

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом дорослих
осіб**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-222 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Лотош Н.І.
(прізвище та ініціали)
Керівник
к.психол.н., доц,
Крайніков Е.В.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології
Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.

підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.

підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ПАРТНЕРСЬКИМИ СТОСУНКАМИ.....	7
1.1. Психологія шлюбу та шлюбних відносин.....	7
1.2. Задоволеність партнерськими стосунками.....	16
1.3. Чинники впливу на партнерські стосунки в шлюбі.....	26
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ПАРТНЕРСЬКИМИ СТОСУНКАМИ В ШЛЮБІ.....	36
2.1. Підходи та дослідження задоволеності партнерських стосунків в шлюбі...	36
2.2. Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження.....	43
2.3. Результати емпіричного дослідження та їх обговорення.....	49
Висновки до розділу 2.....	65
РОЗДІЛ 3 ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ ДОРΟΣЛИХ ОСІБ.....	67
3.1. Психологічні підходи до корекції проблеми низької задоволеності партнерських стосунків у шлюбі.....	67
3.2. Розробка програми корекції низької задоволеності партнерських стосунків у шлюбі.....	76
3.3. Аналіз ефективності програми корекції низької задоволеності партнерських стосунків у шлюбі.....	87
Висновки до розділу 3.....	93
ВИСНОВКИ.....	94
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	97
ДОДАТКИ.....	103

ВСТУП

Актуальність обраної теми дослідження. У сучасній психологічній науці сім'я як мала група особливу увагу привертає дослідників, оскільки інститут сім'ї переживає системну кризу. Питання про зміцнення шлюбу та поліпшення шлюбної структури населення набуває найважливішого державного значення у зв'язку з зростанням розлучень і проблемою народжуваності. Взаємні зусилля кожного члена сім'ї створюють психологічний клімат, який, у свою чергу, не може бути незмінним. Низька культура міжособистісного спілкування у ній призводить до фрустрації значних потреб особистості: в оцінці та самооцінці, визнанні, емоційній розрядці та емоційному контакті, у увазі, співпереживанні і т.п. В результаті шлюбні стосунки стають менш задовільними, а це, своєю чергою, впливає на стабільність та міру задоволеності шлюбу.

Вивчення соціально-психологічних аспектів сім'ї та шлюбу, дослідження взаємодії подружжя, їх задоволеності подружжям, рольових відносин у шлюбі, стабільності та стійкості відносин є нині найбільш важливими завданнями психології сім'ї. Основною складовою соціально-психологічного клімату сім'ї є задоволеність подружжя взаємовідносинами та шлюбом загалом. Задоволеність шлюбом або розглядається як відповідність між реальним та бажаним, або ототожнюється з відчуттям задоволення-невдоволення при оцінці подружжям усіх аспектів шлюбу. У психологічній літературі виділяються так звана загальна задоволеність шлюбом і задоволеність окремими аспектами подружжя, що складається з низки оцінок його різних сторін залежно від вимог, що висуваються до особи партнера та до обставин сімейного життя. Отже, необхідно враховувати та всебічно вивчати усю сукупність факторів, що впливають на задоволеність подружжя шлюбом.

Психологічне вивчення шлюбу характеризується різноманіттям підходів, різноплановістю вживаних категорій, невизначеністю та надмірною широтою охоплення подружніх відносин. Серед вітчизняних дослідників, які приділяли питанню партнерських відносин у шлюбі слід виокремити таких науковців, як К. Ю. Батаєва, С. В. Діденко, І. Євтушенко, В. В. Злагодух, О. П. Золотнюк,

О. М. Зубенко, К. Карпенко, С. А. Клапішевська, О. Я. Кляпець, О. П. Коханова, А. О. Корнюх, Г. Кошуба, З. Ю. Крижановська, Л. О. Котлова, О. Г. Луценко, С. М. Маринкевич, І. Я. Мельничук, І. Я. Мельничук, Т. В. Наконечна, Ю. В. Овод, Л. С. Пілецька, В. М. Поліщук, Л. В. Помиткіна, І. Поспелова, І. В. Пустовалов, Сімейний кодекс України, С. Є. Сосніхіна, О. А. Столярчук, В. Ткаченко, К. М. Фаворова, Р. Федоренко, Р. П. Федоренко, Р. П. Федоренко, Е. Фром, Е. Фромм, Є. Фролова, І. А. Василенко, С. Д. Васильєва, О. В. Волошок, Н. В. Грисенко, Н. В. Грисенко, Н. С. Хімченко, О. Ю. Якименко, І. В. Ясенчук та інші.

Серед зарубіжних науковців особливу увагу питання соціально-психологічних чинників впливу на задоволеність шлюбом приділяли W. R. Burr, B. J. Fowers, A. I. Green, C. L. M. Keyes, D. H. Olson, B. C. Rollins, C. D. Ryff, M. E. P. Seligman, C. Hendrick, B. E. Munro та інші.

Разом з тим у цих дослідженнях ставиться низка проблем, які потребують свого вирішення, у тому числі й питання відокремлення основних критеріїв задоволеності шлюбом, розробка нових теоретичних підходів до вивчення факторів задоволеності шлюбом. Багато питань, пов'язані з проблемою задоволеності подружжя шлюбом та впливу різних чинників на це незаслужено залишаються осторонь наукового аналізу.

Об'єкт і предмет дослідження. Об'єктом дослідження є шлюб як психологічне явище. Предметом є дослідження соціально-психологічних чинників задоволеності шлюбом у осіб різного віку.

Мета дослідження – емпіричне обґрунтування психотерапевтичного коригування низької задоволеності партнерських стосунків у шлюбі у осіб різного віку.

Завдання дослідження:

1. Вивчити психологічні особливості та чинники задоволеності партнерськими стосунками.
2. Зробити огляд методики дослідження соціально-психологічних чинників задоволеності партнерських стосунків в шлюбі.

3. Обґрунтувати вплив соціально-психологічних чинників на рівень задоволеності партнерських стосунків в шлюбі.

4. Розробити програму корекції низької задоволеності партнерських стосунків у шлюбі.

Методи дослідження. В процесі теоретичного аналізу понять шлюбу, шлюбних та партнерських відносин, задоволеності шлюбом застосовувалися методи порівняння, аналізу та синтезу, дедукції та індукції, наукової абстракції та узагальнення.

При формуванні методики дослідження впливу соціально-психологічних чинників на міру задоволеності шлюбу використано системний, логічний та структурний методи, а також опитування.

Для дослідження міри задоволеності шлюбом застосовувалася шкала задоволеності шлюбом ENRICH. Для визначення рівня соціальних очікувань, рівень обізнаності про передбачуваний перебіг подій, рівень очікуваного ставлення до учасників міжособистісної взаємодії, рівень очікуваних результатів діяльності випробуваного було використано опитувальник «Рівень соціальних очікувань» («PCO») І. С. Поповича. За допомогою методики дослідження локусу контролю Дж. Роттера було діагностовано локалізацію контролю за значними подіями, тобто рівень особистої відповідальності. Методика оцінювання способів реагування в конфліктних ситуаціях (К. Н. Томаса) була використана для з'ясування поведінки людини через схильність до конкуренції або співпраці у шлюбі. Методику оцінки рівня емоційного інтелекту В. В. Зарицької застосовано для аналізу загальних емпатичних тенденцій випробуваного, таких як рівень вираженості здатності до емоційного відгуку на переживання іншої особистості та ступінь відповідності/невідповідності знака переживань об'єкта і суб'єкта емпатії.

В процесі проведення аналізу результатів емпіричного дослідження впливу різних соціально-психологічних чинників на задоволеність шлюбом використовувалися методи вертикального та горизонтального аналізу, метод кореляційно-регресійного аналізу, графічний та табличний методи, інтерпретаційний метод. Для аналізу результатів аналізу використано

електронні таблиці та програмне забезпечення Jamovi (v. 2.5.4).

Теоретична значущість роботи полягає в тому, що проблема задоволеності шлюбом розглянута у контексті впливу на неї різних соціально-психологічних чинників. Встановлено взаємовплив різних психологічних явищ.

Практична значущість роботи визначається в тому, що результати дослідження можуть бути використані у практиці психологічної служби або в процесі психологічного консультування чи практиці психокорекції сім'ї та окремих її членів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ПАРТНЕРСЬКИМИ СТОСУНКАМИ

1.1. Психологія шлюбу та шлюбних відносин

Офіційне визначення шлюбу дається в Сімейному кодексі України, згідно зі ст. 21 якого під ним розуміється сімейний союз між жінкою та чоловіком, який зареєстрований у відповідному органі, який уповноважений на реєстрацію шлюбів [42]. При цьому законодавство встановлює низку обмежень для шлюбу: одношлюбність, обмеження кола осіб, які можуть вступати до шлюбу, встановлюється шлюбний вік тощо. Проте в психології до шлюбу підходять значно ширше.

Найчастіше інститут шлюбу розглядається в рамках психології сім'ї, яка розглядає закономірності функціонування сім'ї та шлюбно-сімейні відносини. На думку О. А. Столярчук шлюбом слід вважати «укладений та зареєстрований союз 2 людей для створення та підтримання родинних відносин» [44, с. 9]. Р. П. Федоренко зазначає, під шлюбом необхідно розуміти шлюб є формою відносин між статями, що отримала схвалення та підтримку від суспільства, слугуючи інструментом для регулювання сексуальних зв'язків та забезпечення продовження роду. Він представляє собою добровільний союз між жінкою та чоловіком на засадах рівності, створений відповідно до правил і умов, визначених законодавством, що призводить до формування сім'ї та встановлення взаємних особистих і майнових прав та обов'язків між членами подружжя [53, с. 24].

Для психології не так важливо чи є шлюб зареєстрованим чи підпадає він під категорію «цивільний шлюб». Терміном «цивільний шлюб» часто позначають спільне проживання пари, хоча це не зовсім точно, адже з історичної точки зору, цивільний шлюб – це офіційно зареєстрований державою шлюб, який з'явився як варіант, альтернативний церковному. Таким

чином, цивільний шлюб укладається у державній установі, а релігійний – у релігійній. Проте визначення «цивільний шлюб» використовується широко саме для позначення співжиття людей протилежної статі.

На думку О.Я. Кляпець характеристики третього тисячоліття, включаючи стрімкий розвиток науки та технологій, комп'ютеризацію та глобалізацію у всіх аспектах життя, змінюють звичні патерни міжособистісних взаємин, спонукаючи до адаптації до нових способів взаємодії та організації життя, включно зі змінами у шлюбних відносинах. В українському суспільстві, зокрема, спостерігається зростання популярності та прийняття серед молоді цивільного шлюбу як форми відносин, що нібито пропонує менш обтяжливі зобов'язання між партнерами [13, с. 7]. Однак, наразі бракує глибокого психологічного аналізу, що б обґрунтовував доцільність та переваги цивільного шлюбу порівняно з традиційним.

Варто відзначити, що у повсякденному розумінні, поняття «шлюб» та «сім'я» часто використовуються як синоніми, проте в науковому контексті вони мають чітке розмежування, де «шлюб» відображає соціально-правові відносини. Шлюб виступає як соціальний інститут, що визначає відносини між статями, де чоловік і жінка є одночасно індивідуальностями та громадянами. Соціальна природа шлюбу проявляється через його публічність, контрольований вибір партнерів та передачу сімейного майна.

Відносини у шлюбі мають двоїсту структуру, загальнолюдське значення та неповторну сутність. Така двоїстість у відносинах між подружжям впливає з різниці між статями (взаємодія між чоловіком та жінкою) та двоякою ціллю шлюбу: створенням гармонійного сімейного життя та продовженням нащадків. Шлюб та сім'я є універсальними через їхню найефективнішу роль у формуванні соціальних зв'язків. Унікальність шлюбу та сімейного життя виявляється через їхню здатність викликати глибокі емоції та створювати особливе вміння жити разом, формуючи неповторну атмосферу та взаємини.

В психології можна виокремити декілька напрямів дослідження сімейних взаємин: еволюціонізм, функціоналізм, емпіризм і сцієнтизм тощо [53, с. 10]. Більш детально їх розкрито в табл. 1.1.

Табл. 1.1

Наукові підходи до психології шлюбу та шлюбно-сімейних відносин

Підхід	Характеристика
Еволюційний підхід	Шлюб розвивався від колективного до індивідуального поки не склав базис сім'ї на підставі материнського права й високого становища жінок. В основі розвитку шлюбу були економічні відносини.
Еволюціонізм	Представники підходу вважають шлюб еволюційно вигідним інститутом, що сприяє виживанню і репродукції. Шлюб розглядається як засіб забезпечення оптимального виховання потомства та передачі генетичного матеріалу наступним поколінням. Однак сучасний стан оцінюється через призму занепаду культури та появи нових альтернативних сімейних структур.
Функціоналізм	Акцентує на ролі шлюбу як соціальної інституції, що виконує певні функції для суспільства, такі як соціалізація дітей, регуляція сексуальної поведінки, та надання економічної та емоційної підтримки. Відносини вважаються шлюбними тільки за умови вагітності та народження нащадків. Ключовою є проблема відповідальності в межах не тільки шлюбу та сім'ї, а й суспільства.
Етологізм	Зосереджується на вивченні поведінки у шлюбі через призму інстинктів та природних імпульсів. Шлюб розглядається як результат еволюційно сформованих стратегій виживання та репродукції. На форму шлюбу (моногамія чи полігамія) впливають умови життя.
Емпіризм	Відповідно до цього підходу, сім'я та шлюб вважається невеликою соціальною одиницею з власною історією створення, діяльності та розірвання. Взаємини у сім'ї формуються на основі емоційної зв'язаності між її членами, а також їхніх особистих потреб і бажань.
Сцієнтизм	Цей підхід аналізує сімейні відносини через призму взаємодії індивіда та суспільства, висвітлюючи важливість міжособистісних зв'язків, взаємодію між «Я» та «Іншим», а також значення глибоких стосунків. Сім'я вважається об'єднанням, де особистості взаємодіють.

Сучасне розуміння шлюбу має свої коріння в глибокій релігійній, етнічній та культурній історії. Європейська концепція шлюбу з'явилася близько 300 років тому, хоча практика моногамії існує вже тисячоліттями. У давнину існували різні форми сімейних устроїв, включаючи колективні родини без чіткого визначення батьківських зв'язків, сегментарні родини зі складними взаєминами між членами, та індивідуальні родини, де встановлювалися моногамні або полігамні зв'язки.

З появою приватної власності та розвитком торгівлі, структура шлюбних відносин почала змінюватися, надаючи чоловікам домінуючу роль. У цей період жінки поступово втрачали свої позиції в сімейному житті, перетворюючись насамперед на носіїв функції материнства і забезпечення

спадкоємства. Важливість подружньої вірності стала ключовою, оскільки вона гарантувала достовірність материнства, тоді як батьківство залишалося під питанням.

В сучасному світі шлюб все ще супроводжується різноманітними обмеженнями. В окремих країнах шлюбна система залишається жорстко регульованою та контрольованою. Водночас, існує тенденція до переосмислення традиційного розуміння офіційного шлюбу, коли деякі пари обирають спільне проживання без офіційного реєстрування відносин. Інші ж, перебуваючи у шлюбі, прагнуть зберегти любов та відданість, одночасно підтримуючи особисту незалежність.

На думку О. Я. Кляпець вибір життєвого шляху, що включає вибір партнера та типу шлюбних відносин, зумовлений різноманітними мотивами для вступу в шлюб, які можна класифікувати на чотири основні категорії: емоційно-етичні причини, прагнення до самореалізації, відчуття обов'язку та компенсація недоліків. Хоча мотивація для вступу в цивільний та традиційний шлюб може відрізнятися, кохання, яке належить до емоційно-етичної категорії, виступає ключовим чинником для обох видів шлюбу. Цей мотив, у поєднанні зі спільністю інтересів, істотно підвищує міцність шлюбних відносин.

В.М. Поліщук зауважує, що кохання відіграє роль не просто як емоційний фактор у відносинах між подружжям, але також є ключовою передумовою для формування позитивного соціально-психологічного атмосфери в сім'ї. Воно сприяє не лише глибокому емоційному зв'язку між партнерами, але й створює основу для взаєморозуміння, підтримки та взаємоповаги, що є невід'ємними складовими здорового сімейного мікроклімату. Кохання допомагає подолати виклики та труднощі, з якими стикається кожна сім'я, та відіграє вирішальну роль у зміцненні сімейних зв'язків, сприяючи створенню міцного фундаменту для розвитку та зростання кожного члена сім'ї [37, с. 41].

На сьогодні виокремлюють різні різновиди шлюбу. Найбільш розповсюдженою на думку О. А. Столярчук є поділ їх на види за ознакою мотивації: на підставі чесного або нечесного контракту, через примушення, виконання соціальних настанов чи залишення батьківської родини, і на підставі

кохання [44, с. 27]. Більш детально їх характеристики представлені в табл. 1.2.

