучий:* Усі сім'ї по-різному протистоять життєвим труднощам. В одних несприятливі впливи призведуть до прогресуючого порушення життя сім'ї: підвищення конфліктності, зниження задоволеності сімейним життям, хворобам, розлученню, а ін. навпаки, збільшать свою згуртованість і збільшать зусилля подолання кризи та збереження сім'ї. Але вмілому подоланню труднощів треба вчитися.

Кожна команда сідає за стіл, на якому розкладено матеріали. Тренер оголошує завдання: через 30 хвилин сім'я має подати до осуд групи плід своєї колективної творчості. Що це за твір - вирішує сама сімейна команда. Важливо тільки, щоб у творчому акті брав участь кожен, щоб рішення приймалися колегіально та в роботі були використані абсолютно всі запропоновані матеріали. Крім того, необхідно дати назву отриманому твору.

Через 30 хвилин усі сім'ї виносять роботи на встановлені у центрі кімнати столи, та учасники можуть оцінити творчість товаришів.

*Підбиття підсумків:*

1. Які роботи представляють, на вашу думку, найбільший інтерес?
2. Що ви думаєте щодо назв творів?
3. Як відбувалася групова робота?
4. Обговоріть ролі, взяті на себе; механізм ухвалення загального рішення.
5. Як дана гра пов'язана з реаліями вашого сімейного життя?
6. Наскільки ситуація гри взагалі аналогічна життєвій ситуації?

У чому, на вашу думку, це завдання показало «плюси» та «мінуси» колегіального рішення та спільного творчості?

### **Вправа «Згладжування конфліктів» (20 хв.)**

*Мета:* відпрацювання умінь та навичок згладжування конфліктів.

*Ведучий:* конфлікт найчастіше виникає тоді, коли один із подружжя вдається до морально засуджувальних методів боротьби, прагне психологічно придушити партнера, дискредитує та принижуючи його в очах оточуючих. Зазвичай це викликає запеклий опір іншої сторони, діалог супроводжується взаємними образами, стає неможливим, міжособистісні стосунки руйнуються. Адже конфлікт може бути конструктивним, якщо вміти ним управляти. Найчастіше цього можна досягти через співпрацю у конфлікті.

Учасники групи об'єднуються у пари та розігрують будь-яку конфліктну ситуацію, застосовуючи такі принципи управління конфліктом:

- 1) повний контроль за власними емоціями, які, як правило, заважають оцінювати те, що відбувається;
- 2) аналіз справжніх причин конфлікту, які можуть бути приховані за уявними причинами;
- 3) локалізація конфлікту, тобто встановлення його чітких рамок та прагнення до звуження області протистояння;
- 4) відмова від фіксації на самозахисті, оскільки захоплення захисними діями зазвичай заважає вчасно помітити зміни в обстановці та поведінці конфліктуючої сторони;
- 5) переформулювання аргументів опонента, які не варто свідомо відкидати, але краще спробувати перекласти зрозумілою мовою, виділяючи опорні смислові моменти.

*Підбиття підсумків:* група вирішує, які пари найбільше конструктивно знайшли вихід із конфліктної ситуації.

*Обговорюються питання.*

1. Як можна конфлікт зробити конструктивним (продуктивним)?
2. Які стратегії поведінки застосовували під час виконання завдання учасники (суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення, пристосування до ситуації)?

### **Вправа «Міст» (15 хв.)**

*Ціль:* створити модель конфліктної ситуації, усвідомити позитивні та негативні сторони домінуючої поведінки.

Група розбивається на 2 підгрупи і стає на протилежні сторони містка. «Ви йдете назустріч один одному по дуже вузькому містку близько 3-х метрів, перекинутому над водою. В центрі Містка ви зустрілися, і вам треба розійтися. Місток - Це лінія. Хто поставить ногу за її межами, впаде у воду.

Намагайтеся розійтися на містку так, щоб не впасти». Пари учасників підбираються випадковим чином. За великої кількості учасників може одночасно функціонувати 2-3 «містка"»

Вправа проходить більш емоційно, якщо не використовується просто смужка на рівній підлозі, а невелике піднесення (наприклад, для цієї мети добре підходить перевернута гімнастична лава). Якщо ж такої можливості немає, слід вибрати чи провести на підлозі пряму смужку (це може бути смуга на лінолеумі, поздовжня рейка в паркеті та т. п.) довжиною не менше 3 метрів, що знаходиться на відстані не менше 1 м від найближчої стіни та предметів меблів. Краще, якщо вона матиме ширину 5-10 см але можна обійтися і простою лінією.

*Підбиття підсумків:*

1. Які почуття учасники відчували при виконання даної вправи?
2. Що допомагало, а що заважало успішно виконати його?
3. Чим ті, що впали у воду пари відрізнялися від тих, хто успішно подолав важку ситуацію?

Доцільно підвести учасників до розуміння того, що в виграші, виявлялися не ті, хто прагнули пройти самі, а ті, хто раніше всього прагнули допомогти партнеру.

### **Вправа «Конфлікт» (20 хв.)**

*Ціль:* закріпити отриманий на тренінгу досвід, проаналізувати сутність конфліктів, причини їх виникнення та шляхи вирішення.

*Ведучий:* зазвичай при конфлікті діалог супроводжується взаємними образами, міжособистісні стосунки руйнуються. Але конфлікт може бути конструктивним, якщо вміти ним управляти. Найчастіше цього можна досягти через співпрацю у конфлікті.

Кожен учасник по черзі розповідає про конфлікт, свідком або учасником якого він був колись. Ця розповідь має послужити сценарієм подальшої рольової



гри, в якій мають брати участь присутні. Оповідач може бути не лише сценаристом, а й режисером рольової гри, робити кілька дублів тощо.

Учасникам видається максимум свободи. З боку ведучого має бути лише одна умова: кожен конфлікт має закінчитися благополучно, компромісом.

*Обговорення:*

1. Які почуття учасники відчували при виконанні даної справи?
2. Чому можливе як позитивне, так і негативне вирішення конфліктної ситуації?
3. Як можна конфлікт зробити конструктивним (продуктивним)?
4. Які стратегії поведінки застосовували в ході виконання завдання учасники (суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення, пристосування до ситуації)?

На завершення кожного дня тренінгу гра з м'ячиком (10 хв), учасники оцінюють успішність спільної роботи під час зустрічі, промовляють який досвід набули, як цей досвід буде допомагати в житті, виділяють успіхи партнерів, говорять компліменти.

### **Висновки до розділу III**

З метою підвищення рівня узгодженості партнерів рольових очікувань та усвідомленості уявлень про спільне життя через підвищення соціально-психологічної культури учасників та розвиток їх можливості продуктивно взаємодіяти з одним, зниження конфліктності, розвиток толерантності та терпимості нами був розроблений соціально-психологічний тренінг.

У процесі тренінгу людині надається унікальна можливість побачити свої неправильні звички у прийнятті рішень або у спілкуванні з іншими людьми у «дзеркалі», яким є тренінгова група.

Для досягнення необхідної тренінгової специфіки взаємодії у групі виділяють 6 основних типів операцій та вправ, що реалізують цю функцію: створення позитивного психологічного клімату групи, заохочування інтересу, рефлексія, направляюче керівництво, переборення бар'єрів, завершення.