Табл. 1.2

Види шлюбу за ознакою мотивації

Тип шлюбно-сімейних відносин	Характеристика
Чесний контракт	Обидва партнери мають чітке розуміння своїх очікувань від шлюбу, включаючи матеріальні вигоди, які зазвичай фіксуються у шлюбному контракті. Емоційна прихильність присутня і може з часом зростати. Ступінь особистої свободи максимальна, а особисті зобов'язання мінімальні.
Нечесний контракт	Один із партнерів прагне отримати односторонні вигоди з шлюбу, завдаючи шкоди іншому. Можлива присутність одностороннього кохання, де один із партнерів терпить обман і експлуатацію.
Примушення	Відносини виникають через психологічний тиск одного партнера на іншого, часто через складні життєві обставини або співчуття. Глибоке взаємне кохання відсутнє, а після шлюбу «жертва» примушення стає власністю партнера.
Ритуальне виконання соціальних норм	Люди одружуються, щоб відповідати суспільним очікуванням, без кохання або розрахунку, лише заради дотримання суспільних стереотипів. Шлюби часто є недовговічними та розпадаються без глибоких наслідків.
Залишення батьківської родини	Мотивація одруження полягає в бажанні молодих людей вийти з-під батьківської опіки. Взаємини можуть розвиватися по-різному, але часто зустрічаються проблеми через нездатність до взаємних компромісів.
Освячені коханням	Вважаються найбільш сприятливими для шлюбу. Обмеження, прийняті подружжям, є добровільними. Відносини побудовані на довірі, повазі до індивідуальності кожного, зберігаючи при цьому тісну згуртованість.

В психологічній літературі дуже часто мова йде про різні види шлюбу за віковою та іншими ознаками. Наприклад, С.Є. Сосніхіна аналізує партнерські відносини в шлюбі студентів. При цьому, на думку автора студентська сім'я визначається як така, де обидва партнери є студентами, що робить їх соціально однорідною парою. Це молоді сім'ї, де вік подружжя не перевищує 25 років, а тривалість їхнього спільного життя не більше п'яти років. У таких сім'ях діти, як правило, є дошкільнятами. Завдяки схожості ідеологічних та моральних переконань, студентські сім'ї мають усі шанси на успішне існування. Проте на шляху до реалізації цих позитивних аспектів можуть виникати перешкоди, зокрема соціально-економічні, адміністративно-правові та психолого-педагогічні виклики, які ускладнюють життя сім'ї під час навчання в університеті.

Вступ у шлюб під час студентських років має позитивний вплив на формування індивідуальності, збільшує рівень відповідальності перед сім'єю, освітнім закладом та суспільством загалом. Студенти, які одружуються, демонструють більш відповідальне ставлення до своєї освіти та майбутньої кар'єри, високо цінують можливість працювати самостійно та прагнуть до професійних досягнень. Шлюб також сприятливо впливає на ціннісні орієнтації студентів, стимулюючи розвиток їхніх інтелектуальних та соціальних потреб.

Однак, незважаючи на зазначені переваги шлюбу під час навчання в університеті, студентські сім'ї зіштовхуються з рядом викликів: соціальною незрілістю молодого подружжя, відсутністю стабільного матеріального забезпечення та власного житла, складнощами поєднання навчання з сімейними обов'язками, а також проблемами у спілкуванні з батьками [43, с. 136].

В психології багато уваги приділяється проблемам, пов'язаним з першим та наступними шлюбами. В цьому контексті особливий акцент робиться на розірванні шлюбних стосунків. Слід підкреслити, що розрив шлюбних зв'язків завжди є джерелом стресу, з яким складно впоратися. Розлучення зазвичай стає глибокою психологічною травмою для багатьох учасників сімейного життя, адже воно впливає на їх фізичний та емоційний стан, вимагаючи вирішення численних проблем, пов'язаних із закінченням шлюбу та необхідністю пристосування до нових життєвих обставин. Наслідки розлучення можуть мати безпосередній або непрямий вплив на майбутнє життя учасників шлюбних відносин, особливо коли розлучені особи утворюють нову сім'ю, вони часто стикаються з кризою у повторному шлюбі [31, с. 262].

В шлюбні відносини вступають дві особистості. Характеристики кожного з подружжя як індивідуумів мають значний вплив на їх спілкування між собою, що, в свою чергу, визначає рівень взаєморозуміння та задоволення від шлюбних відносин. Психічну унікальність особи можна розглядати як складну систему, де психофізіологічні, психологічні та соціально-психологічні аспекти переплітаються в ієрархічній структурі, починаючи з основних біологічних характеристик і завершуючи складнішими психічними та соціальними властивостями. Так, на базі темпераменту (біологічна основа) формується

характер (психологічний аспект), який, у свою чергу, сприяє розвитку особистості (соціальний аспект). Для успішної взаємодії з іншими людьми необхідні такі ключові якості характеру, як самокритичність, толерантність та довіра до інших. Відсутність цих якостей робить особу малосумісною з іншими [33, с. 339].

При аналізі шлюбних відносин науковці акцентують увагу на рольових очікуваннях. Взаємодія між шлюбними партнерами, заснована на обміні рольових очікувань, поведінки та самосприйняття, визначається як рольова взаємодія, яка полягає в реалізації певної системи прав та обов'язків. Існують два основних типи сімей:

- колективний тип, де обов'язки розподіляються за вміннями (сім'я-Ми);
- індивідуалістичний тип, де відповідальність лягає на більш зацікавленого або залежного партнера (сім'я Я+Я) [31, с. 264].

При цьому в наукових дослідженнях часто вказують на три критерії розподілу сімейних обов'язків:

- особисті переваги (тут мається на увазі саме те, що більше подобається партнеру);
- вміння та навички (якщо партнер вміє це краще, то він за цю сферу і відповідає);
- користь (в дитинстві у партнера були обов'язки, які стали корисними в житті та у шлюбі) [38, с. 579].

Найефективнішим вважається підхід, заснований на перевагах, але не всі обов'язки можуть бути приємними, тому важливо обговорювати та знаходити спільні рішення. Успішне виконання ролей в шлюбі залежить від чіткого визначення та взаємного задоволення цих ролей, відповідності очікувань реальності, взаємної підтримки та співпереживання. Традиційний поділ на «жіночі» та «чоловічі» ролі, де чоловіки заробляють, а жінки ведуть домашнє господарство, поступово змінюється, згладжуючи стереотипи.

Окрему увагу слід звернути на дві ключові характеристики шлюбу: любов та статеві відносини.

Довгий час академічна психологія не приділяла увагу дослідженню любові. Сьогодні науковці часто згадують таку характеристику любові, як тенденцію до ідеалізації обранця, перебільшення його позитивних рис та ігнорування негативних, що також характерно для дружби. Раніше ідеалізацію вважали свідченням недоліку в любовних відносинах, виходячи з припущення, що зріла любов не вимагає надмірного ідеалізування партнера, що сприяє більш реалістичному сприйняттю одне одного.

Сьогодні існує багато класифікацій і типологій любові та її структур. Однією з перших і широко цитованих є структура любові, запропонована Е. Фрома, яка включає турботу, відповідальність, повагу та знання [56]. Р. Стернберг розробив трикомпонентну теорію любові, що охоплює інтимність, пристрасть та прийняття рішень. Р. Хаттісс виділив шість компонентів любові, включаючи повагу, позитивні емоції до партнера, еротичні почуття, потребу в позитивному ставленні від партнера, відчуття близькості та інтимності, а також почуття ворожості [60, с. 344].

В українській психології дослідження любові як психічного процесу або стану особистості проводили такі вчені, як О. Кочарян, В. Моргун, А. Федосова та інші. І. Євтушенко в своїх дисертаційних роботах розглядала інтимні почуття через призму психоаналітичних теорій [7]; Г. Коцюба зосереджувалася на психологічних аспектах залежного кохання у жінок [18]; Є. Фролова досліджувала психологічні фактори та динаміку розвитку відносин міжособистісної залежності серед жінок [54].

На думку Л. С. Пілецької однією з ключових проблем, що впливають на психологічне благополуччя шлюбу, є тенденція кожного з партнерів зосереджуватися на задоволенні власних потреб, ігноруючи необхідність спільних зусиль та взаємодії у повсякденному сімейному житті. Така самоцентрична поведінка веде до зниження гармонії та взаєморозуміння між подружжям, підриває стабільність сімейних відносин і зменшує загальне відчуття задоволення від шлюбу. Крім того, це створює перешкоди для особистісного зростання та самореалізації кожного з партнерів у межах шлюбу, оскільки відсутність підтримки та взаєморозуміння обмежує можливості для

розвитку та втілення власних амбіцій і цілей. Таким чином, для забезпечення психологічного благополуччя та стабільності сім'ї необхідно прагнути до балансу між задоволенням особистих потреб і врахуванням інтересів партнера, що вимагає від обох сторін готовності до компромісів та спільної роботи над вирішенням сімейних питань [33, с. 342].

Іншим важливим аспектом є інтимні відносини під час шлюбу. На думку С. В. Діденко вступ у шлюб призводить до змін у сексуальній поведінці, роблячи секс більш регулярним аспектом відносин. З часом, коли новизна і закоханість починають згасати, секс вже не приносить такої інтенсивності емоцій, як на початку відносин. Юнацькі емоції змінюються реаліями повсякденного життя. У перші роки спільного життя спостерігається зниження сексуальної активності, а народження дітей ще більше обмежує можливості для інтимності, додаючи нові зобов'язання та збільшуючи втому.

Для заміжніх дорослих секс втрачає свою таємничість і забороненість, характерні для юнацького віку. Хоча інтерес до сексу залишається, він стає одним із багатьох аспектів життя, що врівноважуються іншими обов'язками та інтересами, що є важливим для особистісного розвитку. Ті, хто не може пристосуватися до цих змін, можуть відчувати сексуальне незадоволення, що може спонукати їх до пошуку інтимності поза шлюбом або розглядати розлучення [6, с. 120].

За окремими даними, шлюбні відносини проходять через три ключові вікові етапи:

- до 30 років, коли переважають романтичні стосунки;
- від 30 до 50 років, коли можуть виникати післяпологові зміни в сексуальному бажанні;
- після 50 років, коли сексуальні проблеми часто пов'язані з природними біологічними змінами [64, с. 74].

У молодому віці сексуальні розлади можуть бути спричинені сімейними конфліктами та матеріальними труднощами, у середньому віці – зовнішніми романами та іноді гомосексуальними потребами, а після 50 років – старінням.

Останнім часом спостерігається тенденція до зниження сексуальної активності серед подружніх пар, іноді до рідкісних сексуальних контактів або повної їх відсутності. Причинами цього можуть бути бажання захистити дітей від психологічних травм, взаємні матеріальні зобов'язання, а також страх перед можливими наслідками розлучення.

1.2. Задоволеність партнерськими стосунками

У сучасній науці партнерство розглядається під різними кутами зору, включаючи міжнародні відносини, бізнес, туризм, сімейні відносини, освіту, вирішення конфліктів та надання психологічної допомоги, залучаючи дослідників з різних галузей. Ще Е. Фромм висунув ідею «зв'язку з іншими» як ключової умови нормального існування та психічного розвитку людини, підкреслюючи важливість співпраці, спільності ідей, моральних цінностей та відчуття єдності [55, с. 28].

Сьогодні найчастіше партнерство розуміється як добровільна співпраця між двома або більше сторонами, що прагнуть досягти спільної мети, ділитися ризиками, відповідальністю та прибутком, з чітко визначеними правами та обов'язками.

У позитивній психотерапії партнерство розглядається не тільки як відносини між двома особами, але й як здатність встановлювати та підтримувати контакти з іншими людьми, сім'ями, культурами, релігіями.

О. П. Коханова партнерство вважає найвищою формою співробітництва. На думку автора воно не може скластися автоматично. Партнерство слугує методом розвитку особистості, який заснований на «розвитку суб'єктивної позиції дитини», що передбачає наявність розвиненої самосвідомості, здатності до незалежного вибору, наявність вольових якостей для підтримки уваги та зусиль, спрямованих на практичну діяльність. Також важливою є пряма діяльність, яка вимагає планування та виконання разом з партнером на рівних, включаючи проєктивні навички та здатність до партнерської взаємодії. Партнерство відкриває можливості для розкриття та розвитку реальних

потенціалів особистості на різних етапах життя, сприяючи самовизначенню, самореалізації та самоформуванню через співпрацю з іншими [17].

Партнерство в міжособистісних відносинах не тільки сприяє ефективному вирішенню проблем різного характеру та важливості, але й є індикатором особистісного та професійного розвитку, а також ознакою психологічного благополуччя особистості. На думку І. Я. Мельничук основними рисами партнерства є добровільність, взаємне визнання інтересів, спільна відповідальність за прийняті рішення, взаємозалежність, рівноправність у прийнятті рішень, чітке розподілення обов'язків, спільна діяльність та пошук компромісів у вирішенні конфліктних питань [25, с. 44].

У партнерських відносинах важлива повага до партнерів, визнання цінності кожного та його думки, наявність спільної мети, діалогу, дотримання відповідальності. Однак партнерство може бути тимчасовим і вигідним для корисливих та недобросовісних людей.

Партнерство є багатогранним та різноманітним, з різними видами ділового партнерства, які включають вимушене та ініціативне, конкурентне та співробітництво, тактичне та стратегічне партнерство.

Вимушене ділове партнерство виникає через зовнішні обставини, тоді як ініціативне формується з бажання учасників об'єднати зусилля. Конкурентне партнерство поєднує конкуренцію та кооперацію, а співробітництво базується на спільній діяльності між не конкуруючими сторонами. Тактичне партнерство має короткостроковий характер, в той час як стратегічне партнерство орієнтоване на довготривалу співпрацю. Усі ці види партнерства можуть бути представлені в шлюбі.

Розвиток партнерських відносин проходить кілька етапів, включаючи зближення, близькість, диференціацію, віддалення та розпад відносин, кожен з яких характеризується певними факторами міжособистісної атракції, способами комунікації та формами прояву емоцій.

У позитивній психотерапії виокремлюються три стадії розвитку партнерських відносин (табл. 1.3): прихильності, диференціації та відокремлення, кожна з яких має свої особливості та важливість у

індивідуальному розвитку людини.

Табл. 1.3

Стадії розвитку партнерських відносин

Стадія	Характеристика стадії
Прихильності	Ця стадія базується на біологічному зв'язку, який починається ще з ненародженою дитиною та її матір'ю, і може перерости у симбіоз, викликаючи сильну залежність від соціального середовища. Потреба у тісних зв'язках з іншими, особливо з близькими та рідними, проявляється протягом усього життя.
Диференціації	На цій стадії відбувається розвиток індивідуальності та самостійності в межах партнерських відносин. Це час, коли людина вчиться балансувати між власними потребами та потребами партнера, зберігаючи при цьому свою унікальність.
Відокремлення	На цій стадії відбувається процес віддалення або незалежності, який може бути як позитивним (як частина зростання та розвитку), так і негативним (як втрата зв'язку або розрив відносин). Це важливий момент для розвитку особистісної зрілості та самодостатності.

У позитивній психотерапії здатність до партнерських стосунків пов'язана з первинною здатністю любити, яка розвивається за чотирма параметрами: ставленням до себе, партнера, інших людей та світової спільноти. Вона базується на таких здібностях, як терпіння, контактність, довіра, віра, надія, сумнів, упевненість та єдність.

Психологічна готовність до партнерства в особистості виявляється через відсутність бажань маніпулювати або домінувати в різних ситуаціях, замість цього віддаючи перевагу конструктивному та відкритому вирішенню проблем. Окрім цього психологічна готовність до партнерства визначається наявністю когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, таких як уважність до інших, адекватне сприйняття інформації, гнучкість мислення, емоційна привабливість, мотивація, толерантність та адекватність поведінкових реакцій.

Бажання особистості до партнерських відносин пов'язане не тільки з володінням культурою партнерського спілкування, але й з рядом психологічних особливостей, таких як стиль виховання, особистісна тривожність, стереотипи мислення, захисні механізми, проєкції та невротичні залежності.

Стадія прихильності часто базується на первинному біологічному зв'язку між ненародженою дитиною та матір'ю, який може перетворитися на симбіоз, викликаючи сильну залежність від соціального оточення. Однак цю стадію

варто розглядати більш широко. Зокрема потреба в тісних зв'язках з іншими, особливо з близькими та рідними, проявляється на різних етапах життя, у тому числі на стадії формування готовності до вступу у шлюб, самих шлюбних відносинах та після їх завершення. На цій стадії спостерігається прагнення до близькості з іншими, згуртованості, зближення з партнером, виявлення привабливих рис у ньому, а також бажання до відвертості та інтимності. Крайнім проявом може бути відхід від спілкування з іншими, коли значуща особа стає єдиною близькою людиною. Відбувається повне проникнення в думки та почуття іншої людини. Але це може призвести до напруженості у стосунках і бажання від них звільнитися [49, с. 12].

У випадку якщо потреба в прихильності стає домінуючою і часто повторюється, це може свідчити про наявність наївно-первинної поведінки, яка характеризується перевагою первинних здібностей і часто є результатом гіперопіки. Типові реакції на таку поведінку включають «втечу» в самотність або спілкування для забезпечення солідарності та захисту.