Також розроблений нами тренінг має загальні принципи та методи навчання, які характерні для тренінгових форм роботи: принцип моделювання, принцип проблемності, дослідницький принцип, принцип новизни, принцип діагностики, принцип рефлексії, принцип цілепокладання.

Тренінг розрахований на я жінок та чоловіків віком від 23 до 30 років, які вже готові до створення сім'ї, але мають проблеми з партнером щодо схожості рольових очікувань та спостерігають амбівалентність прив'язаності. Програма тренінгу розрахована на три зустрічі по 3 години.

## **ВИСНОВКИ**

1. Фізіологічні, психологічні та соціальні фактори зумовлюють необхідність створювати партнерські відносини та будувати власну родину.

Ідеалізацією партнера називають психологічний механізм проектування на кохану людину власних очікувань і бажань, які часто не збігаються з її реальними особистісними рисами та прагненнями. У більшості визначень почуття любові як одна з його ознак виділяють схильність до ідеалізації партнера, до перебільшення позитивних якостей, властивих йому, та часткового ігнорування негативних. Така сама особливість спостерігається і в інших емоційних відносинах, наприклад, у дружніх.

Іноді ідеалізація, «лакування дійсності», сприймається як захисний механізм психіки. Це характерно насамперед для дуже молодих, емоційно незрілих, недосвідчених людей.

2. Емпіричне дослідження статевої відмінностей в образі ідеального партнера в осіб молодого-дорослого віку проводилося у декілька етапів:

- 1) підбір психодіагностичного інструментарію;
- 2) формування вибірки;
- 3) проведення онлайн-опитування;
- 4) обробка та статистичне опрацювання даних;
- 5) інтерпретація результатів дослідження;
- 6) розробка тренінгу

В дослідженні взяло участь 80 осіб, серед яких в рівній кількості присутні як чоловіки так і жінки. Вік досліджуваних варіювався в межах 23-30 років.

До комплексу емпіричних методів, які були використані в ході дослідження, увійшли 5 методик: «Рольові очікування партнерів» А.Н. Волкової, опитувальник ТІРІ С. Гослінга, опитувальник сексуального благополуччя В. Гупаловської, тест на визначення якості прив'язаності К. Карвера та «Шкала любовних стосунків» С. Хендрік.

3. Встановлено, що для чоловіків, порівняно із жінками ролі пов'язанні з інтивно-сексуальною-сферою та зовнішньою привабливістю партнера є більш вираженими. А отже, в стосунках чоловіки вважають сексуальну гармонію та зовнішню привабливість партнера важливими умовами щастя в стосунках. І тому в партнерах-жінках чоловіки перш за все звертають увагу на відповідність даним критеріям.

Також для чоловіків важливе в партнерах відкритість досвіду, в тому числі в сексуальній сфері, наявність широких інтересів, бажання розділяти з ними їх захоплення та починання, бажання обговорювати питання сексуальних вподобань в парі. Крім того чоловіки частіше ніж жінки потребують сексуальної «розрядки», тому їх партнер має це розуміти.

Чоловікам в любовних стосунках важливі пристрасні взаємини з партнером, які включають в себе прагматизм, надійність і прояв власницьких почуттів.

Було встановлено, що молоді жінки при виборі партнера звертають особливу увагу на його чуйність і доброзичливість, на здатність добре розуміти інших і спокійно ставитися до чужих недоліків.

Жінки на відміну від чоловіків, більш вимогливі до участі чоловіка в організації побуту і для них більш значущі господарсько-побутові вміння та навички чоловіка, а також у жінок більш виражена установка на активну батьківську позицію свого партнера, тобто жінки очікують від партнера більш активну батьківську позицію.

Встановлено, що жінки частіше, ніж чоловіки вимагають від своїх партнерів бути чесними, відкритими з ними аби прийти до рівноправних стосунків, в яких можна рости і розвиватися разом.

Крім того жінки частіше, ніж чоловіки постійно сумніваються у партнерові, ставлять дуже високі вимоги у відносинах, хочуть чути від партнера підтвердження власної значимості.

Молоді жінки більшою мірою, ніж чоловіки вважають за краще оберати такі стилі любовних відносин як агапе і людус. Жертовні, пристрасні і безкорисливі любовні відносини, які зосереджуються одночасно тільки на потребах партнера і бажанні відчувати увагу і підтримку з його боку.

4. Для можливості усвідомлення молодими людьми та узгодження їх рольових очікувань та уявлень про сімейне життя було розроблено тренінг.

Даний тренінг має на меті: підвищити соціально-психологічну компетенцію учасників та сприятиме процесу адекватного та найбільш повного пізнання себе та інших людей; допоможе з'ясувати, що поєднує партнерів в одне ціле, провести корекцію цінностей, рольових установок; навчить учасників тренінгу партнерській взаємодії у вирішенні внутрішньо-сімейних проблем; скорегує (при необхідності) рольову поведінку партнерів; покаже позитивні шляхи виходу із конфліктних ситуацій, що виникають у спільному житті.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій. МАУП. К., 2001. 170 с.
2. Борщ, К.К. Трансформація статусно-рольових характеристик сучасної сім'ї в Україні. Чорноморськ : Наукові праці Чорноморського державного університету ім. Петра Могили, 2012, №189. 84 с.
3. Бочелюк, В. М. Методика та організація наукових досліджень з психології. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 360 с.
4. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молоді сім'ї. Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2010. № 9.
5. Васильєва С. Д. Психологічні чинники задоволеності довготривалими стосунками у гетеросексуальних парах раннього дорослого віку/ Науково-практична конференція "Особистість у просторі проблем ХХІ століття" : програма і матеріали, 10 березня 2022 року Київ, Україна / наук. керівник Чернобровкін В. М. ; Національний університет "Києво-Могилянська академія". Київ : [Дірект Лайн], 2022. С. 25-27.
6. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія : навч. Посібник Київ : Центр учб.літ., 2018. URL: <https://lib.univd.edu.ua/elcat/alog?tab=efdf612e9f0af4fed8874aad426ba27b> (дата звернення 01.04.2023)
7. Вілкова О. Ю. Конструктивні та деструктивні вияви гендерних стереотипів. Український соціум. 2004. №3 (5). С.28 – 33.
8. Власюк Д., Кузьміна К. Гендерні установки щодо протилежної статі в юнацькому віці: когнітивний аспект. Гендерні аспекти в методологіях гуманітарних наук : матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Луцьк, 9–10 грудня 2004 р. Луцьк : ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2004. С. 36–42.

9. Вовк А.О. Теоретичне дослідження проблем майбутніх сімей в контексті сформованих шлюбних потенціалів партнерів // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. № 9. С. 66–72.
10. Войтова Ю.В. Психологічні особливості партнерських стосунків у жінок молодого віку з різним типом інфантильних травм. 2022. URL: <https://dspace.library.khai.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/3469/Voytova.pdf?sequence=1> (дата звернення 01.04.2023)
11. Волошко Д. О. Основні чинники ефективності спілкування молодого подружжя. Вісник. Соціологія. Психологія. Педагогіка. Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Київ, 2006. Вип. 26. С. 40–44.
12. Гавриловська К. Опанчук Т. Гендерні відмінності в уявленнях про кохання осіб юнацького віку. Наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. 2018. Випуск 8. С.38-36
13. Гавриловська К.П. Баранчук О.І. Психосемантичні характеристики образу майбутнього шлюбного партнера у свідомості закоханих. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки: зб.наукових праць. Випуск 2. Том 2. 2019. С. 31-36.
14. Глазунов, С. В. Сучасні чинники вибору шлюбної пари і деякі питання стабілізації подружніх стосунків. Дніпропетровськ : Вісн. Дніпропетр. держ. ун-ту, 2017. 128 с.
15. Говорун Т., Кікінеджи О. Гендерна психологія : Навчальний посібник. Київ : Академія, 2004. 308 с.
16. Говорун Т. Стать та сексуальність: психологічний ракурс: навч. посіб. Тернопіль: Навч. книга – Богдан, 1999. 384 с.
17. Горещька О., Середюк Н. Психологія сім'ї. Бердянськ : Ткачук О.В., 2015. 216 с.
18. Гриньова О.М. Теоретичні аспекти вивчення кохання особистості на етапах дорослішання. Молодий вчений. 2016. Вип. 12 (39). С. 236–238.

19. Гупаловська В.А. Опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя : Розробка та валідація. URL: [https://www.researchgate.net/publication/368273878\\_Hupalovska\\_V\\_QUESTIONNAIRE\\_FOR\\_PSYCHOLOGICAL\\_DIAGNOSTICS\\_OF\\_SUBJECTIVE\\_SEXUAL\\_WELL-BEING\\_DEVELOPMENT\\_AND\\_VALIDATION\\_Gupalovska\\_Viktorija\\_OPIT\\_UVALNIK\\_PSIHOLOGICNOI\\_DIAGNOSTIKI\\_SUB%27EKTIVNOGO\\_SEKSUALNOGO](https://www.researchgate.net/publication/368273878_Hupalovska_V_QUESTIONNAIRE_FOR_PSYCHOLOGICAL_DIAGNOSTICS_OF_SUBJECTIVE_SEXUAL_WELL-BEING_DEVELOPMENT_AND_VALIDATION_Gupalovska_Viktorija_OPIT_UVALNIK_PSIHOLOGICNOI_DIAGNOSTIKI_SUB%27EKTIVNOGO_SEKSUALNOGO) (дата звернення 06.05.2023)
20. Гурко Т.О. Вплив дошлюбної поведінки на стабільність молодії сім'ї. //Соціологічне дослідження. 1993. С. 58-74.
21. Гуцало Е.У Психологія вікового розвитку особистості. Курс лекцій. Кіровоград: ТОВ „Імекс ЛДТ”, 2010. 216 с.
22. Демчук О. О. Вікові особливості становлення життєвої компетентності особистості. Наукові записки. Серія “Психологія і педагогіка”. 2010. С.132-138
23. Доменюк І. В. Особливості рольової структури сучасної сім'ї. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/13759/Доменюк.pdf?sequence=2&isAllowed=y> (дата звернення 01.04.2023)
24. Жемчужина Г. Психодіагностичне дослідження проблеми співзалежності в подружніх (партнерських) відносинах. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я. 1(2). 103-131.
25. Заброцький М.М. Основи вікової психології. Навч. посібник. Тернопіль, 2009. 112с.
26. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.
27. Ільчишин Н. Психологічні особливості готовності до подружнього життя у пар з різною тривалістю періоду нареченства. Львів : Перо, 2015. 7 с.
28. Карпова Д. Є. Психологічний зміст та функції уявлень студентської молоді про сімейні ролі шлюбних партнерів. Науковий вісник Херсонського



державного університету. Серія: психологічні науки: зб. наук. праць ХДУ. Херсон: ВД «Гельветика», 2017. Вип. 2, Т. 2. С. 8- 14.

29. Кацавець Р.С. Вікова психологія: навч.посібник К.: Алерта, 2019. 112с.
30. Климчук В.О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. К.: Освіта України. 2009. 288 с.
31. Кляпець О. Вплив шлюбно-сімейних домагань на прогнозування майбутнього студентською молоддю. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: психологічні науки. Вип. 31. Чернігів : ЧДПУ, 2005. № 31. Т. 2. С. 32–37
32. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків : дис. ... канд. психол. наук. К., 2010. С.56-62
33. Кочарян А. С. Емоційна структура синдрому «емоційного холоду». Матеріали науковопрактичної конференції «Психотерапія, медична психологія і гранична психіатрія в системі надання медичної допомоги» (XI Платонівські читання) Харків, 17-18 квітня, 2008. Харків, 2008. С.73-74.
34. Крайлюк А.І. Соціально-психологічні умови оптимізації сімейних стосунків. Актуальні проблеми психології. Том І. Випуск 45. 2020. С.116-119
35. Крижановська З. Роль типу прив'язаності в сприйманні романтичних взаємин чоловіків та жінок. Психологічні перспективи, Вип. 39, 2022. 230–239
36. Кубіца В.О. Особливості мотивації і ролі очікування вступу у шлюб молоді та людей середнього віку. 2021. URL: [https://dspace.library.khai.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/1023/Kubitsa\\_2021.pdf?sequence=1](https://dspace.library.khai.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/1023/Kubitsa_2021.pdf?sequence=1) (дата звернення 06.04.2023)
37. Кутішенко В.П., Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія Київ: Каравела, 2009. 447с.

38. Левашов Н.Ю. Гендерні особливості партнерських стосунків у подружжя середнього віку. 2022. URL: <https://dspace.library.khai.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/3466/Levashova.pdf?sequence=1> (дата звернення 06.05.2023)
39. Лук'янова Л. Дорослість як базова категорія андрагогіки. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/7330/1/Дорослість\\_як\\_базова\\_категорія.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/7330/1/Дорослість_як_базова_категорія.pdf) (дата звернення 11.04.2023)
40. Любімова Ю. А. Сімейний наратив: мереживо особистих історій. К.: , 2015. 265 с.
41. Ляшенко Н. О. Подружні ролі в молодіжній сім'ї. Український соціум. 2007. С.16-23.
42. Македонська Е. О. Психологічні чинники впевненості особистості раннього дорослого віку: сучасний науковий дискурс. International scientific conference. Riga, Latvia (July 30–31). 2022. P.34-37
43. Мілютіна К. Психологія сім'ї. Техніки раціонально-інтуїтивної психокорекції родини. К.: Главник, 2007. 144 с.
44. Маркова М. В. Загальний погляд на проблему формування та функціонування сім'ї. Український вісник психоневрології. 2009. Т. 17, вип. 1 (58). С. 89—92.
45. Матеріали сайту Психологічного центру «Адалін». URL: [http://adalin.mospsy.ru/r\\_03\\_00/r\\_03\\_03b.Shtml](http://adalin.mospsy.ru/r_03_00/r_03_03b.Shtml) (дата звернення 16.05.2023)
46. Методика Рольові очікування партнерів (РОП). URL: [https://psyttests.org/family/rop.html#:~:text=Методика%20Ролевые%20ожидания%20партнеров%20\(РОП,также%20представления%20мужа%20и%20жены](https://psyttests.org/family/rop.html#:~:text=Методика%20Ролевые%20ожидания%20партнеров%20(РОП,также%20представления%20мужа%20и%20жены) (дата звернення 20.04.2023)
47. Методика: Установки на кохання та секс К. Хендрік, С. Хендрік. URL: <https://cpd-program.ru/methods/aals.htm#:~:text=Хендрик%2С%20С.,субъекта%2С>

%20сопряженное%20с%20сексуальным%20влечением (дата звернення 20.04.2023)

48. Основні характеристики людини в різні періоди вікового розвитку URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/sociology/29963/> (дата звернення 10.04.2023)

49. Отчич С.В. Гендерні аспекти переконань щодо кохання. *Psychological journal*. 2016. Vol. 5. Issue 7. С. 130–144.