На цій стадії можуть формуватися виникати різні форми партнерства, такі як партнерство як власність, благодійна установа, пакт про вірність, партнерство з ввічливості та вдячності, партнерство як заповітна мрія, доповнення, альянс, релігійний обов'язок, тиха гавань для відпочинку, місце для зустрічі, сповіді чи покаяння.

На стадії диференціації партнерство може включати економічно-обумовлені, соціально-обумовлені та особистісно-обумовлені елементи, які включають економічну вигоду, обмін ресурсами, створення близьких стосунків, довіру, відповідальність, чесність, симпатію, дружбу, а також обмін дарами та послугами для підтвердження або розподілу влади та впливу.

На цьому етапі зазвичай відбувається перехід від емоційних (первинних) здібностей до когнітивних (вторинних), що проявляється у здатності вчитися, вчити інших, пунктуальності, акуратності, ввічливості, вірності, справедливості, ощадливості, старанності, діяльності, досягненнях, надійності, точності та сумлінності. Водночас ця стадія може включати і критичне сприйняття партнера, аналіз його поведінки та адекватну реакцію на неї.

У випадку, якщо домінує здатність до розрізнення, емоційність витісняється когнітивними, прагматичними та матеріальними аспектами, що може призвести до активності, педантичності та невротичності.

Стадія диференціації може включати партнерство з ділових міркувань, як місце для здобуття знань і досвіду, для відпочинку, самоствердження, задоволення потягу, як покарання.

Партнерські відносини можуть припинитися, коли співпраця стає не вигідною, одна зі сторін обманює або припиняє вносити свій вклад, або коли негативні аспекти співпраці переважають над позитивними [3, с. 26].

На останній стадії зменшується сила прив'язаності та зростає значення незалежності, відповідальності, самостійності та автономності. Відбувається встановлення контактів з іншими, що призводить до розширення та вибіркової в партнерських стосунках. Люди, які коливаються між відділенням та прив'язаністю, можуть бути непередбачуваними, легко піддаються впливу та часто приймають випадкові пропозиції. На цій стадії форми партнерства включають партнерство як балансування, «спробу одного сліпого вести іншого сліпого», як звільнення, як гру «в лікаря», як вимушене рішення, як задоволення цікавості, як удавання, як прагнення ніжності та ласки.

Партнерські стосунки в шлюбі є однією з найскладніших проблем в психології. Вони пов'язані з таким поняттями як клімат в сім'ї, сімейна атмосфера, стабільність відносин, сумісність, стійкість стосунків тощо. Проте значно більшою складністю в психології стало визначення критерію партнерських стосунків, які сформовані в шлюбі. Так, наприклад, психологічний клімат у сім'ї може варіюватися від позитивного до негативного; партнери в шлюбі можуть бути сумісними та несумісними; стосунки можуть бути стабільними та нестабільними; стійкими та нестійкими. При цьому науковці намагаються віднайти універсальний показник, який буде характеризувати партнерські відносини у шлюбі.

С. А. Клапішевська пропонує за критерій, який би характеризував партнерські відносини у шлюбі використовувати сімейне благополуччя, вважаючи, що саме воно є показником психологічного клімату в сім'ї. На

думку автора критеріями, які визначають це благополуччя є любов, симпатія та взаємна повага, а також через наявність взаєморозуміння, емоційної та духовної близькості між партнерами. Важливими аспектами є також суб'єктивне відчуття щастя, подружня сумісність у поглядах, інтересах та цінностях, адекватність розподілу ролей у сімейних обов'язках, фізичне та психічне здоров'я обох партнерів, задоволеність сексуальним життям, відсутність конфліктів та здатність зберігати стосунки незмінними навіть у складні періоди. Не в останню чергу, значення має і матеріальне благополуччя, яке сприяє створенню стабільного фундаменту для сімейного життя [12, с. 116]. Дійсно, деякі з вказаних критеріїв відображають внутрішні аспекти відносин між партнерами, включаючи емоційні та духовні складові, інші зосереджені на динаміці їхньої взаємодії. Також існують критерії, що базуються на зовнішній оцінці того, як сім'я виконує свої соціальні ролі, а деякі відображають особистісне сприйняття подружжям їхнього сімейного життя, враховуючи також зовнішні умови, як-от житлові та матеріальні обставини.

У західній психології концепція благополуччя розглядається як комплексне явище, що охоплює культурні, соціальні, психологічні, фізичні, економічні та духовні аспекти. М. Селігман вважає, що благополуччя людини полягає у позитивній емоційності, поєднаній з активною діяльністю [70, п. 24]. В цілому розрізняють евдемоністичний та гедоністичний підходи до благополуччя, де перший акцентує на значенні особистісного зростання та реалізації, а другий – на задоволенні життям та позитивних емоціях. К. Ріфф розробила концепцію психологічного благополуччя, виділивши шість ключових компонентів, таких як самоприйняття та особистісний ріст, що підкреслює багатогранність цього явища та інші [69].

До складових благополуччя партнерських відносин у шлюбі можна віднести психологічне та соціальне.

Психологічне благополуччя характеризується гармонією психічних процесів, відчуттям внутрішньої рівноваги та цілісності. Його можна визначити як суб'єктивне відчуття щастя та задоволеності життям, інтегруючи в це поняття внесок різних напрямків психології. К. Ріфф деталізувала це уявлення,

виокремивши аспекти, які сприяють психологічному благополуччю, включаючи позитивні відносини з оточенням та здатність до особистісного розвитку [69, с. 1072].

Соціальне благополуччя, як важлива складова загального благополуччя, включає задоволеність індивіда своїм місцем у суспільстві та якістю соціальних зв'язків. Воно відображається через систему міжособистісних відносин, включаючи дружбу та любов, та визначається через п'ять напрямків, таких як соціальна актуалізація, соціальне прийняття, узгодженість із суспільством, соціальна інтеграція та соціальний внесок [66, с. 125]. Соціальне благополуччя є індикатором ефективності соціальної сфери, впливаючи на задоволеність шлюбом, оскільки важливою є здатність подружжя реалізовувати основні соціальні функції сім'ї.

Суб'єктивне благополуччя включає відчуття задоволеності та щастя, відіграє ключову роль у визначенні якості життя індивіда та його взаємовідносин у подружжі. Його найчастіше визначають як стан духовного і фізичного самозадоволення життям.

Проте благополуччя партнерських стосунків не можна ототожнювати з задоволеністю ними. Ці поняття споріднені та взаємозалежні, але не є синонімами. Так, наприклад, розрізняє ці поняття Н. В. Грисенко та К. Ю. Батаєва [5].

В цілому задоволеність являє собою суб'єктивне відчуття комфорту, що відображає особистісне сприйняття та оцінку різних аспектів життя, таких як успіхи, здоров'я, взаємини з іншими, а також професійну діяльність і загальні життєві умови. Цей психологічний стан характеризується позитивним емоційним забарвленням і відноситься до категорії позитивних емоцій, інколи його асоціюють із відчуттям щастя. Дослідження в області психології показали, що існує зв'язок між задоволеністю життям та такими особистісними якостями, як екстраверсія та альтруїзм, які сприяють підвищенню рівня щастя, в той час як нейротизм може мати негативний вплив. Крім того, задоволеність розглядається як суб'єктивна відповідь на соціально-психологічне середовище, наприклад, у згуртованих колективах або гармонійних сімейних відносинах [8].

У дослідженні шлюбного задоволення виділяють два основні підходи:

– перший базується на порівнянні поточного стану відносин з бажаним або з потенційними альтернативами у випадку їх завершення [68];

– тоді як другий підхід вважає задоволеність шлюбом суб'єктивним відчуттям, яке виникає в результаті оцінки подружжям усіх аспектів їхнього спільного життя [62]. Таке задоволення може розглядатися як комплексна емоція, що включає в себе загальні переживання, емоції, думки, оцінки та порівняння, які відображають ставлення до шлюбу в цілому та його конкретних аспектів.

На думку С. М. Маринкевича під задоволеністю шлюбом слід розуміти, по-перше, інтегральну характеристику сприйняття шлюбу в партнерських відносинах у шлюбі; по-друге, характеристику міжособистісного сприйняття дружиною та чоловіком один одного [23, с. 254].

І. Поспелова вважає, що задоволеність шлюбом – це глибоке емоційне почуття та узагальнене внутрішнє переживання, яке проявляється через емоції, думки, оцінки та порівняння. Цей стан виникає, коли людина відчуває задоволення від задоволення своїх основних потреб. Згідно з теорією потреб Абрахама Маслоу, однією з ключових потреб є потреба в належності та любові, що включає бажання бути частиною чогось або мати близькі стосунки з кимось, наприклад, через дружбу або романтичні відносини. У процесі створення сім'ї ця соціальна потреба задовольняється, керуючись цілим комплексом соціально-психологічних мотивів. На думку автора невисокий рівень задоволеності шлюбом може стати причиною розлучення. Відчуття невдоволення шлюбними відносинами часто виникає через значну різницю між реальними умовами життя в сім'ї та особистими очікуваннями, а також через неспівпадіння реальних рис характеру партнера з тими, які індивід приписував йому раніше [35, с. 6].

У наукових працях поняття «задоволеність шлюбом» та «стабільність шлюбу» часто розглядаються як взаємопов'язані, хоча і не ідентичні, що ускладнює аналіз досліджень про фактори, що впливають на якість подружніх відносин. Це зумовлено використанням різноманітних синонімів цих термінів у

літературі, що призводить до об'єднання матеріалу під одну тематику, незалежно від контексту дослідження, будь то соціологічне або соціально-психологічне.

Емпіричні дослідження підтверджують тісний зв'язок між стабільністю шлюбу та задоволеністю ним, вказуючи на різні аспекти подружніх відносин. На думку В. В. Злагодух стабільність шлюбу розглядається як його здатність витримувати юридично, тобто відсутність розлучення, в той час як адаптація в шлюбі вказує на ефективний розподіл сімейних ролей та функцій без наближення до розлучення. Найвищий рівень, успіх шлюбу, характеризується гармонією ціннісних орієнтацій подружжя, що відображає глибоку взаємну задоволеність відносинами [8].

Важливо розрізнити загальне задоволення шлюбом від задоволеності окремими його аспектами. Останнє передбачає детальні оцінки різних сфер шлюбного життя, що залежать від особистих очікувань партнерів та специфіки їхніх сімейних обставин. При цьому загальна задоволеність включає в себе міру задоволення усіма потребами особистості у шлюбних стосунках.

Суб'єктивне відчуття задоволеності шлюбом може бути абсолютним, коли існуючий устрій сімейного життя цілком задовольняє обох партнерів без бажання вносити будь-які зміни, або ж частковим, коли виникає потреба в модифікації деяких елементів сімейного взаємодіяння. Рівень задоволеності шлюбом має вирішальне значення для забезпечення стабільності сімейних відносин, створення позитивної емоційної атмосфери в сім'ї та формування гармонійних відносин між батьками та дітьми [4, с. 125].

Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти, які саме елементи шлюбу приносять задоволення або незадоволення, та як це впливає на загальне сприйняття шлюбних відносин.

Важливим компонентом задоволеності партнерськими стосунками в шлюбі відіграє духовна та побутова сумісність партнерів.

Духовна сумісність відіграє особливо важливу роль у задоволеності шлюбом, оскільки вона стосується спільних переконань, цінностей та життєвих цілей партнерів. Цей аспект сумісності дозволяє подружжю поділяти глибокі

духовні зв'язки, що включають взаєморозуміння, підтримку та спільне бачення майбутнього. Духовна близькість сприяє взаємній підтримці в складних життєвих ситуаціях, зміцнює відносини та забезпечує міцний фундамент для подальшого розвитку сім'ї. Поділ спільних духовних цінностей та переконань допомагає партнерам відчувати глибше з'єднання один з одним, що є ключовим для тривалої задоволеності шлюбом.

Побутова сумісність також має значний вплив на задоволеність шлюбом, оскільки вона стосується щоденного спільного життя та взаємодії партнерів. Вона включає в себе здатність до вирішення побутових питань, розподіл домашніх обов'язків, управління фінансами та вирішення інших практичних аспектів спільного життя. Побутова сумісність вимагає від партнерів гнучкості, відкритості до компромісів та взаємної допомоги. Коли подружжя ефективно вирішує побутові питання, це зменшує потенціал для конфліктів та сприяє почуттю взаємної підтримки та розуміння, що є важливим для загального благополуччя та задоволеності шлюбом.

На думку Р. Федоренко особливо важливим елементом задоволеності у шлюбі є сексуальна задоволеність. Саме вона є одним із фундаментальних аспектів задоволеності шлюбом, оскільки вона відіграє ключову роль у фізичному та емоційному зв'язку між партнерами та включає в себе не лише фізичне задоволення, а й емоційну близькість, яка розвивається через інтимні стосунки. Сексуальна сумісність та взаємне задоволення сексуальних потреб сприяють зміцненню відносин, зниженню напруженості та конфліктів у шлюбі. Коли обидва партнери відчують сексуальне задоволення, це сприяє почуттю взаємної цінності та поваги, що є важливим для загальної гармонії у шлюбі. При цьому сексуальна задоволеність йде на третьому місці після духовної та побутової сумісності [50, с. 216].

Для дослідження сутності задоволеності шлюбом необхідно також звернути більш детальну увагу на незадоволеності шлюбом. У окремих дослідженнях науковців поняттю «незадоволеність шлюбом» визначається, що вплив цього стану на людину значною мірою зумовлений рівнем його усвідомлення. Науковці переважно розрізняють два типи незадоволеності у

шлюбних відносинах: ясно усвідомлену та нечітко усвідомлену.

Перший тип проявляється через емоції та стани, які наближені до безпосереднього незадоволення, такі як відчуття монотонності, нудьги, відсутність життєвих барв, радості, а також ностальгія за часами до шлюбу. Поведінка в сім'ї часто мотивована виключно необхідністю, що виражається у фразах типу «Роблю те, що потрібно» або «Живу так, як слід».

Другий тип незадоволеності виражається у численних скаргах на конкретні аспекти сімейного життя. Опитування подружніх пар часто показує, що незважаючи на загальну задоволеність сімейним життям, існує невдоволення майже всіма його аспектами, включаючи житло, здоров'я, успіхи та поведінку дітей, спосіб проведення вільного часу тощо [8].

Незадоволеність часто проявляється через специфічні феномени, які, хоча й можуть бути об'єктивно несуттєвими, здатні значно знизити рівень задоволеності подружжя сімейними відносинами через їх зростання до значних розмірів.

1.3. Чинники впливу на партнерські стосунки в шлюбі

Партнерські стосунки в шлюбі не є сталими, вони розвиваються, змінюються, завершуються. На стан таких стосунків у шлюбі впливає велика кількість чинників. При цьому під чинниками впливу варто розуміти різноманітні умови, обставини, процеси або характеристики, які можуть змінювати або визначати поведінку, стан, розвиток або результати в певній сфері життєдіяльності людини або системи. Ці чинники можуть бути внутрішніми, тобто властивими самому об'єкту або суб'єкту, або зовнішніми, тобто пов'язаними з зовнішнім середовищем. Вони відіграють ключову роль у формуванні різних аспектів життя, включаючи особистісний розвиток, соціальні взаємодії, професійну діяльність та багато іншого, впливаючи на результати та ефективність процесів у різних областях.

Науковці виокремлюють самі різноманітні чинники впливу на партнерські стосунки.

В переважній більшості випадків вони диференціюються в залежності від виду партнерських стосунків. Так, наприклад, Т.В. Наконечна вважає, що на бізнес-партнерські стосунки впливають такі чинники, як основні (ефективність відносин, безпека, якість тощо) та супутні (сумісність позицій по різних аспектах співпраці, психологічні сумісність) [30].

Науковці на чолі з Самантою Джоел із Західного університету Лондона визначили, що суб'єктивне сприйняття партнерських відносин відіграє ключову роль у житті. За їх оцінками п'ять основних чинників, які впливають на партнерські відносини, включають:

1. Цінування партнера та стосунків. Цей чинник характеризується важливістю, яку люди надають своїм стосункам та як вони оцінюють своїх партнерів.
2. Відчуття щастя партнера. Цей чинник характеризує сприйняття того, наскільки партнер щасливий у стосунках.
3. Сексуальна задоволеність. Цей чинник характеризує рівень сексуального задоволення у стосунках.
4. Конфлікти. Цей чинник характеризує частоту та види конфліктів, які виникають у стосунках.
5. Відповідальність партнера. Цей чинник характеризує сприйняття того, наскільки партнер відповідально ставиться до партнерських стосунків [58].

Цікаво, що об'єктивні чинники, такі як вік та дохід, мають менше значення для якості стосунків, ніж суб'єктивне сприйняття та оцінка власних партнерських відносин. Науковці також зазначають, що неможливо точно передбачити тривалість та успіх партнерських стосунків на основі суб'єктивних відчуттів та об'єктивних чинників, оскільки причини успіху або невдачі стосунків проявляються лише з часом [58].