50. Отчич С.В. Психологія любові та диференціація понять «кохання» та «закоханість». *Наукові записки НДУ імені М. Гоголя. Серія «Психологопедагогічні науки»*. 2014. № 2. С. 138–141.

51. Перепелиця А.Г. Психологічні чинники ідеалізації шлюбного партнера. XII Міжнародна конференція «Політ. Сучасні проблеми науки». 2014. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/286628879.pdf> (дата звернення 03.04.2023)

52. Піддубна О. Задоволеність шлюбом і рівень суб'єктивного контролю в подружній парі. *Соціальна. Психологія*. 2004. № 6. С. 172–178.

53. Поліщук В.М. Віковий кризовий розвиток людини від народження до дорослості. Київ: Університетська книга. 2020. 460с.

54. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.

55. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. К.: Кафедра, 2013. 381 с.

56. Поняття міжособистісні відносини. Привабливість і взаємовплив – як фундамент міжособистісних стосунків. 2021. URL: <https://referatss.com.ua/work/mizhosobistisni-stosunki/> (дата звернення 08.04.2023)

57. Попович І. Т. Вплив гендерних стереотипів на сімейне життя молодих людей Закарпаття. *Психологічні перспективи*. Луцьк, 2010. Вип. 16. С. 241–250.

58. Попович І. С. Конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки: зб. наук. праць ХДУ. Херсон: ВД «Гельветика», 2015. Вип. 6. С. 145-154.

59. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером: довідник сімейного психолога. Хмельницький: Вид-во «PolyLux design & print», 2020. 36 с.

60. Психологічні особливості періоду ранньої дорослості. URL: <https://freestyle.in.ua/psixologichni-osoblivosti-periodu-rannoї-doroslosti/> (дата звернення 10.04.2023)

61. Психологічні особливості особистості в період ранньої дорослості URL: <https://vcf.vn.ua/psixologichni-osoblivosti-osobistosti-v-period-rannoї-doroslosti/> (дата звернення 10.04.2023)

62. Психологія молодого сім'ї: монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. / Р. П. Федоренко та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.

63. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т.М. Дзюба, О.Г. Коваленко; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. П., 2013. 172 с.

64. Психологія сімейних взаємин. Навч. Посібник. Під ред. М.С.Корольчука. К.Ніка-Центр,2010. 280 с.

65. Психологія сім'ї : навч. посіб. / В. М. Поліщук, Н. М. Ульїна, С. А. Поліщук та ін. ; за заг. ред. В. М. Поліщука. 2-ге вид., доповн. Суми : Університет. кн., 2009. 282 с.

66. Радчук В.М. Механізми вибору шлюбного партнера // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2014 №2(23). С.232 - 240.

67. Рішко Л. Вплив рольових очікувань на характер сімейного спілкування подружжя. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія “Педагогіка, соціальна робота“. Випуск 23. 2021. С. 147-149
68. Романюк Л.В. Соціально-психологічні фактори та механізми становлення цінностей особистості раннього дорослого віку. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. № 6. С. 153-163
69. Руденко В.М. Руденко Н.М. Математичні методи в психології: Підручник / В.М. Руденко. К.: Академвидав, 2009. 384 с.
70. Сабірова З. Р. Любовні відносини в сучасному суспільстві. Система цінностей сучасного суспільства. 2010. №15. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/lyubovnyye-otnosheniya-v-sovremennomobschestve> (дата звернення: 06.03.2023).
71. Сейла Г. Дж. Щось більше, ніж кохання: складові щасливого шлюбу. Черкаси, 2002. 140 с.
72. Семиченко В., Заслуженюк В. Мистецтво взаєморозуміння. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: навч. посібник. К.: Веселка, 1998. 214 с.
73. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. К. : Академвидав, 2005. 360 с.
74. Саралієва З. Х., Балабанов С. С. Партнерські відносини у великому місті. Соціальні науки 2012. №1 (25). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/partnerskie-otnosheniya-v-bolshom-gorode> (дата звернення: 08.03.2023).
75. Северин Р. Соціально-психологічні чинники формування образу шлюбного партнера у юнацькому віці. Психологія особистості. Т. 11. № 1. 2021. С.92-100

76. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія : навч. посібник. – Київ: Центр учб. літ., 2018. 375с.
77. Семеніхіна Г. В. Соціально-психологічні чинники вибору шлюбного партнера і вступу молоді у подружнє життя. Наукові студії із соціальної та політичної психології. № 3. 2020. С.88-97
78. Синдром «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках»: монографія / за ред. О. С. Кочаряна. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2019. 276 с.
79. Ситник С.І., Полшкова С.Г., Яковенко С.І. Гендерні особливості уявлень про образ ідеального партнера в подружжя. ГАБІТУС. Випуск 29. 2021. С.105-109
80. Скрипник М. Дорослий у практичній андрагогії. URL: [http://umo.edu.ua/images/content/nashi\\_vydanya/pislya\\_dyplom\\_osvina/1\\_2016/СКР\\_ІПНІК.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/pislya_dyplom_osvina/1_2016/СКР_ІПНІК.pdf) (дата звернення 14.04.2023)
81. Скрипченко О.В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та психологічна психологія,: навчальний посібник. К.: Просвіта, 2001. 416 с.
82. Соціально-психологічні особливості дорослої людини: інформаційно-методичні матеріали для слухачів і викладачів системи післядипломної освіти / автори-укладачі: О. І. Бондарчук, Т. В. Ткач, Н. В. Гордієнко, С. В. Казакова, А. С. Москальова О. О. Нежинська Н. І. Пінчук.; Ун-т менеджменту освіти НАПН України. К.. 2015. 48 с.
83. Телейко А. Б., Чорней Р. К. Математико-статистичні методи в соціології та психології: навч. посібник. Київ : МАУП, 2007 . 418 с
84. Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник Київ, 2017. 548 с.
85. Томіна Ю. Особливості психологічних критеріїв успішності дошлюбних відносин. 2022.

URL:[https://dspace.library.khai.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/1080/Tomya\\_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.library.khai.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/1080/Tomya_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (дата звернення 21.03.2023)

86. Фаворова К. М. Особливості партнерських стосунків у жінок із різною статевою роллю в структурі особистості// Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. Серія: психологія. 2019. Випуск 47. С.189-196.

87. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. / Раїса Петрівна Федоренко. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.

88. Франкова І., Гаврилова О. Стиль прив'язаності як детермінанта вибору романтичного партнера. Психосоматична медицина та загальна практика 4. no. 4. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/218> (дата звернення 06.05.2023)

89. Хавула Р. М. Психологічні особливості подружньої сумісності. Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих учених Дрогобицького державного педуніверситету імені Івана Франка. Дрогобич: Посвіт, 2012. Вип. 3. С. 258–267.

90. Холмогорова А. Б. Сімейні фактори депресії. Питання психології. 2015. № 6. С. 63–71.

91. Чачко С.Л., Чебан А.С. Особливості впливу батьківських образів на образ майбутнього партнера по шлюбу у вихованих у неповній сім'ї жінок. Вісник Одеського національного університету. 2016. Т. 17. С. 221–229.

92. Шейко В.М. Організація та методика науково-дослідницької діяльності: Підручник. К.: Знання-Прес, 2002. 295 с.

93. Чачко С.Л., Чебан А.С. Особливості впливу батьківських образів на образ майбутнього партнера в шлюбі у чоловіків, вихованих у неповній сім'ї. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2019. Випуск 4. С.45-51

94. Ainsworth, M. D. et al Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation. New York: Psychology Press, 2015. P.167-183
95. Beeney, J. E., Stepp, S. D., Hallquist, M. N., Ringwald, W. R., Wright, A. G., Lazarus, S. A., ... & Pilkonis, P. A.. Attachment styles, social behavior, and personality functioning in romantic relationships. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 2019.10(3). P.275.
96. Bowlby, J Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 1982. P. 664–678.
97. Candell, O. S., & Turliuc, M. N. Insecure attachment and relationship satisfaction: A meta-analysis of actor and partner associations. *Personality and Individual Differences*. 2019. 147. P. 190-199.
98. Conger, R. D., Cui, M., Bryant, C. M., & Elder, G. H., Jr. Competence in early adult romantic relationships: A developmental perspective on family influences. *Journal of Personality and Social Psychology*. 79(2). 2000. P.224–237.
99. Coontz S. The Future of Marriage. *Cato Unbound*. – 2008. January. 16. 2019. P.112–120
100. Kazan C. and Shaver P. Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 52(3). 1987. P. 511–524.
101. Miculincer M., Shaver P. Attachment in adulthood: structure, dynamics and change. The Guilford Press. 2007. P.316-321

## ДОДАТКИ



### Індивідуалі бали досліджуваних за методикою РОП

№	інтимно-сексуальна шкала	шкала особистісної ідентифікації	господарсько-побутова шкала	батьківсько-виховна шкала	шкала соціальної активності	емоційно-психотерапевтична шкала	шкала зовнішньої привабливості
жінки							
1	5	4	7	6	3	7	5
2	6	5	6	6	5	8	6
3	9	2	8	6	4	7	4
4	5	3	6	7	3	6	5
5	1	6	8	5	6	7	6
6	5	5	9	6	4	8	5
7	3	5	7	5	2	8	6
8	8	5	8	6	2	9	5
9	7	5	6	7	4	8	6
10	6	6	8	6	6	7	8
11	5	1	7	7	3	6	8
12	4	4	8	7	5	7	8
13	5	2	8	7	3	7	7
14	6	2	8	7	5	7	6
15	5	4	8	8	3	7	5
16	3	5	8	7	5	6	9
17	6	4	8	7	6	7	7
18	4	5	8	6	4	7	8
19	2	7	8	4	4	8	6
20	8	5	7	8	4	7	5
21	2	4	6	5	5	8	7
22	5	6	4	6	6	7	5
23	2	5	7	7	5	8	6
24	9	6	9	7	7	7	6
25	3	5	9	7	6	8	7
26	5	4	9	7	8	7	8
27	2	5	9	7	1	8	6
28	5	6	9	6	9	7	8
29	4	5	6	7	4	8	9
30	6	6	5	5	3	7	4
31	2	6	7	6	5	7	8
32	5	6	6	7	3	6	5
33	2	6	5	5	3	4	5
34	5	6	6	8	3	7	6
35	3	4	5	7	6	5	5

36	7	3	8	6	4	8	5
37	8	8	7	7	5	8	6
38	2	6	8	8	5	7	9
39	4	5	9	6	4	3	5
40	6	6	7	6	6	5	6
Чоловіки							
41	7	6	6	8	5	8	8
42	8	3	5	8	5	8	8
43	9	5	5	8	5	9	8
44	8	2	5	8	5	7	8
45	9	6	6	8	5	8	8
46	8	4	4	6	7	8	8
47	7	4	7	9	4	8	7
48	8	4	5	7	6	7	6
49	7	4	6	8	6	9	9
50	9	4	5	9	5	8	7
51	5	5	5	9	6	5	8
52	6	4	5	9	5	7	6
53	2	6	4	7	6	8	8
54	4	5	6	6	4	9	8
55	9	7	5	4	2	5	8
56	8	5	5	8	3	6	8
57	8	6	5	7	3	6	8
58	9	5	5	9	3	6	7
59	7	6	8	7	3	7	6
60	5	6	5	8	3	6	7
61	5	4	6	9	3	6	7
62	5	3	7	8	4	6	7
63	1	5	5	9	5	6	6
64	6	7	6	8	7	6	5
65	5	5	5	9	2	6	6
66	8	6	6	9	5	6	7
67	5	5	4	7	6	6	6
68	7	5	4	7	4	7	6
69	6	5	5	8	3	5	5
70	5	4	5	8	5	6	6
71	7	5	6	7	6	7	8
72	5	5	5	5	3	3	7
73	6	5	7	8	4	8	8
74	5	5	6	7	4	5	8
75	8	6	4	6	4	5	9
76	8	8	8	5	6	6	9
77	4	4	6	7	5	5	9
78	6	5	8	8	8	6	8

79	2	6	8	8	7	4	9
80	8	5	8	6	5	7	8

### Індивідуальні показники за методикою ТІРІ

№	екстраверсія/інтроверсія	дружелюбність/антагонізм	сумлінність/проблеми з цілепокладанням	нейротизм/емоційна стабільність	відкритість/закритість досвіду
жінки					
1	4	4,7	6,5	2,6	5
2	3,5	5,3	3,8	3,2	5,6
3	6,8	5,1	6,5	4,7	6,5
4	6	6,7	6,2	5,3	6,8
5	5,1	6,3	6,7	5,1	7
6	2,5	5,9	6,3	6,7	2,6
7	6,7	5,2	4,7	6,3	6,8
8	6,3	3,8	5,3	5,9	7
9	5,9	2,7	5,1	5,2	6,3
10	5,2	6,4	6,7	3,8	6,1
11	3,8	6,1	6,3	2,7	6,6
12	2,7	6,6	5,9	6,4	4,2
13	6	4,2	5,2	6,1	5,3
14	6,4	5,3	3,8	5,2	6,4
15	4,4	6,4	2,7	3,8	3,7
16	4,8	3,7	6,4	2,7	5,2
17	5	6,5	6,1	6,4	3,8
18	5,6	6,3	6,6	6,1	2,7
19	6,5	6,1	4,2	6,6	6,4
20	6,8	4,7	5,3	4,2	6,1
21	7	5,3	6,4	5,2	6,6
22	5,2	5,1	3,7	3,8	4,2
23	4,7	5,1	4,4	2,7	5,2
24	6,4	2,3	4,9	6,4	6,2
25	6,3	5,2	4,7	6,1	4,4
26	6,2	6,7	4,6	6,6	4,3
27	5,2	2,4	6,2	4,2	5,3
28	3,4	3,3	5,3	4,9	5,2
29	4,9	5,4	3,3	4,8	5,2
30	4,6	5,9	5,2	4,5	6,2
31	5,7	6,4	6,2	4,4	4,4
32	5,4	7	4,4	2,3	4,3
33	4,3	6,3	4,3	5,6	5,3