На думку С.А. Клапішевської, до чинників, які впливають на партнерські стосунки варто відноситися як до обставин, які формують неблагополуччя в шлюбі. Науковець виокремлює три групи таких чинників:

1. Фактори, пов'язані з індивідуальними особливостями партнерів, які вступають у шлюбні відносини. До них належать такі аспекти, як виховання в

неповній сім'ї, негативний досвід у сім'ї походження, переїзд з села до міста, вік, що вважається непридатним для одруження, а також певні характерологічні особливості, такі як емоційна нестабільність чи невідповідальність.

2. Початкова сумісність та умови, за яких відбулося знайомство та вступ у шлюб, включаючи розбіжності у віці, недостатньо тривалий період знайомства до шлюбу, обмеженість спілкування перед шлюбом та мотивацію до вступу в шлюб.

3. Фактори, що залежать від перших двох груп, але не обмежуються ними: несприятливі житлові умови, розбіжності у ціннісних орієнтаціях, розходження у поглядах на подружні ролі, нерівний розподіл домашніх обов'язків, сексуальна несумісність, зрада та ревності, а також проблеми, пов'язані з алкоголем [12, с. 116].

С. М. Маринкевич виокремлює ряд чинників, які впливають на задоволення партнерськими відносинами у шлюбі:

1. Життєвий цикл сім'ї, концепція якого була розроблена Джеєм Хейлі та Мілтоном Еріксоном, відіграє ключову роль у формуванні суб'єктивної задоволеності шлюбом. Ця концепція передбачає, що кожна сім'я проходить через певні етапи свого розвитку, при цьому перехідні періоди, особливо з появою маленьких дітей, можуть знизити рівень задоволеності шлюбом. Вітчизняні дослідження підтверджують, що найнижчий рівень задоволеності спостерігається у сім'ях з немовлятами, тоді як до народження дітей задоволеність шлюбом є найвищою.

2. Було виявлено, що задоволеність шлюбом має параболічну залежність від тривалості сімейного життя, зі зниженням після 12-18 років шлюбу, що пов'язано зі зміною потреби в адаптації та значимості духовних відносин на потребу в автономії. Крім того, мотиви вступу в шлюб, зокрема кохання як основний мотив, мають значний вплив на рівень задоволеності сімейним життям.

3. Дослідження показують, що уявлення про щасливий шлюб у чоловіків та жінок формується через різні аспекти подружнього життя: для чоловіків важливішими є психологічні та сексуальні компоненти, тоді як для жінок -

побутові, рекреативні, сексуальні та психологічні аспекти. Також було встановлено, що чоловіки, як правило, вище оцінюють свою задоволеність сімейним життям, ніж жінки.

4. Соціально-демографічні характеристики, такі як наявність дітей та рівень матеріального забезпечення, позитивно впливають на задоволеність шлюбом. Окрім того, найвищий рівень задоволеності спостерігається у комплементарних та частково комплементарних подружніх союзах, де партнери доповнюють один одного [23, с. 256].

Л. О. Котолова серед чинників задоволеності шлюби виділяє такі найважливіші:

- реакцію на конфліктні ситуації;
- узгодженість сімейних цінностей та рольових установок партнерів;
- період перебування у шлюбі [16, с. 223].

В процесі подальшого дослідження автор отримує наступні результати впливу цих чинників (табл. 1.4).

Табл. 1.4

Результати впливу психологічних чинників на задоволеність шлюбу

Період перебування у партнерських шлюбних відносинах	Міра задоволеності партнерськими відносинами	Конфліктні сфери	Ціннісні орієнтації
До 5 років	високий рівень (100%)	Прояв домінування одним партнером – 22%; Порушення очікувань рольових установок – 29%.	Спільні: ідентифікація себе з партнером; емоційно-психотерапевтична. Чоловіки: батьківсько-виховна. Жінки: зовнішня привабливість.
Від 5 до 15 років	Високий рівень - 60%; Низький рівень - 40%	Порушення очікувань рольових установок – 25%; Проблеми у вихованню дітей – 37%.	Спільні: батьківсько-виховна; ідентифікація себе з партнером. Чоловіки: емоційно-психотерапевтична.
Більше 15 років	Високий рівень - 60 %; Середній рівень - 40%.	Порушення очікувань рольових установок –	емоційно-психотерапевтична;

		25 %; Прояв домінування одного з партнерів – 17%; Ревнощі – 17%; Неузгодженість норм в поведінці – 17%/	ідентифікація себе з партнером; соціальна активність. Жінки: господарсько-побутова
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------

На рольові установки особливу увагу звертає І. А. Василенко. На думку автора рольові очікування виступають ключовим елементом у структурі сімейних відносин, допомагаючи аналізувати та визначати функції сім'ї, які формують основу для різноманітності сімейних ролей та їх розподілу в сучасних сім'ях. Ефективність функціонування сім'ї та задоволення потреб її членів залежать від гармонійної рольової взаємодії, яка передбачає відсутність конфліктів між сімейними ролями, формуючи єдину систему. Важливими аспектами рольової структури сім'ї є стиль лідерства, що впливає на систему відносин влади та підпорядкування, встановлюючи ієрархію в сім'ї та розподіл ролей відповідно до завдань, які сім'я вирішує на різних етапах свого розвитку.

Зокрема рольова структура дозволяє встановити позицію чоловіка в сімейній ієрархії, визначити його обов'язки та причини їх призначення, які можуть бути зумовлені статтю, бажанням самого чоловіка, сімейними традиціями або вимогами соціального середовища. Хоча розподіл ролей не є єдиним фактором, що впливає на характер сімейних відносин, він є одним з ключових аспектів, що визначає функціонування сім'ї. Таким чином, успішний розподіл сімейних ролей на початкових етапах формування сім'ї має вирішальне значення для створення позитивного сімейного клімату на довготривалу перспективу [2, с. 22].

Н. В. Грисенко та К. Ю. Батаєва до основних психологічних чинників, які впливають на задоволеність шлюбом відносяться: можливість самореалізації в сім'ї, усвідомлення єдності цілей, відсутність фрустрованих потреб, симпатія та довіра, вільне спілкування та близькість, безбар'єрність [5, с. 55].

На думку І. Я. Мельничук серед основних чинників, які впливають на розвиток партнерства варто відзначити психологічну готовність до партнерства (наявність когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, таких як увага

до іншого, адекватне сприйняття інформації, гнучкість мислення, атракційна привабливість, позитивна мотивація, толерантність та адекватність поведінкових реакцій) та свідоме чи підсвідоме бажання до партнерства (тісно пов'язане з оволодінням культурою партнерського спілкування та залежить від психологічних особливостей особистості, таких як стиль виховання, особистісна тривожність, стереотипи мислення, захисні механізми, проєкції та невротичні співзалежності) [24].

В певну систему прагне об'єднати усю сукупність чинників впливу В. Ткаченко [46]. Усі чинники вона об'єднує в дві групи: суб'єктивні та об'єктивні. Їх перелік представлений в табл. 1.5.

Табл. 1.5

Система чинників, які впливають задоволеність шлюбом

Група чинників	Коротка характеристика	Перелік чинників
Суб'єктивні	Особистісні характеристики подружжя	зрілість особистості та гармонія внутрішнього світу, відповідність самооцінок та їх взаємна узгодженість, соціально-психологічні атрибути особистості, гармонія в цінностях та життєвих орієнтаціях, відкритість до відмінностей партнера, комунікативні та адаптивні здібності, відкритість до прощення
Об'єктивні	Особливості міжособистісного спілкування та взаємодії	сприяння розвитку один одного, спільне прагнення до самоідентифікації, емоційна підтримка та розуміння, збалансованість близькості та автономії, відкритість у комунікації, підкріплення ідентичності та взаємоповага, невимушеність у діалозі, гармонія у взаємодії, взаємне задоволення важливих потреб, розвиток унікальної сімейної культури

О. В. Волошок визначає чотири основні категорії факторів, що впливають на рівень задоволеності шлюбом. Перша категорія охоплює соціально-демографічні та економічні аспекти сімейного життя, такі як загальний дохід сім'ї, вік подружжя та кількість дітей. Друга категорія включає елементи, що виходять за межі сімейного життя, наприклад, професійну діяльність та взаємодію з соціальним оточенням. Третя категорія стосується сімейних

цінностей та поведінки, включаючи розподіл домашніх обов'язків та узгодженість поглядів на дозвілля та побут. Четверта категорія зосереджена на внутрішньосімейних відносинах, включаючи емоційні та моральні зв'язки між партнерами, такі як любов, повага, спільність інтересів та вірність [4, с. 125].

Якість міжособистісних відносин має значний вплив на рівень задоволеності шлюбом, при цьому науковці особливу увагу приділяють важливості відповідності ролей та їх адекватності у сприйнятті партнерами [23, с. 253]. Важливим є взаємне усвідомлення та оцінка ролевих обов'язків, а також задоволеність виконанням цих ролей, що сприяє підвищенню загальної гармонії у шлюбі. Відповідність між очікуваннями та реальним виконанням ролей обох партнерів, а також якість їхньої ролевої поведінки, відіграє ключову роль у формуванні задоволеності шлюбом.

Задоволеність шлюбом також тісно пов'язана з особистісними характеристиками партнерів, їхнім взаємосприйняттям, характерологічними рисами та узгодженістю цінностей. Висока схожість характерів та цінностей партнерів сприяє психологічній задоволеності у шлюбі. Стабільні шлюби часто характеризуються гармонією цінностей, що з часом може змінюватися, відображаючи рівень особистісної задоволеності життям та шлюбом.

Не менш важливу роль у задоволеності шлюбом відіграють соціально-економічні та статусні аспекти. Дослідження показують прямий позитивний зв'язок між задоволеністю шлюбом та такими факторами, як рівень освіти, дохід, наявність дітей, оцінка власного здоров'я та задоволеність роботою. Водночас негативний вплив на задоволеність мають зловживання алкоголем одним з партнерів, відчуття депресії та самотності.

Особлива увага приділяється необхідності успішної адаптації партнерів у відносинах, заснованих на взаєморозумінні, прийнятті та спільному символічному просторі. Важливими є саморозкриття між партнерами, глибоке взаєморозуміння та сприйняття поглядів і поведінки одне одного, що сприяє зміцненню шлюбних відносин.

Задоволеність шлюбом в значній мірі залежить від того, наскільки адекватно партнери виконують свої ролі та від відсутності конфліктів щодо

цього виконання. Вищий рівень задоволеності рольовими взаємодіями спостерігається тоді, коли існує згода між очікуваннями щодо ролей та їх реальним виконанням, а також коли партнери позитивно оцінюють як свою рольову поведінку, так і поведінку свого партнера. Виявлено, що сам по собі розподіл ролей не має прямого зв'язку з рівнем задоволеності шлюбом.

Задоволеність різними аспектами шлюбних стосунків тісно пов'язана з подібністю рольових очікувань та відповідністю ролей між чоловіком і дружиною. Особливо важливою подібністю рольових очікувань виявилася для сприйняття змін у стосунках після народження дитини як позитивних.

Також існують гендерні розбіжності у факторах, що впливають на задоволеність шлюбом. Для чоловіків ключовими аспектами є сексуальне задоволення, спільний дозвілля, зовнішня привабливість дружини, її участь у домашньому господарстві та моральна підтримка. Для жінок же важливішими є романтика в сімейному житті, ніжність з боку чоловіка, фінансова підтримка та відданість чоловіка сім'ї. однак на думку Н. В. Грисенко та К. Ю. Батаєвої рівень задоволеності шлюбом у жінок та чоловіків є порівняно схожим, однак для чоловіків він не залежить від їхніх традиційних поглядів на розподіл сімейних ролей, тоді як у жінок існує взаємозв'язок між задоволеністю шлюбом і традиційними уявленнями про це. Дослідження також показують, що жінки, які вважають себе щасливими та задоволеними своїм шлюбним життям, частіше характеризуються такими рисами, як м'якість, щирість, турботливість і доброзичливість, а не успіхом у кар'єрі, незалежністю чи зовнішньою привабливістю. Це свідчить про те, що особистісний розвиток, який є одним із критеріїв психологічного благополуччя, не обов'язково корелює з рівнем задоволеності шлюбом [5, с. 55].

Розглянувши різноманітні підходи до виокремлення різних чинників задоволення стосунками у шлюбі, пропонуємо їх згрупувати в дві групи – соціальні та психологічні. Соціальні чинники задоволеності шлюбом включають зовнішні умови та контексти, в яких розвиваються шлюбні відносини. Психологічні чинники задоволеності шлюбом стосуються внутрішнього світу індивідів, їхніх емоцій, переконань, цінностей та

особистісних якостей. Перелік таких чинників представлено в табл. 1.6.

Табл. 1.6

Соціально-психологічні чинники задоволення стосунками у шлюбі

Соціальні чинники задоволеності шлюбом	Психологічні чинники задоволеності шлюбом
1	2
Соціально-економічний статус	Емоційна близькість
Рівень освіти	Сексуальна сумісність
Культурні та релігійні відмінності	Спільність інтересів та цінностей
Соціальна підтримка з боку родини та друзів	Взаємоповага та довіра

Продовж. табл. 1.6

1	2
Стабільність зайнятості та доходів	Вміння вирішувати конфлікти
Соціальні норми та очікування	Спільне бачення майбутнього
Вплив соціальних мереж та ЗМІ	Адекватність самооцінки та самоприйняття
Житлові умови	Готовність до компромісів
Спільне дозвілля та активності	Психологічна сумісність
	Підтримка особистісного зростання партнера

На думку А. О. Корнюх задоволеність шлюбом в контексті сімейного життя залежить від різноманітних факторів, які впливають на його ефективність. До таких факторів належать тривалість шлюбу, первинні причини вступу в шлюб, вік та кількість дітей, а також індивідуальні характеристики обох партнерів [15, с. 138]. Важливо підкреслити, що відчуття задоволеності або незадоволеності шлюбом впливає на сприйняття та ставлення до багатьох аспектів подружнього життя. Таким чином, негативне ставлення до власного шлюбу може змінити сприйняття позитивних моментів у спільному житті на емоційно негативні, і навпаки. Гармонійні сімейні відносини будуються на основі взаємної задоволеності партнерів та їх здатності відповідати один одному у різних формах взаємодії в межах сім'ї.

Висновки до розділу 1

Сучасний шлюб є соціальною та психологічною угодою між особами, що передбачає взаємні зобов'язання та спільне життя. Він може бути класифікований за різними критеріями, включаючи формальність (офіційний,

неофіційний), кількість партнерів (моногамний, полігамний) та інші аспекти. Відносини між чоловіком і жінкою у шлюбі можна визначити як добровільний вибір один одного з метою створення сім'ї та сприяння особистісному розвитку кожного з партнерів. Психологія шлюбу та шлюбних відносин зосереджується на вивченні емоційних, поведінкових та когнітивних аспектів, що впливають на динаміку відносин між партнерами, включаючи любов, інтимність, конфлікти, взаєморозуміння та адаптацію до змін у життєвому циклі та допомагає зрозуміти, як партнери можуть підтримувати стабільні та задовольняючі відносини, а також як вони можуть ефективно вирішувати проблеми та конфлікти, що виникають у шлюбі.

Задоволеність шлюбом – це психологічний стан, який відображає ступінь відповідності між очікуваннями та реальним досвідом подружжя у їхніх взаємовідносинах. Основною характеристикою подружніх взаємодій є забезпечення високого рівня задоволення основних потреб усіх членів сім'ї через ефективне спілкування. При цьому задоволеність як більш широке поняття включає в себе оцінку якості шлюбних стосунків, взаємне задоволення потреб, емоційну близькість, підтримку, розуміння та спільність цінностей і інтересів. Задоволеність шлюбом є важливим індикатором стабільності та якості сімейного життя, впливаючи на загальне благополуччя та щастя подружжя.

Задоволеність партнерськими стосунками в шлюбі є комплексним і багатогранним явищем, яке залежить від великої кількості взаємопов'язаних чинників, включаючи емоційну взаємодію, спільність цінностей, взаємопідтримку, комунікативні навички, сексуальну сумісність, а також здатність до вирішення конфліктів. Соціально-психологічні аспекти відіграють значну роль у формуванні загального рівня задоволеності шлюбом.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ПАРТНЕРСЬКИМИ СТОСУНКАМИ В ШЛЮБІ

2.1. Підходи та дослідження задоволеності партнерських стосунків в шлюбі

Зростаючий інтерес до партнерських стосунків сприяє збільшенню обсягу та покращенню якості досліджень у цій області. Вчені зосереджуються на дослідженні партнерських стосунків в різних контекстах: в першу чергу увага зосереджується взагалі на партнерських стосунках (що стосується не тільки шлюбу, а й інших сфер); багато уваги зосереджується на особливостях шлюбних відносин в шлюбі, зокрема З. Ю. Крижановська та Л. С. Пілецька досліджувала особливості самореалізації партнерів в шлюбно-сімейних відносинах [20; 33]; С. Є. Сосніхіна зверталася до особливостей партнерських відносин у студентських сім'ях [43]; зміну якості партнерських стосунків у жінок під впливом травматичного досвіду аналізує О. М. Зубенко [10]; О. Ю. Якименко аналізував тонкощі партнерських стосунків в жінок, які перебувають на різних етапах свого психосексуального розвитку [59].

Дослідження впливу різних чинників на розвиток партнерських стосунків аналізували Л. О. Котлова (загальний вплив різних психологічних чинників на рівень задоволеності партнерських відносин на різних етапах їх розвитку) [16], С. Д. Васильєва та О. В. Волошок (вплив соціально-психологічних чинників на етапі ранньої дорослості) [3; 4], Р. П. Федоренко (вплив на шлюбні відносини соціальних мереж) [51], Г. Кошуба та Є. Фролова (чинники формування міжособистісної залежності) [18; 54], О. Г. Луценко (вплив мікросоціальних та психологічних чинників на формування дезадаптивних партнерських відносин у безплідному шлюбі) [51], К. М. Фаворова (вплив статевої ролі на формування партнерських стосунків) [49].

Переважає більшість науковців звертають увагу на гендерні аспекти в

партнерських відносинах, зокрема щодо жінок їх аналізують О. М. Зубенко [10], О. П. Кошуба [18], О. М. Якименко [59], К. М. Фаворова [49]. Знана о менша увага звертається на чоловіків в шлюбних відносинах в тих чи інших аспектах (О. Г. Луценко [51]).

Також не так багато досліджень стосуються безпосередньо міри та чинників задоволення шлюбом у дорослих осіб. Зокрема І. В. Ясенчук аналізував прояви любові та симпатії в партнерів, які перебувають в шлюбних відносинах з позиції психології [60], Р. Федоренко звертав увагу на вплив психосексуальної привабливості на задоволеність партнерськими відносинами в різні періоди шлюбу [50], а І. Поспелова – на те, як на задоволеність впливають соціально-психологічні установки подружжя [35], С. Д. Васильєва [3] та О. В. Волошок [4] вплив на задоволеність шлюбними відносинами психологічних та соціально-психологічних чинників.

Варто відзначити, що на сьогодні існує велика кількість різних методик, які використовуються для з'ясування питань, які пов'язані зі шлюбними відносинами. При цьому використовуються як різноманітні опитувальні засоби, проєктивні методики, тестові завдання, метод спостереження тощо. При цьому кількість цих методик, суттєво скорочується у випадку спроби аналізу задоволеності шлюбом. Однак в цьому випадку важливо розуміти, що науковці визначають як «задоволення». В ході дослідження теоретичних аспектів задоволеності партнерськими стосунками було з'ясовано, що задоволеність – це психологічний стан, який відображає ступінь відповідності між очікуваннями та реальним досвідом подружжя у їхніх взаємовідносинах. Відповідно таку міру задоволеності можна визначити через різні показники.

Так, наприклад, задоволеність можна пов'язати з любов'ю. Наприклад, О. П. Золотнюк вважає, що любов, що базується на взаємній емоційній віддачі і прийнятті, робить сексуальне задоволення центральним аспектом партнерських відносин. Це відрізняється від романтичної любові, де ця радість вважається забезпеченою самою сутністю любові [9, с. 20].

Вимірювання любові пов'язано з виявленням стилей любові, для чого використовують Love Attitude Scale (LAS), яка була розроблена у 1986 р

С. Хендрік та К. Хендрік [65]. Дана методика дозволяє з'ясувати успішність взаємин, яка залежить від того, наскільки сумісні стилі любові. Додаткове дослідження цієї шкали показало, що різні стилі любові можуть впливати на задоволеність інтимними відносинами на різних етапах життя.

Часто для вивчення любовних проявів використовують Шкалу Любовних відносин Мунро-Адамса (1978) [9], яка складається з трьох аспектів любові. Перший – романтичний ідеалізм, який розглядає любов як головне значення життя. Другий – романтична сила, яка розглядає любов як потужний вплив. І останній аспект – дружня любов.

В наукових дослідженнях любові також широко використовується розроблена шкала З. Рубіна, відома як «Шкала любові і симпатії». Ця шкала відображає три основні аспекти вираження любові:

- почуття прив'язаності («мені було б важко жити без...»);
- почуття турботи про іншу людину («я зроблю все для...»);
- почуття довіри/інтимності («я відчуваю, що можу покластися на...»).

Крім того, шкала симпатії вимірює ступінь поваги, захоплення та сприйняття подібності об'єкта оцінки респондентом [9, с. 20]. Зокрема цю методику використовував в своїх дослідженнях прояву любові в шлюбних відносинах І. В. Ясенчук [60]

Водночас ці методики не охоплюють всіх аспектів, які потрібно досліджувати при вивченні задоволеності шлюбом. Як зазначає О. П. Золотнюк для подальшого розвитку необхідні тести, спрямовані на розрізнення:

- наявності відчуттів любові;
- інтенсивності її виявів;
- успішності поєднання різних стилів відносин.

Для такого розвитку потрібно чітко визначити емпіричні орієнтири. Крім того, потрібні дослідження, які вивчають цей феномен не лише в культурному контексті, але й глибше аналізують відмінності у проявах в межах однієї культури. Наприклад, необхідно виявити вікові особливості у переживанні почуття любові, а також відмінності за статусом та гендером. Вивчення міжособистісних відносин є одним з найважливіших напрямків для

коригування соціодемографічної поведінки та вимагає розуміння феномена любові як важливого фактору взаємин та стабільності шлюбу [9, с. 21].

Досить часто для оцінки задоволеності шлюбом використовують методики, які допомагають з'ясувати або оцінити міжособистісні стосунки. Так, наприклад, О. М. Зубенко при дослідженні травматичного досвіду жінок на якість партнерських стосунків застосовувала методику «Суб'єктивна оцінка міжособистісних стосунків», описану С. В. Духновським, яка зводиться до оцінки якості та характеру взаємин з іншими людьми; а також «Опитувальник діагностики стилю міжособистісних стосунків», розроблений О. С. Кочарян, Є. В. Фроловою та І. О. Бару, який спрямований на виявлення типових здійснюваних дій, реакцій та уявлень особистості у контексті міжособистісних відносин. Він допомагає визначити особливості стилю комунікації, способи вирішення конфліктів, рівень емпатії та багато інших характеристик, які можуть бути корисними для розуміння та покращення взаємин з партнером [10]. В науковій літературі можна зустріти і застосування для цих цілей «Методики діагностики міжособистісних відносин Т.Лірі», за допомогою якої з'являється можливість дослідити партнерські відносини в контексті двох чинників:

- домінування-підпорядкування;
- дружелюбність-агресивність,

через які складається загальне враження про людину при міжособистісному сприйнятті [34, с. 218; 35, с. 6] та «Опитувальник міжособистісних стосунків (ОМО) В. Шутца», який дозволяє виявити різні аспекти міжособистісних стосунків в діадах та особливості міжособистісної комунікації [34, с. 221]. На думку І. Поспелової саме ці фактори формують особливості взаємин між партнерами в сім'ї та впливають на рівень задоволення або незадоволення від характеру та поведінки партнера в сімейному оточенні [35, с. 6].

Для аналізу способів взаємодії між партнерами через ідентифікацію патернів комунікації, які можуть впливати на задоволеність шлюбом використовують і «Тест виявлення особливостей міжособистісного спілкування

у шлюбі» (автори: Ю. Альошина, Л. Гозман, Є. Дубовська).

Безпосередньо міру задоволення шлюбом найчастіше досліджують за допомогою декількох методик. До них слід віднести «Тест задоволеності шлюбом» (автори: Г. Бутенко, Т. Романова, В. Століна) та «Тест на задоволеність шлюбом» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Є. М. Дубовська). Їх важливість полягає у тому, що він використовується для кількісної оцінки рівня задоволеності шлюбом та допомагає виявити ключові аспекти, які сприяють позитивним чи негативним відносинам у шлюбі [4; 5; 35].

Досить часто для з'ясування задоволеності партнерськими відносинами застосовують «Методику виявлення уявлення подружжя про рольову структуру їх сім'ї». Ця методика застосовується для дослідження сприйняття і очікувань щодо ролей у шлюбі, що може бути важливим чинником задоволеності в шлюбних стосунках. Подібним є і тест «Наскільки Ви універсальні?» для виявлення типу гендерної ролі особистості (автор: Сандра Бем). Цей інструмент дозволяє оцінити, наскільки гендерні ролі впливають на взаємини та загальне відчуття задоволеності у шлюбі, досліджуючи ступінь традиційності чи універсальності рольових взаємодій. Сюди ж можна віднести і методику «Рольові очікування та домагання у шлюбі» (А. Волкова).

Водночас проведений аналіз методик дозволив запропонувати використати для аналізу задоволеності партнерськими стосунками у шлюбі використати методику «Шкала задоволеності шлюбом ENRICH» (Додаток А) [63]. До переваг цієї методики варто віднести наступні:

1. Комплексний підхід: Шкала ENRICH охоплює різні аспекти подружнього життя, включаючи комунікацію, конфлікти, фінанси, рольові очікування та задоволення інтимним життям. Це дозволяє отримати повне уявлення про стан шлюбу.

2. Наукова обґрунтованість: методика була розроблена на основі багаторічних досліджень і має високі показники надійності та валідності. Це означає, що результати є достовірними та відтворюваними.

3. Широке застосування: ENRICH широко використовується у всьому світі в різних культурних контекстах. Це свідчить про універсальність та

адаптивність методики до різних соціальних умов.

4. Практична користь: використання шкали ENRICH дозволяє не лише оцінити поточний стан шлюбу, але й визначити конкретні проблемні зони, над якими потрібно працювати. Це може бути корисним для подружньої терапії та консультування.

5. Короткий час проведення: анкета ENRICH є досить короткою і не потребує багато часу для заповнення, що робить її зручною для використання в практичних умовах.

Окрім рівня задоволеності шлюбом дорослих важливу роль відіграє і дослідження впливу інших чинників на цей показник. В цьому контексті використовується широкий перелік самих різноманітних діагностичних методик. Наприклад, О. В. Волошок за допомогою вищеописаних методик «Тест виявлення особливостей міжособистісного спілкування у шлюбі», Тест «Наскільки Ви універсальні?», «Тест задоволеності шлюбом» та «Методики виявлення уявлення подружжя про рольову структуру їх сім'ї» з'ясовувала можливість взаємозв'язку між типом гендерної ролі, характеристиками взаємин в шлюбі та рівнем задоволеності від шлюбу у досліджуваних осіб; припускала, що існують відмінності в характеристиках взаємин в шлюбі у осіб з різним типом гендерної ролі; передбачала, що особи, які мають рівноправний розподіл ролей, будуть відчувати більше задоволення від шлюбу [4].

Н. В. Грисенко та К. Ю. Батаєва для оцінки впливу на задоволеність шлюбу різних форм благополуччя використовували опитувальник «Шкали психологічного благополуччя», адаптований з робіт К. Ріффа для оцінки психологічного благополуччя; опитувальник «Шкала соціального благополуччя» за авторством К. Кіза, адаптований А. Г. Четверик-Бурчак для оцінки соціального благополуччя, тест «PANAS» (Позитивний та Негативний Афектний Стан) розробленого Д. Уотсоном, Л. Е. Кларком і А. Теллегеном, модифікованого Є. М. Осіном, а також «Шкали задоволеності життям» Е. Дінера, Р. Емонса, Р. Ларсена й Ш. Гріфін у версії, адаптованій Д. О. Леонтьєвим і Є. М. Осіном для оцінки суб'єктивного благополуччя [5].

Питання впливу конфлікту на задоволення шлюбом можна визначити за

допомогою методики «Взаємодія подружжя у конфліктній ситуації» (Ю. Альошина, Л. Гозман та Є. Дубровський) [16].

На думку І. Поспелової для з'ясування впливу соціально-психологічних установок партнерів на їх задоволеність шлюбом необхідно використовувати також такі методики:

– методику діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері, яка була розроблена О. Ф. Потьомкіною та запропонована Н. І. Оліфіровичем, що дозволяє виявити соціально-психологічні установки в потребно-мотиваційній сфері подружжя. Ці установки фокусуються на аспектах «альтруїзм-егоїзм», «процес-результат», «свободу-владу», «працю-гроші». Результати дозволяють з'ясувати індивідуальну орієнтацію кожного партнера на цінності та життєві установки при задоволенні особистісних потреб. Ця методика також допомагає виявити характерологічні та особистісні особливості партнерів, їхню подібність та ціннісні орієнтації;

– опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» розроблений Д. Х. Олсоном, Дж. Портнером і І. Лави. Цей інструмент дозволяє дослідити сприйняття реальної сім'ї її членами та їхній ідеалізований варіант. Оскільки сприйняття сім'ї як сприятливого середовища важливо для відчуття задоволення від шлюбу, цей опитувальник дозволяє оцінити відповідність між реальним і бажаним сприйняттям. Відхилення між сприйняттям сім'ї ідеалу є критерієм оцінки задоволеності шлюбом;

– для уникнення можливої невідвертості членів сім'ї та/або надання соціально-бажаного результату ми обрали проективну методику «Сімейна соціограма», розроблену Е. Г. Ейдемільером [35, с. 6].

К. М. Фаворова запропонувала для дослідження патернів партнерської поведінки використовувати власну авторську діагностичну анкету для виявлення життєвих настанов в партнерських стосунках [49]. Однак окрім цього, вона вивчала статворольову сферу жінок та її вплив на задоволеність партнерськими стосунками за допомогою методики вивчення гендерної ідентичності (МВГІ), структурної статоворольової шкали (О. С. Кочарян, Є. В. Фролова), опитувальника особистісної зрілості (ОЗО), шкали соціально-

психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд), методики особистісного семантичного диференціалу [49, с. 6].

Проведений аналіз дозволив запропонувати для оцінки впливу різних чинників на задоволеність шлюбом використати наступні методики:

1. Опитувальник «Рівень соціальних очікувань» («PCO») І. С. Поповича. Може бути використаний для визначення рівня соціальних очікувань, рівня обізнаності про передбачуваний перебіг подій, рівня очікуваного ставлення до учасників міжособистісної взаємодії в шлюбі, рівня очікуваних результатів діяльності партнера в шлюбі (Додаток В).

2. Методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера. Опитувальник дозволяє діагностувати локалізацію контролю за значними подіями при перебуванні в шлюбі, іншими словами – рівень особистої відповідальності за події в шлюбних відносинах. Його доцільно використати для з'ясування того, як людина у шлюбних відносинах пояснює причини подій зовнішніми чи внутрішніми факторами (Додаток В).

3. Методика оцінювання способів реагування в конфліктних ситуаціях (К. Н. Томаса). За допомогою даної методики можна визначити, наскільки особа у шлюбі схильна до конкуренції та співпраці (Додаток Г).

4. Методика оцінки рівня емоційного інтелекту В. В. Зарицької дозволяє проаналізувати загальні емпатичні тенденції партнера у стосунках, такі її параметри, як рівень вираженості здатності до емоційного відгуку на переживання іншої і ступінь відповідності/невідповідності знаку переживань об'єкта і суб'єкта емпатії (Додаток Д).

2.2. Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження

Необхідність проведення емпіричного дослідження впливу соціально-психологічних чинників на задоволеність партнерськими відносинами обумовлено необхідністю глибшого розуміння того, як різноманітні чинники впливають на якість та стабільність відносин у шлюбі.

Соціально-психологічні чинники характеризують взаємодію між соціальними і психологічними аспектами, які впливають на поведінку, думки та

емоції людини. Ці чинники включають в себе впливи з боку суспільства, культурні норми, відносини між людьми, ролі та статуси, які людина займає у соціальних структурах, а також внутрішні переконання, ставлення, мотивація та особистісні риси. У контексті соціальної психології, ці чинники досліджують, як соціальне оточення і міжособистісні взаємодії впливають на індивідуальну психіку та поведінку людини, та як особистісні характеристики в свою чергу можуть впливати на соціальне середовище. Вони є ключовими для розуміння як повсякденних, так і більш глобальних соціальних процесів. В повній мірі це стосується і шлюбних відносин, оскільки соціально-психологічні чинники обумовлюють міру задоволення цими відносинами. При цьому емпіричне дослідження дозволить визначити конкретні аспекти впливу та розробити стратегії для нівелювання негативного впливу.

Таке дослідження допоможе краще зрозуміти міжособистісні взаємодії та фактори, які сприяють їх успіху або провалу, виявити нові зв'язки та залежності між чинниками та іншими аспектами людської поведінки, збагачуючи теоретичні знання та практичні підходи у сфері міжособистісних відносин.

Метою емпіричного дослідження є з'ясування впливу соціально-психологічних чинників на задоволеність партнерськими відносинами у шлюбі.

Завданнями емпіричного дослідження є:

- визначення методик, за допомогою яких можна досягти поставленої мети дослідження;
- формування вибірки досліджуваних;
- проведення опитування за вибраними методиками;
- аналіз отриманих результатів опитування та визначення впливу соціально-психологічних чинників на задоволеність партнерськими відносинами.