34	4,8	6,6	5,3	3,4	5,2
35	5	6,7	5,2	4,7	6,1
36	5,6	2,6	4,3	4,3	4,7
37	6,5	1,8	5,3	5,3	5,5
38	5,1	1,7	5,4	5,5	5,2
39	5,3	4,5	6,1	6,1	6,1
40	6,1	3,9	3,9	6,3	2,2
Чоловіки					
41	5,6	4,4	2,4	4,3	5,6
42	5	5,3	6,8	5,3	6,5
43	6,2	5,2	7	5,2	5,1
44	3	2,7	6,8	5,2	5,3
45	6,8	6,8	7,1	6,2	6,1
46	6,5	6,5	2,6	4,4	5,7
47	6,3	6,3	1,8	4,3	6,3
48	6,1	6,1	1,7	5,3	5,1
49	4,7	4,7	4,5	5,2	5,3
50	5,3	5,3	3,9	6,1	5,8
51	5,1	5,1	6,6	2,4	5,7
52	5,1	5,1	4,2	6,8	5,4
53	2,3	2,6	5,2	6	5,1
54	5,2	5,2	6,2	6,8	6,8
55	6,7	5,6	4,4	7,1	4,7
56	2,4	6,5	4,3	2,6	5,3
57	6,8	5,1	5,3	1,8	5,1
58	7	5,3	5,2	1,7	6,7
59	6,8	6,1	5,2	4,5	6,3
60	4,7	4,2	6,2	3,9	5,9
61	5,3	4,9	4,4	3,7	5,2
62	5,1	4,8	4,3	4,4	2,3
63	6,7	4,5	5,3	4,9	5,2
64	6,3	4,4	5,2	5,7	6,7
65	5,9	2,3	6,1	4,6	2,4
66	5,2	5,6	6,6	5,2	3,3
67	3,8	3,4	7	6,3	5,4
68	2,7	4,7	5,3	3,3	5,9
69	6,4	5,1	5,4	5,2	6,4
70	6,1	5,2	4,0	6,2	2,3
71	5,7	6,4	5,9	4,4	5,2
72	6,1	5,5	5,2	4,3	6,3
73	6,9	3,8	3,8	5,3	7,4
74	5,7	4,1	2,7	4,8	3,3
75	6,3	4,4	6,4	5,3	5,4
76	6,4	6,3	6,6	5,4	5,9

77	5,8	6,3	5,7	6,1	6,8
78	5,4	4	5,1	6	6,6
79	4,7	5,3	6,3	5,4	6,2
80	5,3	6	5,7	6,5	4

**Індивідуальні показники за опитувальником сексуального благополуччя  
(В. Гупаловська)**

№	Сексуальна комунікація	Сексуальна потреба	Кількість	Стосунки як цінність	Задоволеність СЖ
жінки					
1	15	9	4	21	6
2	23	13	3	24	20
3	16	8	5	20	22
4	12	11	3	25	25
5	17	12	3	18	11
6	9	7	3	19	21
7	15	12	2	25	25
8	24	6	2	18	23
9	8	10	4	25	22
10	19	5	2	24	26
11	9	6	2	21	22
12	13	12	1	20	22
13	15	16	1	26	13
14	15	11	2	25	25
15	6	6	4	28	20
16	17	12	3	24	25
17	20	7	1	20	21
18	24	13	0	18	23
19	22	9	1	27	10
20	14	13	1	24	24
21	20	8	2	25	21
22	13	11	2	18	12
23	19	12	1	26	20
24	11	7	2	25	8
25	14	13	3	24	22
26	18	15	1	24	23
27	10	6	2	19	26
28	21	13	1	26	21
29	16	11	3	20	24

30	19	5	0	25	22
31	19	4	0	20	23
32	9	6	1	25	21
33	14	9	3	27	20
34	20	12	2	21	22
35	16	10	1	24	23
36	11	11	1	19	23
37	21	11	2	28	24
38	15	10	0	18	20
39	18	11	2	26	21
40	16	14	1	24	26
Чоловіки					
41	22	15	2	6	11
42	20	11	2	17	24
43	21	16	5	19	26
44	23	11	2	27	21
45	18	17	2	9	12
46	15	8	2	20	25
47	22	12	2	10	22
48	18	14	5	20	25
49	20	14	2	24	23
50	22	15	3	18	24
51	10	15	6	25	13
52	19	12	2	11	24
53	25	12	2	13	26
54	18	9	6	20	20
55	11	15	2	15	7
56	23	11	4	24	21
57	18	11	2	22	25
58	24	17	2	12	9
59	18	15	2	8	22
60	18	12	5	26	25
61	14	16	2	6	10
62	24	12	3	10	23
63	19	15	2	11	22
64	26	17	5	25	21
65	9	15	2	23	20
66	22	15	3	15	26
67	21	12	4	10	21
68	23	14	2	18	25
69	21	10	2	9	23
70	24	16	6	12	27
71	25	17	3	14	22
72	22	11	5	19	27

73	19	15	3	20	21
74	21	13	2	22	21
75	23	15	3	21	20
76	20	11	2	20	23
77	20	10	2	19	25
78	18	16	2	20	24
79	19	16	3	18	23
80	19	17	2	19	22

### Індивідуальні показники за методикою К. С. Карвера

№	шкала «безпека»,	шкала «уникнення»,	шкала «амбівалентність занепокоєння»	«амбівалентність заглиблення у себе»
жінки				
1	5	6	8	8
2	12	5	9	7
3	10	4	6	7
4	11	5	7	7
5	10	6	9	9
6	9	5	5	5
7	8	4	9	8
8	6	5	8	9
9	5	6	10	6
10	9	5	12	8
11	7	7	10	7
12	10	5	10	8
13	12	6	8	8
14	11	3	8	9
15	15	7	8	5
16	4	5	8	6
17	6	6	7	4
18	10	5	9	8
19	6	6	9	9
20	9	5	9	5
21	11	8	9	6
22	10	4	9	7
23	8	4	9	6
24	4	5	9	8
25	9	9	5	6

26	9	2	6	8
27	12	5	7	6
28	10	5	8	8
29	5	6	3	8
30	6	4	9	7
31	7	5	12	9
32	8	6	10	9
33	9	6	8	9
34	9	6	6	7
35	10	6	9	11
36	10	5	5	8
37	10	6	8	5
38	8	4	7	8
39	9	6	5	11
40	12	5	6	12
Чоловіки				
41	6	7	5	5
42	5	6	3	4
43	8	8	2	7
44	7	4	4	7
45	6	8	2	7
46	8	6	3	8
47	6	8	4	9
48	4	6	5	5
49	9	8	5	4
50	5	8	1	6
51	7	7	5	2
52	8	7	2	3
53	6	7	6	3
54	5	7	4	4
55	8	7	7	3
56	6	4	2	3
57	11	5	5	3
58	5	3	3	4
59	6	8	6	3
60	4	6	5	4
61	5	8	5	4
62	8	4	6	4
63	7	5	4	5
64	7	5	5	2
65	7	5	6	6
66	6	8	5	4
67	8	4	6	5
68	7	9	5	3



69	8	2	6	5
70	5	5	5	3
71	6	5	4	5
72	7	4	4	3
73	6	5	7	5
74	8	5	2	4
75	9	3	6	5
76	8	5	5	3
77	5	5	5	5
78	6	5	4	6
79	6	5	5	4
80	7	6	7	3

### Індивідуальні показники за шкалою любовних стосунків (С. Хендрік)

№	Ерос	Сторге	Людус	Прагма	Агапе	Манія
жінки						
1	18	21	24	5	25	24
2	30	34	26	31	27	17
3	1	18	17	1	32	33
4	14	28	33	30	26	16
5	5	34	31	6	21	22
6	21	22	10	10	32	7
7	12	22	21	11	35	4
8	32	27	23	12	28	2
9	26	21	32	24	27	20
10	15	26	35	24	26	17
11	9	18	28	35	26	2
12	22	26	1	22	19	22
13	22	18	15	0	28	6
14	22	26	35	6	19	24
15	16	21	6	21	24	9
16	11	32	18	8	35	16
17	19	21	27	11	29	3
18	26	21	13	2	24	10
19	29	27	26	23	20	21
20	26	35	14	9	19	19
21	17	22	20	7	26	24
22	32	29	23	29	25	17
23	10	18	15	3	32	33
24	14	28	33	30	21	16

25	6	34	31	6	21	22
26	24	21	10	10	32	7
27	15	22	21	11	36	4
28	36	25	23	12	28	2
29	26	21	32	24	20	20
30	14	24	35	24	26	17
31	8	18	28	37	26	2
32	22	26	3	22	15	2
33	22	18	14	3	28	6
34	20	26	30	6	19	4
35	16	22	16	21	24	19
36	15	30	18	8	35	16
37	19	21	17	11	29	14
38	26	19	13	1	21	11
39	24	27	27	23	20	21
40	26	33	14	9	19	21
Чоловіки						
41	28	10	19	33	27	19
42	33	12	34	0	11	19
43	34	12	18	4	25	29
44	33	7	28	17	24	31
45	28	11	22	12	6	27
46	19	34	24	10	27	32
47	19	24	18	12	25	31
48	24	13	26	35	33	34
49	33	2	20	21	17	33
50	21	1	22	19	32	33
51	35	35	29	13	24	32
52	33	25	22	16	10	28
53	34	22	24	5	5	19
54	24	34	35	17	10	22
55	24	21	28	13	24	20
56	24	15	23	0	32	20
57	27	24	22	23	16	31
58	28	15	24	24	4	35
59	35	28	28	7	27	31
60	35	14	18	17	2	23
61	27	10	19	30	27	19
62	34	12	34	10	10	15
63	34	12	18	14	25	30
64	30	17	8	7	4	31
65	28	11	25	2	6	27
66	20	4	24	10	27	32
67	19	24	18	12	25	31

68	24	13	26	35	33	34
69	33	2	20	21	17	33
70	21	1	25	19	32	31
71	35	35	29	13	24	32
72	33	25	22	11	10	28
73	34	32	24	10	6	19
74	24	34	25	17	10	25
75	18	21	28	13	24	20
76	24	35	33	0	32	18
77	27	24	22	23	17	31
78	28	5	24	24	4	35
79	30	28	28	7	23	31
80	35	4	18	17	4	25

Додаток Б

## Розподіл показників

	інтимно-сексуальна шкала	шкала Особистісної Ідентифікації	господарсько-Побутова шкала	батьківсько-Виховна шкала	шкала Соціальної Активності	емоційно-Психотерапевтична шкала	шкала Зовнішньої Привабливості
N	80	80	80	80	80	80	80
Normal Parameters(a,b)	Mean 5,5625 Std. Deviation 2,19806	4,9125 1,30427	6,4750 1,49239	7,0000 1,22216	4,5750 1,53256	6,7500 1,28772	6,8250 1,36665
Most Extreme Differences	Absolute ,137 Positive ,113 Negative -,137	,214 ,148 -,214	,172 ,164 -,172	,175 ,150 -,175	,134 ,128 -,134	,202 ,123 -,202	,205 ,177 -,205
Kolmogorov-Smirnov Z Asymp. Sig. (2-tailed)	1,221 ,101	1,916 ,001	1,535 ,018	1,565 ,015	1,201 ,112	1,806 ,003	1,834 ,002

a Test distribution is Normal.

b Calculated from data.

	екстраверсія	дружелюбність	сумлінність	нейротизм	відкритість
N	80	80	80	80	80
Normal Parameters(a,b)	Mean 5,3888 Std. Deviation 1,16879	5,0413 1,31204	5,1725 1,25597	4,9275 1,28782	5,3487 1,22060
Most Extreme Differences	Absolute ,107 Positive ,084 Negative -,107	,143 ,078 -,143	,121 ,062 -,121	,121 ,071 -,121	,169 ,080 -,169
Kolmogorov-Smirnov Z	,959	1,278	1,084	1,085	1,514

Asymp. Sig. (2-tailed)	,317	,076	,190	,190	,020
------------------------	------	------	------	------	------

a Test distribution is Normal.

b Calculated from data.

	сексуальна Комунікація	сексуальна Потреба	кількість	стосунки ЯкЦінність	задоволеність СЖ
N	80	80	80	80	80
Normal Parameters(a,b)	Mean 15,8250	Mean 9,9250	Mean 1,9250	Mean 22,9000	Mean 20,7000
	Std. Deviation 4,51096	Std. Deviation 3,00537	Std. Deviation 1,19889	Std. Deviation 3,13252	Std. Deviation 4,92578
Most Extreme Differences	Absolute ,084	Absolute ,165	Absolute ,180	Absolute ,237	Absolute ,293
	Positive ,060	Positive ,110	Positive ,180	Positive ,148	Positive ,141
	Negative -,084	Negative -,165	Negative -,125	Negative -,237	Negative -,293
Kolmogorov-Smirnov Z	,753	,1473	,1608	,2122	,2625
Asymp. Sig. (2-tailed)	,621	,026	,011	,000	,000

a Test distribution is Normal.

b Calculated from data.