Дослідження проводилося в чотири етапи. На першому етапі було проведено аналіз необхідної літератури з обраної тематики, досліджено методики, які використовуються для проведення подібних досліджень різними науковцями. Результатом першого етапу стало обрання комплексу методик: «Шкала задоволеності шлюбом ENRICH», опитувальник «Рівень соціальних

очікувань» («PCO») І. С. Поповича, методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера, методика оцінювання способів реагування в конфліктних ситуаціях (К. Н. Томаса), методика оцінки рівня емоційного інтелекту В. В. Зарицької.

Оскільки мова йде саме про партнерські стосунки, то головною вимогою до вибірки був вік респондентів. Враховуючи той факт, що оцінюванню підлягає вплив соціально-психологічних чинників на задоволення партнерськими стосунками, то необхідно, щоб ці стосунки як мінімум були не на стадії виникнення, а тривали більш довше. Такій умові відповідає вік в межах 30-60 років. Саме в такому віці партнерські стосунки тривають вже певний час. Партнери або змінюються, або пристосовуються один до одного і можуть бути оцінені з позиції рівня задоволеності один одним.

Для оцінки впливу соціально-психологічних чинників на рівень задоволеності партнерськими стосунками було розроблено відповідну анкету, яка включала шість блоків запитань (соціально-демографічний блок та п'ять блоків питань по обраним методикам). Соціально-демографічний блок передбачав запитання, в яких з'ясовувався вік респондентів, їх стать, статус відносин, в яких вони перебувають, освіта, та місце перебування.

Для проведення емпіричного дослідження можна обрати очний та дистанційний спосіб. З урахуванням поточної ситуації в Україні було прийнято рішення про проведення онлайн-опитування. В процесі підготовки до дослідження на підставі розробленої анкети було сформовано Google-форму. Використання саме цього інструменту було обумовлене простотою використання, доступністю, автоматичною обробкою даних, гнучкістю та безпекою з високим рівнем забезпечення конфіденційності, безкоштовністю та інтеграцією з іншими сервісами Google.

На другому етапі дослідження було проведено безпосереднє опитування. В процесі дослідження респондентам пропонувалося дати відповіді на запитання, які відображені в Google-формі. Результати дослідження були експортовані в електронну таблицю Excel і далі опрацьовувалися за допомогою програмного забезпечення Jamovi.

Вибірка складала 72 респонденти віком від 30 до 58 років (табл. 2.1).

Табл. 2.1

Характеристика вибірки за віком

Показник описової статистики	Вік	В розрізі	
		30-44 роки	45-60 років
N	72	39	33
Середнє	42,3	37,4	48
Медіана	43,0	38	48
Стандартне відхилення	6,72	4,73	3,25
Мінімум	30	30	45
Максимум	58	44	58

Середній вік 72 опитаних респондентів склав 42,3 роки. Мінімальний вік дорівнював 30 рокам, максимальний – 58 рокам. При цьому для подальшого дослідження доцільно розділити групу за віком на дві: до першої увійдуть респонденти віком 30-44 роки, до другої – віком 45-60 років. Дані табл. 2.1 засвідчують, що в першій групі середній вік складе 37,4 роки – до групи входить 39 осіб, що складає 54,2 % від загальної кількості опитаних. При цьому максимальний вік в групі склав 44 роки, мінімальний – 30 років. До другої групи увійшло 33 респонденти (45,8% опитаних), середній вік склав 48 років, максимальний вік – 58 років, мінімальний – 45 років. Такий розподіл дозволить зробити висновки про вплив віку на задоволеність шлюбом у дорослих осіб та відслідкувати вплив різних чинників на задоволення шлюбом в розрізі різних вікових груп.

Далі звернемо увагу на характеристику вибірки за різними показниками. Зокрема характеристика за показниками статі представлена в табл. 2.2.

Табл. 2.2

Характеристика вибірки за статтю

Стать	Лічильники	% від загальної кількості	Накопичений %
чоловіча	24	33.3 %	33.3 %
жіноча	48	66.7 %	100.0 %

Дані табл. 2.2 засвідчують, що в опитуванні прийняли участь 24 особи, чоловічої статі, що склало 33,3% усієї вибірки та 48 жінок (66,7%), що

становить 66,7% від загальної кількості опитаних.

Характеристика вибірки за сімейним статусом представлено в табл. 2.3.

Табл. 2.3

Характеристика вибірки за сімейним статусом

Сімейний статус	Лічильники	% від загальної кількості	Накопичений %
перебуваю в шлюбі	51	70.8 %	70.8 %
перебуваю в цивільному шлюбі	9	12.5 %	83.3 %
в стосунках	12	16.7 %	100.0 %

Дані табл. 2.3 засвідчують, що переважна більшість респондентів перебувають у шлюбі (70,8% опитаних), ще 12,5% знаходяться у цивільному шлюбі і 16,7% респондентів перебувають у стосунках. Дана вибірка свідчить про те, що усі респонденти перебувають у певних партнерських стосунках, на рівень задоволеності якими можна проводити оцінку впливу різних чинників.

Для більш повної характеристики стосунків задавалося питання, яке стосувалося їх тривалості (табл. 2.4).

Дані табл. 2.4 засвідчили, що переважна більшість опитаних перебувають у партнерських стосунках від 10 до 20 років (38,9%). Більше 20 років у таких стосунках перебувають лише 15,3% опитаних. По 12,5% опитаних відповіли, що перебувають у партнерських стосунках від 3 до 5 та від 5 до 10 років.

Табл. 2.4

Характеристика вибірки за тривалістю партнерських стосунків

Тривалість партнерських стосунків	Лічильники	% від загальної кількості	Накопичений %
від 5 до 10 років	9	12.5 %	12.5 %
від 10 до 20 років	28	38.9 %	51.4 %
більше 20 років	11	15.3 %	66.7 %
від 3 до 5 років	9	12.5 %	79.2 %
від 1 року до 3	10	13.9 %	93.1 %
до 1 року	5	6.9 %	100.0 %

Ще 13,9% опитаних у таких стосунках перебувають від 1 до 3 років, і менше року у партнерських стосунках перебувають 6,9% опитаних.

Наступними двома соціально-демографічними показниками, які характеризують вибірку, є освіта та місце перебування. Характеристика

опитаних за отриманою освітою представлена в табл. 2.5.

Табл. 2.5

Характеристика вибірки за рівнем освіти

Освіта	Лічильники	% від загальної кількості	Накопичений %
Вища	48	66.7 %	66.7 %
Дві та більше вищих	15	20.8 %	87.5 %
Неповна вища (коледж, технікум)	6	8.3 %	95.8 %
Вчена ступінь	1	1.4 %	97.2 %
Незакінчена вища	2	2.8 %	100.0 %

Дані табл. 2.5 свідчать, що серед опитаних переважна більшість (66,7%) мають вищу освіту. Водночас досить значною серед опитаних є частка респондентів, які мають дві та більше вищих освіти (20,8%). Неповну вищу освіту мають 8,3% опитаних, лише 1,4% опитаних мають вчену ступінь і 2,8% мають незакінчену вищу освіту.

Характеристика вибірки за місцем перебування представлена в табл. 2.6. Необхідність в з'ясуванні місця перебування обумовлена тим, що на рівень задоволеності шлюбу в нинішніх умовах суттєвий вплив здійснюється наслідками війни в Україні, а також можливим розділенням осіб, які перебувають у шлюбі різними місцями перебування.

Табл. 2.6

Характеристика вибірки за місцем перебування

Місце перебування	Лічильники	% від загальної кількості	Накопичений %
в Україні	61	84.7 %	84.7 %
за кордоном	11	15.3 %	100.0 %

Переважна більшість опитаних перебуває в Україні (84,7%) і лише 15,3% - за кордоном.

Третім етапом емпіричного дослідження була аналітична робота з емпіричними даних, а саме їх аналіз за допомогою математичних та статистичних критеріїв, інтерпретація та формування висновків.

На четвертому етапі дослідження розроблялися практичні рекомендації та визначалися особливості побудови корекційної програми за результатами

отриманих даних.

2.3. Результати емпіричного дослідження та їх обговорення

Емпіричне дослідження було спрямоване на дослідження соціально-психологічних чинників задоволеності шлюбом дорослих осіб.

За результатами проведеного опитування були отримані первинні емпіричні дані щодо задоволеності шлюбом, які в подальшому було проаналізовано за допомогою програмного забезпечення Jamovi та проінтерпретовано. Отримані результати по шкалам ідеалістичного спотворення та задоволення шлюбом було перевірено на коефіцієнт Кронбаха-альфа, щоб визначити узгодженість шкал (табл. 2.7).

Табл. 2.7

Аналіз надійності за шкалами ідеалістичного спотворення та задоволення шлюбом	
Статистика надійності ваг	
	Кронбах α
шкала	0.849

В даному випадку результати шкал можна вважати надійними, оскільки Альфа Кронбаха більше 0,849 (наближається до 1). Цей показник демонструє високу узгодженість шкал.

Далі на підставі шкал ідеалістичного спотворення та задоволення шлюбом було розраховано індивідуальну оцінку EMS. Враховуючи те, що методика визначення рівня задоволення шлюбом не передбачає поділу на рівні, доцільно навести описову статистику за результатами опитування за методикою «Шкала задоволеності шлюбом ENRICH» (табл. 2.8)

Табл. 2.8

Описова статистика результатів діагностики респондентів за методикою «Шкала задоволеності шлюбом ENRICH»

Показник описової статистики	Задоволеність шлюбом	В розрізі	
		30-44 роки	45-60 років
N	72	39	33

Середнє	45,7	43,4	48,4
Медіана	46	43	54
Стандартне відхилення	12,7	12,3	12,8
Мінімум	17	17	23
Максимум	68	62	68

Дані табл. 2.8 засвідчують, що найменший рівень задоволення шлюбом по вибірці – 17, а найбільший – 68. При цьому середній рівень задоволення шлюбом по усій вибірці складає 45,7. При цьому в розрізі двох груп за віком можна стверджувати, що середній рівень задоволення шлюбом у дорослих вікової категорії 45-60 років є дещо вищим порівняно з групою дорослих 30-44 роки. Це пов'язано з тим, що зі зростанням віку вимоги до шлюбу зменшуються, партнери в шлюбі знаходять підхід один до одного, багато конфліктів вже знайшли своє вирішення, фінансові можливості шлюбу зростають, що знижує сімейний стрес, досягається більша згуртованість та емоційна зрілість.

Далі аналізувалися результати опитування за Опитувальником «Рівень соціальних очікувань» («PCO»). У підсумку по кожному респонденту було визначено бал зведеної шкали рівня соціальних очікувань особистості та рівень його соціального очікування. Загальна характеристика результатів представлена на рис. 2.1.

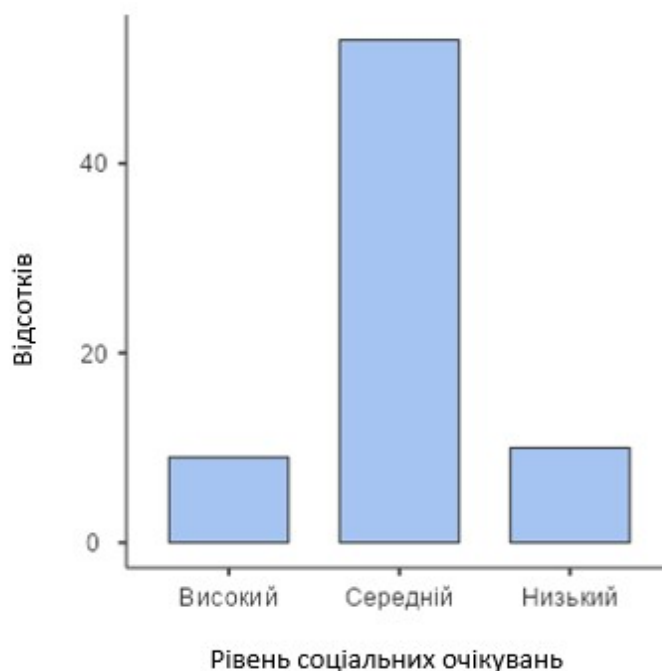


Рис. 2.1. Розподіл рівня соціальних очікувань у вибірці

Результати опитування засвідчують, що найбільша кількість опитуваних мають середній рівень соціальних очікувань (73,6%). Низький та високий рівень очікувань спостерігався приблизно у однаковій кількості опитаних (12,5% – високий та 13,9% – низький). В табл. 2.9 представлено рівень соціальних очікувань в розрізі двох вікових груп.

Табл. 2.9

Рівень соціальних очікувань в розрізі двох вікових груп, %

Рівень соціальних очікувань	В цілому по групі	В розрізі	
		30-44 роки	45-60 років
Високий	12,5	17,9	6,1
Середній	73,6	61,5	87,9
Низький	13,9	20,5	6,1

Дані табл. 2.9 засвідчують, що по групі осіб у віці 45-60 років спостерігається значна більша кількість респондентів з середнім рівнем соціальних очікувань (87,9% проти 61,5%). Натомість у групі 30-44 роки спостерігається значно більша кількість респондентів, які мають крайній рівень соціальних очікувань – або низький (20,5% проти 6,1%) або високий (17,9%

проти 6,1%).

Далі визначимо за допомогою коефіцієнта Пірсона тісноту та напрямок зв'язку між задоволеністю шлюбом та рівнем соціальних очікувань (рис. 2.2 а і б).

Кореляційна матриця

		Задоволеність шлюбом	Рівень соціальних очікувань
Задоволеність шлюбом	Пірсон r	—	—
	df (степенів свободи)	—	—
	p-значення	—	—
Рівень соціальних очікувань	Пірсон r	0.199	—
	df (степенів свободи)	37	—
	p-значення	0.224	—

а) 30-44 років

Кореляційна матриця

		Задоволеність шлюбом	Рівень соціальних очікувань
Задоволеність шлюбом	Пірсон r	—	—
	df (степенів свободи)	—	—
	p-значення	—	—
Рівень соціальних очікувань	Пірсон r	0.048	—
	df (степенів свободи)	31	—
	p-значення	0.791	—

б) 45-60 років

Рис. 2.2. Кореляційна матриця зв'язку між задоволеністю шлюбом та рівнем соціальних очікувань у респондентів двох вікових груп

Дані кореляційної матриці засвідчують, що між задоволеністю шлюбом та рівнем соціальних очікувань існує прямий зв'язок, але сама кореляція є досить слабкою. При цьому більш високий рівень кореляції за коефіцієнтом

Персона спостерігається по групі респондентів 30-44 роки (0,199 проти 0,048).

Далі визначимо коефіцієнт регресії за рівнем задоволеності шлюбом та рівнем соціальних очікувань (табл. 2.10).

Табл. 2.10

Коефіцієнт регресії за задоволеністю шлюбом та рівнем соціальних очікувань у респондентів обох вікових груп

Група	R	R ²
30-44 років	0,199	0,0396
45-60 років	0,048	0,0023

Низький коефіцієнт регресії засвідчує відсутність статистично значимого зв'язку між задоволеністю шлюбом та рівнем соціальних очікувань у обох вікових групах, хоча у віковій групі 30-44 роки він вище.

Далі проаналізуємо результати опитувань за методикою дослідження локусу контролю Дж. Роттера. Описова статистика представлена в табл. 2.11

Табл. 2.11

Описова статистика результатів діагностики респондентів за методикою дослідження локусу контролю Дж. Роттера, %

Показник описової статистики	Локус контролю	В розрізі	
		30-44 роки	45-60 років
Екстернальність	51,4	43,6	60,6
Інтернальність	48,6	56,4	39,4
Всього	100	100	100

Проведений аналіз засвідчує, що в середньому по усім опитаним переважає екстернальна спрямованість локусу контролю (51,4% опитаних), тоді як у 48,6% спостерігається інтернальна спрямованість локусу контролю. В розрізі вікових груп ситуація змінюється:

по групі опитаних 30-44 роки спостерігається перевищення інтернального локусу контролю (56,4% проти 43,6%). Це означає, що переважна більшість опитаних цієї вікової групи переконані, що саме вони контролюють своє життя і події, які в ньому відбуваються. Такі особистості вірять, що їхні зусилля, навички та здібності визначають їхні успіхи чи невдачі;

по групі опитаних 45-60 років спостерігається протилежна ситуація –

перевищує кількість суб'єктів з екстернальною спрямованістю локусу контролю (60,6% проти 39,4%). Тобто переважна більшість опитаних в цій групі переконані, що зовнішні фактори, такі як випадковість, доля, інші люди або обставини, визначають успіхи чи невдачі в житті. Такі особистості впевнені, що їх життя перебуває під впливом зовнішніх сил, які вони не можуть контролювати.

Також можна зробити висновок, що з віком локус контролю змінюється з інтернального на екстернальний. Досвід засвідчує, що власних зусиль недостатньо і значно простіше пояснювати свої життєві досягнення впливом зовнішніх сил.

Далі визначимо за допомогою коефіцієнта Пірсона тісноту та напрямок зв'язку між задоволеністю шлюбом та спрямованістю локусу контролю (рис. 2.3 а і б).

Дані кореляційної матриці (рис. 2.3 (а)) свідчать, що в групі респондентів віком 30-44 роки прослідковується дуже слабкий зворотній зв'язок між локусом контролю та задоволеністю шлюбу. Це означає, що переважання інтернального локусу контролю порівняно з екстернальною направленістю в групі осіб, віком від 30 до 44 років не впливає на рівень задоволеності партнерськими відносинами в шлюбі. При цьому дуже високе р-значення свідчить, що спостережувані результати практично напевно є випадковими і не вказують на наявність реального ефекту.

Дані кореляційної матриці (рис. 2.3 (б)) свідчать, що в групі респондентів віком 45-60 років прослідковується значно сильніший прямий зв'язок між локусом контролю та задоволеністю шлюбу (коефіцієнт Пірсона показує 0,328). Це означає, що переважання екстернального локусу контролю порівняно з інтернальною його направленістю в групі осіб, віком від 45 до 60 років значно сильніше впливає на рівень задоволеності партнерськими відносинами в шлюбі.

Кореляційна матриця

		Задоволеність шлюбом	Спрямованість локусу контролю
Задоволеність шлюбом	Пірсон r	—	
	df (степенів свободи)	—	
	p-значення	—	
Спрямованість локусу контролю	Пірсон r	-0.002	—
	df (степенів свободи)	37	—
	p-значення	0.989	—

а) 30-44 роки

Кореляційна матриця

		Задоволеність шлюбом	Спрямованість локусу контролю
Задоволеність шлюбом	Пірсон r	—	
	df (степенів свободи)	—	
	p-значення	—	
Спрямованість локусу контролю	Пірсон r	0.328	—
	df (степенів свободи)	31	—
	p-значення	0.062	—

б) 45-60 років

Рис. 2.3. Кореляційна матриця зв'язку між задоволеністю шлюбом та спрямованістю локусу контролю у респондентів двох вікових груп

При цьому якщо прийняти загальноприйнятий рівень значущості $\alpha = 0,05$ (5%), то р-значення 0,062 буде трохи вище цього рівня. Це означає, що недостатньо доказів для відхилення нульової гіпотези на рівні значущості 5%. Однак, воно дуже близьке до цього порогу, і в деяких випадках така ситуація може бути інтерпретована як слабка або тенденція до значущості і тому може бути прийнята до уваги.

Таку ситуацію доцільно перевірити за допомогою коефіцієнту кореляції (табл. 2.12).

Табл. 2.12

Коефіцієнт регресії за задоволеністю шлюбом та спрямованістю локусу контролю у респондентів обох вікових груп

Група	R	R ²
30-44 років	0,0023	0,0000
45-60 років	0,328	0,108

Низький коефіцієнт регресії у обох випадках засвідчує відсутність статистично значимого зв'язку між задоволеністю шлюбом та спрямованістю локусу контролю у обох вікових групах, хоча у віковій групі 45-60 років він вище.

Далі проаналізуємо результати опитування за методикою оцінювання способів реагування в конфліктних ситуаціях (К. Н. Томаса). Описова статистика представлена в табл. 2.13.

Табл. 2.13

Описова статистика за результатами опитування за методикою оцінювання способів реагування в конфліктних ситуаціях (К. Н. Томаса)

Показник	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникання	Пристосування
N	72	72	72	72	72
Середнє	3,14	5,57	6,71	7,01	5,57
Медіана	2.00	6.00	7.00	7.00	
Стандартне відхилення	2,3	1,46	1,41	1,92	1,8
Мінімум	0	3	3	2	2
Максимум	9	9	10	11	10

Дані описової статистики, представленої в табл. 2.13 засвідчують, що серед опитаних переважає такий спосіб реагування в конфліктних ситуаціях, як уникнення (середній показник по опитуваним склав 7,01, що є найвищим серед інших способів реагування). Далі поглянемо на пріоритетні стилі реагування в кожній з вікових груп опитаних. Графічне відображення середніх показників стилів реагування на конфліктні ситуації по групам 30-44 роки та 45-60 років представлено на рис. 2.4.

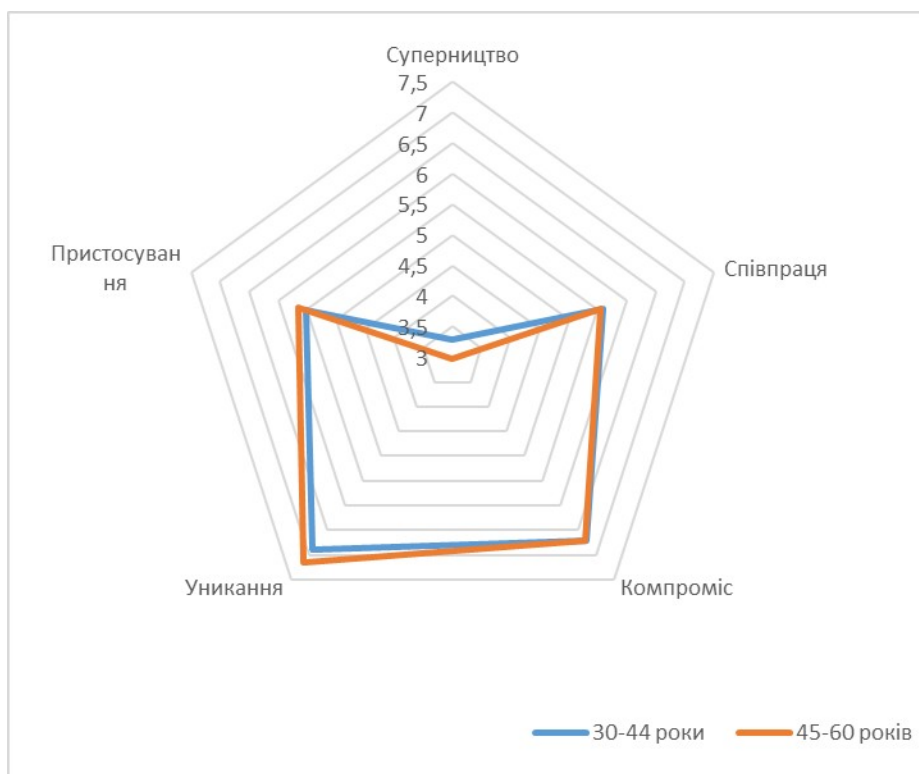


Рис. 2.4. Профіль стилів реагування на конфліктні ситуації по групах 30-44 роки та 45-60 років

Дані рис. 2.4 засвідчують, що профілі обох груп за стилів реагування на конфліктні ситуації відрізняються незначно. Групі респондентів віком 30-44 роки дещо більше притаманний стиль суперництва (середній показник складає 3,28 проти 2,97 у групи респондентів віком 45-60 років), але менше притаманні стилі уникання (середній показник склав 6,9 проти 7,15 у групі віком 45-60 років) та пристосування (середній показник склав 5,51 проти 5,64 у групі віком 45-60 років). Усі інші стилі відрізняються в межах 0,02-0,04. Варто відзначити, що в обох групах респондентів домінуючим є стиль уникання, на другому місці в обох групах є стиль компромісу. Найменше в обох групах представлений стиль суперництва.

Далі визначимо за допомогою коефіцієнта Пірсона тісноту та напрямок зв'язку між задоволеністю шлюбом та різними стилями реагування в конфліктних ситуаціях (рис. 2.5 та 2.6).

Дані кореляційної матриці, представленої на рис. 2.5 засвідчують відсутність статистично значимого зв'язку між стилями реагування в кризовій

ситуації на задоволеність шлюбом у респондентів віком від 30 до 44 років. При цьому найбільша тіснота зв'язку прослідковується по таким стилям як суперництво (прямий зв'язок), співпраця (обернений зв'язок) та пристосування (обернений зв'язок), але p -значення по кожному стилю перевищує загальноприйнятий рівень значущості.

Кореляційна матриця

		Задоволеність шлюбом	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникання
Задоволеність шлюбом	Пірсон r	—				
	df (степеней свободи)	—				
	p -значення	—				
Суперництво	Пірсон r	0.257	—			
	df (степеней свободи)	37	—			
	p -значення	0.114	—			
Співпраця	Пірсон r	-0.158	-0.117	—		
	df (степеней свободи)	37	37	—		
	p -значення	0.337	0.477	—		
Компроміс	Пірсон r	-0.004	-0.162	-0.243	—	
	df (степеней свободи)	37	37	37	—	
	p -значення	0.980	0.325	0.136	—	
Уникання	Пірсон r	-0.035	-0.603	-0.320	-0.030	—
	df (степеней свободи)	37	37	37	37	—
	p -значення	0.832	< .001	0.047	0.857	—
Пристосування	Пірсон r	-0.174	-0.468	-0.143	-0.320	0.008
	df (степеней свободи)	37	37	37	37	37
	p -значення	0.289	0.003	0.384	0.047	0.962

Рис. 2.5. Кореляційна матриця зв'язку між задоволеністю шлюбом та стилями реагування на кризову ситуацію у респондентів 30-44 років

Дані кореляційної матриці, представлені на рис. 2.6 також засвідчують відсутність статистично значимого зв'язку між стилями реагування в кризовій ситуації на задоволеність шлюбом у респондентів віком від 45 до 60 років.

Кореляційна матриця

		Задоволеність шлюбом	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникання	Пристосування
Задоволеність шлюбом	Пірсон r	—					
	df (степеней свободи)	—					
	p-значення	—					
Суперництво	Пірсон r	-0.410	—				
	df (степеней свободи)	31	—				
	p-значення	0.018	—				
Співпраця	Пірсон r	-0.146	-0.015	—			
	df (степеней свободи)	31	31	—			
	p-значення	0.418	0.934	—			
Компроміс	Пірсон r	0.252	-0.104	-0.100	—		
	df (степеней свободи)	31	31	31	—		
	p-значення	0.156	0.565	0.580	—		
Уникання	Пірсон r	0.184	-0.588	-0.211	-0.343	—	
	df (степеней свободи)	31	31	31	31	—	
	p-значення	0.304	< .001	0.239	0.051	—	
Пристосування	Пірсон r	0.205	-0.480	-0.463	-0.243	0.108	—
	df (степеней свободи)	31	31	31	31	31	—
	p-значення	0.251	0.005	0.007	0.173	0.548	—

Рис. 2.6. Кореляційна матриця зв'язку між задоволеністю шлюбом та стилями реагування на кризову ситуацію у респондентів 45-60 років

При цьому найвища тіснота зв'язку між задоволенням шлюбом та стилями реагування на кризову ситуацію спостерігається по таким стилям, як суперництво (-0,41, тобто зв'язок обернений і є статистично значимий, оскільки р-значення по стилю нижче загальноприйнятого рівня значущості), компроміс (0,252, тобто зв'язок прямий, але він не є статистично значимим, оскільки р-значення по цьому стилю вище загальноприйнятого рівня значущості), пристосування (0,205, тобто зв'язок прямий, але він не є статистично значимим, оскільки р-значення по цьому стилю вище загальноприйнятого рівня значущості).

Далі перевіримо ці розрахунки за коефіцієнтом регресії (табл. 2.14).

Коефіцієнт регресії за задоволеністю шлюбом та стилями реагування на конфліктні ситуації у респондентів обох вікових груп

Група	R/R ²	
	30-44 років	45-60 років
Суперництво	0,257/0,066	0,410/0,168
Співпраця	0,158/0,025	0,146/0,021
Компроміс	0,004/0,000	0,252/0,064
Уникання	0,035/0,001	0,184/0,034
Пристосування	0,174/0,030	0,205/0,042

Таким чином, по обом групам коефіцієнт кореляції досить низький, що підтверджує відсутність статистично-значимого зв'язку між задоволеністю шлюбом та стилями реагування на конфліктні ситуації. Виключення складає лише стиль суперництво.

Таким чином, результати опитування за методикою оцінювання способів реагування в конфліктних ситуаціях (К. Н. Томаса) дозволили зробити висновок про наявність оберненого зв'язку між суперництвом як стилем реагування на кризову ситуацію та задоволеністю шлюбом: чим вище прагнення особи віком 44-60 років досягти задоволення власних інтересів на шкоду іншій особі, тим нижче міра задоволення партнерськими стосунками у шлюбі.

Розглянемо результати опитування за методикою оцінки рівня емоційного інтелекту В. В. Зарицької. Описова статистика визначення усіх шкал емоційного інтелекту представлена в табл. 2.15.

Табл. 2.15

Описова статистика за результатами опитування за методикою оцінки рівня емоційного інтелекту В. В. Зарицької

Показник	В цілому	В розрізі	
		30-44 роки	45-60 років
1	2	3	4
1. Розуміння особистістю власних емоцій	54,8 (в)	52,1 (в)	49,6 (д)
2. Самоконтроль і саморегуляція емоцій	50,8 (в)	59,5 (в)	58,1 (в)
3. Розуміння особистістю емоцій інших	58,9 (в)	51,7 (в)	49,8 (д)

Продовження табл. 2.15

1	2	3	4
4. Здатність використовувати емоції у	51 (в)	55,9 (в)	53,5 (в)

діяльності та спілкуванні			
Загальний рівень розвитку емоційного інтелекту	215 (в)	219 (в)	211 (в)

Примітка (в – високий, д - достатній)

Дані табл. 2.15 засвідчують досить високий рівень емоційного інтелекту по всій виборці опитаних респондентів. При цьому високий рівень в середньому показують і усі шкали. В розрізі віковий груп ситуація певним чином відрізняється. Середні показники по групі респондентів віком 30-44 роки відповідають високому рівню інтелекту, а аналогічні показники по віковій групі 45-60 років в цілому є дещо меншими порівняно з попередньою віковою групою. Більш того, по шкалам «Розуміння особистістю власних емоцій» та «Розуміння особистістю емоцій інших» спостерігається достатній рівень.

Табл. 2.16

**Описова статистика за результатами опитування за методикою оцінки
рівня емоційного інтелекту В. В. Зарицької, %**

Показник	В цілому		В розрізі			
	Високий	Достатній	30-44 роки		45-60 років	
			Високий	Достатній	Високий	Достатній
1. Розуміння особистістю власних емоцій	76,4	23,6	79,5	20,5	72,7	27,3
2. Самоконтроль і саморегуляція емоцій	70,8	29,2	74,4	25,6	66,7	33,3
3. Розуміння особистістю емоцій інших	70,8	29,2	76,9	23,1	63,6	36,4
4. Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	80,6	19,4	84,6	15,4	75,8	24,2
Загальний рівень розвитку емоційного інтелекту	76,4	23,6	82,1	17,9	69,7	30,3

Результати табл. 2.16 засвідчують, що для усієї вибірки та в розрізі вікових груп переважає кількість респондентів з високим рівнем емоційного інтелекту та шкал, які його формують. При цьому слід відзначити більш високий відсоток осіб з достатнім рівнем по шкалам та по загальному емоційному інтелекту в групі віком 45-60 років.

Далі визначимо за допомогою коефіцієнта Пірсона тісноту та напрямок зв'язку між задоволеністю шлюбом та різними шкалами і емоційним інтелектом в цілому (рис. 2.7 та 2.8).

Кореляційна матриця

		Задоволеність шлюбом	Розуміння особистістю власних емоцій	Самоконтроль і саморегуляція емоцій	Розуміння особистістю емоцій інших	Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	Емоційний інтелект
Задоволеність шлюбом	Пірсон r	—					
	df (ступенів свободи)	—					
	p-значення	—					
Розуміння особистістю власних емоцій	Пірсон r	0.040	—				
	df (ступенів свободи)	37	—				
	p-значення	0.809	—				
Самоконтроль і саморегуляція емоцій	Пірсон r	0.243	0.327	—			
	df (ступенів свободи)	37	37	—			
	p-значення	0.135	0.042	—			
Розуміння особистістю емоцій інших	Пірсон r	0.015	0.613	0.418	—		
	df (ступенів свободи)	37	37	37	—		
	p-значення	0.928	<.001	0.008	—		
Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	Пірсон r	0.281	0.322	0.548	0.273	—	
	df (ступенів свободи)	37	37	37	37	—	
	p-значення	0.083	0.045	<.001	0.093	—	
Емоційний інтелект	Пірсон r	0.180	0.747	0.755	0.809	0.682	—
	df (ступенів свободи)	37	37	37	37	37	—
	p-значення	0.272	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001

Рис. 2.7. Кореляційна матриця зв'язку між задоволеністю шлюбом та емоційним інтелектом та його шкалами у респондентів 30-44 років

Дані кореляційної матриці засвідчують досить найбільшу тісноту зв'язку між задоволеністю шлюбом та шкалою самоконтролю і саморегуляції (0,243) та Здатністю використовувати емоції у діяльності та спілкуванні (0,281) у осіб віком 30-44 роки, при цьому р-значення по цим шкалам незначно вище загальноприйнятого рівня значущості. Зв'язок є прямим.

Тобто дані кореляційної матриці вказують на відсутність значимого статистичного зв'язку і лише опосередковано вказують на вплив двох шкал (самоконтролю і саморегуляції здатності використовувати емоції у діяльності та спілкуванні) на задоволеність шлюбу.