	унікнення при в'язаності	безпека Прив'язаності	амбівалентність Занепокосіння	амбівалентність Заглиблення УСебе
N	80	80	80	80
Normal Parameters(a,b)	Mean 5,5750	Mean 7,7125	Mean 6,2500	Mean 6,0000
	Std. Deviation 1,49916	Std. Deviation 2,28475	Std. Deviation 2,43654	Std. Deviation 2,27257
Most Extreme Differences	Absolute ,187	Absolute ,136	Absolute ,134	Absolute ,133
	Positive ,187	Positive ,136	Positive ,134	Positive ,133
	Negative -,151	Negative -,068	Negative -,101	Negative -,111
Kolmogorov-Smirnov Z	,1671	,1214	,1194	,1185
Asymp. Sig. (2-tailed)	,008	,105	,115	,120

a Test distribution is Normal.

b Calculated from data.

	ерос	сторге	людус	прагма	агапе	манія
N	80	80	80	80	80	80

Normal Parameters(a,b)	Mean	23,7125	21,1250	22,6500	14,7625	22,0750	20,8500
	Std. Deviation	8,20650	9,06848	7,53238	9,71003	8,83000	9,87786
Most Extreme Differences	Absolute	,089	,132	,078	,135	,174	,123
	Positive	,072	,063	,051	,135	,089	,082
	Negative	-,089	-,132	-,078	-,065	-,174	-,123
Kolmogorov-Smirnov Z		,796	1,181	,699	1,203	1,554	1,099
Asymp. Sig. (2-tailed)		,551	,123	,713	,111	,016	,178

a Test distribution is Normal.

b Calculated from data.

## Додаток В

### Статистичні розбіжності

група	N	Mean Rank	Sum of Ranks
інтимноСексуальнаШкала	1,00	31,88	1275,00
	2,00	49,13	1965,00
	Total	80	
шкалаОсобистісноїІдентифікації	1,00	40,14	1605,50
	2,00	40,86	1634,50
	Total	80	
господарськоПобутоваШкала	1,00	53,13	2125,00
	2,00	27,88	1115,00
	Total	80	
батьківськоВиховнаШкала	1,00	51,38	1185,00
	2,00	29,63	2055,00
	Total	80	
шкалаСоціальноїАктивності	1,00	38,73	1549,00
	2,00	42,28	1691,00
	Total	80	
емоційноПсихотерапевтичнаШкала	1,00	45,28	1811,00
	2,00	35,73	1429,00
	Total	80	
шкалаЗовнішньоїПриваюливості	1,00	31,45	1258,00
	2,00	49,55	1982,00
	Total	80	

	інтимноСексуальнаШкала	шкалаОсобистісноїІдентифікації	господарськоПобутоваШкала	батьківськоВиховнаШкала	шкалаСоціальноїАктивності	емоційноПсихотерапевтичнаШкала	шкалаЗовнішньоїПриваюливості
Man p-W	455,000	785,500	295,000	365,000	729,000	609,000	438,000

hitney U	1275,000	1605,500	1115,000	1185,000	1549,000	1429,000	1258,000
Wilcoxon W							
Z	-3,364	-,145	-4,965	-4,316	-,698	-1,898	-3,578
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001	,885	,000	,000	,485	,058	,000

a Grouping Variable: група

	група	N	Mean Rank	Sum of Ranks
екстраверсія	1,00	40	37,61	1504,50
	2,00	40	43,39	1735,50
	Total	80		
дружелюбність	1,00	40	42,40	1696,00
	2,00	40	31,60	1544,00
	Total	80		
сумлінність	1,00	40	40,46	1618,50
	2,00	40	40,54	1621,50
	Total	80		
нейротизм	1,00	40	40,01	1600,50
	2,00	40	40,99	1639,50
	Total	80		
відкритість	1,00	40	30,16	1566,50
	2,00	40	41,84	1673,50
	Total	80		

	екстраверсія	дружелюбність	сумлінність	нейротизм	відкритість
Mann-Whitney U	684,500	724,000	798,500	780,500	746,500
Wilcoxon W	1504,500	1544,000	1618,500	1600,500	1566,500
Z	-1,112	-,732	-,014	-,188	-,516
Asymp. Sig. (2-tailed)	,266	,000	,988	,068	,006

a Grouping Variable: група

	група	N	Mean Rank	Sum of Ranks
сексуальнаКомунікація	1,00	40	30,50	1620,00
	2,00	40	41,51	1540,00
	Total	80		
сексуальнаПотреба	1,00	40	32,40	1020,00
	2,00	40	43,27	1620,00
	Total	80		
кількість	1,00	40	33,50	1620,00

	2,00	40	37,50	1690,00
	Total	80		
стосункиЯкЦінність	1,00	40	35,52	1260,00
	2,00	40	36,37	1620,00
	Total	80		
задоволенністьСЖ	1,00	40	34,61	1360,00
	2,00	40	39,48	1680,00
	Total	80		

	сексуальнаКому нікація	сексуальнаПотр еба	кількість	стосункиЯкЦін ність	задоволенні стьСЖ
Mann-Whitney U	729,000	609,000	798,500	780,500	684,500
Wilcoxon W	1549,000	1429,000	1618,500	1600,500	1504,500
Z	-,698	-1,898	-,014	-,188	-1,112
Asymp. Sig. (2-tailed)	,003	,000	,988	,068	,266

a Grouping Variable: група

	група	N	Mean Rank	Sum of Ranks
уникненняпривязаності	1,00	40	43,79	1488,50
	2,00	40	37,21	1751,50
	Total	80		
безпекаПривязаності	1,00	40	51,20	2048,00
	2,00	40	29,80	1192,00
	Total	80		
амбівалентністьЗанепокоення	1,00	40	57,19	2287,50
	2,00	40	23,81	952,50
	Total	80		
амбівалентністьЗаглибленняУСебе	1,00	40	56,58	2263,00
	2,00	40	24,43	977,00
	Total	80		

	уникненняпри в'язаності	безпекаПрив'язаності	амбівалентністьЗанепокоення	амбівалентністьЗаглибленняУСебе
Mann-Whitney U	668,500	372,000	132,500	157,000
Wilcoxon W	1488,500	1192,000	952,500	977,000
Z	-1,302	-4,157	-6,490	-6,244
Asymp. Sig. (2-tailed)	,193	,000	,000	,000

a Grouping Variable: група

група	N	Mean Rank	Sum of Ranks
ерос	1,00	27,73	1109,00
	2,00	53,28	2131,00
	Total	80	
сторге	1,00	48,20	1928,00
	2,00	32,80	1312,00
	Total	80	
людус	1,00	47,35	1494,00
	2,00	33,65	1746,00
	Total	80	
прагма	1,00	39,40	1576,00
	2,00	41,60	1664,00
	Total	80	
агапе	1,00	32,24	1929,50
	2,00	48,76	1310,50
	Total	80	
манія	1,00	25,51	1020,50
	2,00	55,49	2219,50
	Total	80	

	ерос	сторге	людус	прагма	агапе	манія
Mann-Whitney U	289,000	492,000	674,000	756,000	490,500	200,500
Wilcoxon W	1109,000	1312,000	1494,000	1576,000	1310,500	1020,500
Z	-4,926	-2,970	-1,214	-,424	-2,985	-5,779
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,063	,000	,001	,003	,132

a Grouping Variable: група