Кореляційна матриця

		Задоволеність шлюбом	Розуміння особистістю власних емоцій	Самоконтроль і саморегуляція емоцій	Розуміння особистістю емоцій інших	Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	Емоційний інтелект
Задоволеність шлюбом	Пірсон r	—					
	df (ступенів свободи)	—					
	p-значення	—					
Розуміння особистістю власних емоцій	Пірсон r	0.268	—				
	df (ступенів свободи)	31	—				
	p-значення	0.132	—				
Самоконтроль і саморегуляція емоцій	Пірсон r	0.166	0.224	—			
	df (ступенів свободи)	31	31	—			
	p-значення	0.357	0.210	—			
Розуміння особистістю емоцій інших	Пірсон r	0.147	0.593	0.460	—		
	df (ступенів свободи)	31	31	31	—		
	p-значення	0.413	< .001	0.007	—		
Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	Пірсон r	0.261	0.326	0.760	0.549	—	
	df (ступенів свободи)	31	31	31	31	—	
	p-значення	0.143	0.064	< .001	< .001	—	
Емоційний інтелект	Пірсон r	0.258	0.650	0.787	0.846	0.847	—
	df (ступенів свободи)	31	31	31	31	31	—
	p-значення	0.147	< .001	< .001	< .001	< .001	—

Рис. 2.8. Кореляційна матриця зв'язку між задоволеністю шлюбом та емоційним інтелектом та його шкалами у респондентів 45-60 років

Дані кореляційної матриці, зображені на рис. 2.8 засвідчують, що у осіб, віком 44-60 років, на відміну від осіб віком 30-44 роки, прослідковується більш тісний зв'язок між загальним рівнем емоційного інтелекту та задоволеністю шлюбом (0,258). При цьому за шкалами емоційного інтелекту найбільш тісний зв'язок спостерігався по шкалі «Розуміння особистістю власних емоцій» (0,268) та по шкалі «Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкування» (0,261). Проте р-значення по цим шкалам вище загальноприйнятого рівня значущості, а тому мова не може йти про статистично значущий зв'язок.

Далі перевіримо отримані результати за допомогою коефіцієнта регресії (табл. 2.17).

Таким чином, по обом групам коефіцієнт регресії досить низький, що підтверджує відсутність статистично-значимого зв'язку між задоволеністю шлюбом та емоційним інтелектом.

Коефіцієнт регресії за задоволеністю шлюбом та емоційним інтелектом у респондентів обох вікових груп

Група	R/R ²	
	30-44 років	45-60 років
1. Розуміння особистістю власних емоцій	0,040/0,002	0,268/0,072
2. Самоконтроль і саморегуляція емоцій	0,243/0,059	0,166/0,028
3. Розуміння особистістю емоцій інших	0,015/0,000	0,147/0,022
4. Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	0,281/0,079	0,261/0,068
Загальний рівень розвитку емоційного інтелекту	0,180/0,033	0,258/0,067

Водночас варто відзначити, що коефіцієнт регресії між задоволенням шлюбом та загальним рівнем емоційного інтелекту вище у респондентів віком 45-60 років.

Проведене дослідження засвідчує, що вплив проаналізованих чинників на рівень задоволення партнерськими відносинами в шлюбі є досить низьким, але чітко прослідковується що він є вищим у осіб, які перебувають у віковій групі 44-60 років порівняно з особами у віці 30-44 роки. Це стосується впливу рівня соціальних очікувань, спрямованості локусу контролю, такого стилю поведінки в кризовій ситуації як суперництво (причому цей стиль найбільше впливає на задоволеність шлюбом в обох групах) та загального рівня емоційного інтелекту. Таку ситуацію можна пояснити віковими змінами, отриманням суттєвого життєвого досвіду та зміни в пріоритетах, які напряду впливають на задоволеність шлюбом.

Особи віком 45-60 років мають більше життєвого досвіду, що дозволяє їм реалістичніше оцінювати свої очікування від шлюбу та партнера порівняно з особами 30-44 років. Окрім того, з віком люди частіше відмовляються від ідеалізації шлюбу і свого партнера, що дозволяє їм бути більш задоволеними реальними відносинами. У старшому віці люди зазвичай досягають стабільності у соціальному і професійному житті, що знижує стрес і позитивно

впливає на задоволеність шлюбом.

З віком у людей зростають переконання, що багато подій відбуваються через випадкові обставини або удачу, тому свій шлюб вони вважають надбанням долі. Це приводить до того, що зростає схильність вважати, що партнер відіграє вирішальну роль у їхньому житті і приводить до зростання тенденції уникати відповідальності за власні дії, перекладаючи її на зовнішні чинники. Наслідком цього є те, що старші люди, як правило, краще вміють адаптуватися до змін і справлятися з труднощами, що також сприяє стабільності у шлюбі.

У старшому віці люди частіше обирають менш конфліктні стилі поведінки у кризових ситуаціях, намагаючись уникати суперництва і знаходити компроміси. Окрім того, з віком набувається більше досвіду у вирішенні конфліктів, що дозволяє краще справлятися з кризами у шлюбі.

Люди віком 45-60 років, як правило, мають вищий рівень емоційного інтелекту, що допомагає їм краще розуміти свої емоції та емоції партнера, управляти конфліктами і підтримувати гармонійні стосунки. Окрім того, з віком люди стають емоційно стабільнішими, що сприяє кращій якості взаємин у шлюбі.

Висновки до розділу 2

На протязі останніх декількох десятиріч років активно зростає інтерес науковців до партнерських стосунків в шлюбі. Це привело до збільшення кількості ґрунтовних психологічних досліджень цього явища та впливу на них різноманітних чинників (соціально-психологічних, економічних, політичних та інших чинників). У тому числі багато уваги науковці приділяли дослідженню задоволенню шлюбу. Для цього застосовувався широкий спектр досліджень. Проведений аналіз різноманітних досліджень дозволив відібрати для дослідження задоволення шлюбом «Шкалу задоволеності шлюбом ENRICH», а для з'ясування впливу різноманітних чинників на задоволення шлюбу такі методики, як: Опитувальник «Рівень соціальних очікувань» («PCO»)

І. С. Поповича, Методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера, Методика оцінювання способів реагування в конфліктних ситуаціях (К. Н. Томаса), Методика оцінки рівня емоційного інтелекту В. В. Зарицької.

Метою емпіричного дослідження стало з'ясування впливу соціально-психологічних чинників на задоволеність партнерськими відносинами у шлюбі. Дослідження проводилося в чотири етапи. На першому етапі було проведено аналіз необхідної літератури з обраної тематики, досліджено та обрано методики, розроблено відповідну анкету, обрано спосіб проведення дослідження. Вибірка складала 72 респонденти віком від 30 до 60 років, яка була поділена на дві групи: 30-44 роки та 45-60 років. На другому етапі було проведено дослідження. Третім етапом емпіричного дослідження була аналітична робота з емпіричними даних. На четвертому етапі дослідження розроблялися практичні рекомендації.

В результаті проведеного дослідження було встановлено, що середній рівень задоволення шлюбом у дорослих вікової категорії 45-60 років є дещо вищим порівняно з групою дорослих 30-44 роки. Вища задоволеність шлюбом у осіб віком 45-60 років може бути пов'язана з їх більшим життєвим досвідом, розвинутішим емоційним інтелектом, вмінням адаптуватися до змін, реалістичнішими соціальними очікуваннями та більш конструктивним підходом до вирішення конфліктів. Ці фактори сприяють стабільності і гармонії у відносинах, що позитивно впливає на загальну задоволеність шлюбом.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ ДОРOSЛИХ ОСІБ

3.1. Психологічні підходи до корекції проблеми низької задоволеності партнерських стосунків у шлюбі

Термін «психологічна корекція» використовується в українській та зарубіжній науковій літературі для позначення специфічного виду діяльності психолога. В залежності від сфери застосування, можна знайти різні погляди на зміст цього поняття. Психологічна корекція визначається як тактовне втручання у процес особистісного розвитку людини з метою виправлення відхилень, в спеціальній педагогіці – як виправлення (часткове або повне) вад психічного або фізичного розвитку у дітей, порушення тієї чи іншої психічної функції у дорослих. В практичній діяльності психолога це діяльність з виправлення тих аспектів психічного розвитку, які за прийнятою системою критеріїв не відповідають оптимальній моделі [32]. Таким чином, психологічна корекція розглядається як спрямований психологічний вплив на певні психологічні структури з метою забезпечення повноцінного розвитку та функціонування особистості.

У сучасній психології прийнято вважати, що психокорекції можуть підлягати різноманітні аспекти психіки. Зокрема, до таких аспектів належать пізнавальна сфера особистості, що включає увагу, мовлення, пам'ять, сприйняття, мислення та навчання. Особистісні характеристики, такі як риси характеру, соціальні установки, ціннісні орієнтири, мотивація та професійна діяльність, також є важливими елементами для психокорекції.

Емоційно-вольова сфера охоплює самореалізацію, саморозвиток, контроль емоцій, емоційний інтелект, управління стресом, залежності (алкогольні, наркотичні, ігрові тощо) та фобії. Поведінкові прояви, такі як адаптація до нових умов, віктимність, конфліктність, девіантна поведінка та акцентуація характеру, є важливими для корекції, адже вони впливають на

здатність особи до гармонійного існування у соціумі.

Міжособистісні взаємини, включаючи відносини в парі, між дітьми і батьками, дружні стосунки, взаємодію з колегами, партнерами та сусідами, також можуть підлягати психокорекції. Крім того, внутрішньогрупові взаємини, такі як родинні стосунки, колективні взаємини у робочому середовищі та громадські взаємини в межах спільнот і організацій, потребують уваги психологів.

Особливу роль відіграють мовні пріоритети особистості, наприклад, перемикання з однієї мови на іншу, збагачення мовної культури та подолання мовних бар'єрів. Інші важливі аспекти включають самооцінку та впевненість у собі, креативність і творчий розвиток, здатність до прийняття рішень, а також життєві стратегії та планування майбутнього.

Таким чином, психокорекція охоплює широкий спектр аспектів психіки та поведінки, які можуть бути піддані корекції для поліпшення загального психічного здоров'я та якості життя індивіда. Найбільше серед них нас цікавить саме міжособистісні відносини, зокрема партнерські стосунки в шлюбі.

Вибір стратегії та методів психологічної корекції до будь-якої проблеми, у тому числі й проблеми низької задоволеності партнерських стосунків у шлюбі, значною мірою визначається теоретичним підходом, в рамках якого здійснюється робота з клієнтом.

Наприклад, діяльнісний підхід передбачає проведення корекції через спеціальне навчання, що дозволяє на новому рівні реалізовувати контроль та управління як внутрішньою, так і зовнішньою активністю. У межах цього підходу часто практикується освоєння зовнішніх дій з подальшою інтеріоризацією, тобто переходом контролю за виконанням дій у внутрішній план. Метою корекційної роботи у випадку високого рівня тривожності є не лише засвоєння нових поведінкових стратегій і уявлень про себе, але й їх інтеграція в звичну діяльність клієнта [21, с. 46].

Психоаналітичний підхід до психологічної корекції охоплює різні напрями психоаналізу, зберігаючи загальну тенденцію: визначення неусвідомлених причин проблем, їх опрацювання та освоєння адаптивних форм

поведінки, що створює можливості для особистісного зростання. Методи роботи визначаються відповідно до конкретного напрямку психоаналізу. Так, у класичному психоаналізі З. Фрейда основним є катарсичний метод, який передбачає опрацювання проблеми високого рівня через вивільнення та вираження раніше неусвідомлених думок і почуттів. Представники юнгіанського напрямку зосереджуються на роботі з уявою, тоді як представники неопсихоаналізу використовують метод аналізу життєвого шляху, розглядаючи стосунки з найближчим оточенням як джерело тривожності [61, с. 34]. У роботі з дітьми та підлітками в рамках цього підходу застосовуються методи кататимно-імагінативної терапії, що базуються на розкритті глибинних переживань через роботу з образами, які створює дитина [21, с. 47].

Прихильники поведінкового підходу вважають, що проблеми в розвитку людини виникають через закріплення неадаптивних форм поведінки. Тому корекційна робота спрямована на формування у клієнта оптимальних поведінкових навичок. Методи корекції в цьому напрямку можна умовно поділити на три основні групи:

- методи контробумовлення;
- оперантні методи;
- методи соціобіхевіоризму.

Методи контробумовлення мають на меті розірвати зв'язок між умовним подразником і небажаною реакцією або замінити цю реакцію на іншу. Застосовуються прийоми, які поєднують приємний для клієнта вплив з неприємною ситуацією і навпаки. Як альтернативний варіант контробумовлення використовується парадоксальне поєднання з приємною або неприємною для клієнта ситуацією не конкретного впливу, а стану. Класичним методом контробумовлення для роботи з проблемою є систематична десенсибілізація – метод поступового зниження чутливості людини до предметів, подій чи людей, що викликають проблему, і, відповідно, послідовного зниження рівня проблемності щодо цих об'єктів [32]. Процедура включає такі етапи:

- 1) досягнення у клієнта стану релаксації;

2) поступове формування образу об'єкта або ситуації, що викликає тривогу;

3) зниження наявного рівня тривоги за допомогою релаксації.

Клієнт послідовно уявляє загрозові для себе ситуації, починаючи з найпростіших і закінчуючи тими, що викликають найсильнішу проблему. Таким чином, одночасно виникають два стимули: той, що породжує проблему, і нейтральний. Їх поєднання в часі призводить до контрбумовлення: нейтральний стимул блокує попередню реакцію на проблему.

Основу оперантних методів складає система винагород, які клієнт отримує за ті дії, що терапевт вважає прийнятними, що збільшує ймовірність закріплення бажаної поведінки. У рамках цієї групи методів також використовується техніка формування бажаної поведінки, заснована на самоконтролі та самостійному визначенні нагород: клієнт самостійно контролює якість виконання поставлених завдань та встановлює винагороду за їх успішне виконання [45, с. 91].

Методи соціобіхевіоризму ґрунтуються на твердженні, що людина навчається через спостереження за поведінкою інших людей. Таким чином, корекція базується на демонстрації клієнту оптимальної моделі поведінки: наприклад, особа, яка не задоволена партнерськими стосунками у шлюбі, спостерігаючи за поведінкою у спеціально організованих умовах корекційної групи, поступово засвоює нові форми реагування. Варто зазначити, що ця група методів зазнала критики через нижчу ефективність у порівнянні з іншими групами методів. Метою корекційної роботи в поведінковому напрямку є допомога людині навчитися реагувати на життєві ситуації так, як би хотіли вона сама, тобто сприяння зростанню потенціалу їхньої особистої поведінки, думок, почуттів і зменшенню небажаних форм реагування [48, с. 79].

У межах когнітивного підходу корекційна робота здійснюється з позиції організації пізнавальних структур. Порушення як у пізнавальній, так і в емоційній сфері розглядаються як результат засвоєння неконструктивних суджень, що не відповідають реальній картині світу та ускладнюють процес адаптації до нових умов. Відтак, робота з подолання низького рівня

задоволеності партнерськими стосунками у шлюбі здійснюватиметься за наступною схемою:

- виявлення стандартних мисленнєвих конструкцій, що використовуються в ситуації, яку індивід сприймає як загрозову для себе в партнерських стосунках;
- їх детальний опис;
- оцінка;
- формування конструктивних способів подолання проблеми на основі отриманої раніше інформації.

На думку І. Ушакової на відміну від поведінкового підходу, корекційний вплив спрямований не на зміну поведінкових патернів, а на формування адекватних для ситуації когнітивних схем [1, с. 239-240].

Екзистенційно-гуманістичний підхід розглядає характерологічні порушення як наслідок недостатньої реалізації особистістю своєї сутності та уникання ситуацій вибору. Відповідно, основні зусилля психологічної корекції спрямовані на розвиток самоусвідомлення та зміну ставлення людини до світу і до себе. У цьому підході, на відміну від інших, підвищення рівня задоволеності партнерськими стосунками в шлюбі не розглядається як кінцева мета корекційної роботи. Така проблема розглядається як один із проявів сімейного буття, тому психолог зосереджує увагу на способі, який клієнт використовує для подолання проблеми, на функціях, які виконує низьке задоволення стосунками (як чинник розвитку особистості або як обмеження її буття). Дослідження, виявлення та прийняття проблеми низького задоволення партнерськими стосунками в шлюбі є важливими компонентами корекційної роботи в межах екзистенційно-гуманістичного підходу [32].

Узагальнення наведених вище підходів представлено в табл. 3.1.

Табл. 3.1

Теоретичні підходи до психологічної корекції

Теоретичний підхід	Основні методи	Мета корекції	Приклади методик
Діяльнісний підхід	Спеціальне навчання,	Реалізація контролю та управління	Опанування зовнішньої дії,

	інтеріоризація	активністю, інтеграція нових стратегій	інтеріоризація, зниження рівня тривожності
Психо- аналітичний підхід	Методи катарсису, робота з уявою, аналіз життєвого шляху	Визначення неусвідомлених причин проблем, опрацювання адаптивних форм поведінки	Катарсичний метод (З. Фрейд), кататимно- імагінативна терапія (робота з дітьми)
Поведінковий підхід	Методи контробумовлення, оперантні методи, методи соціобіхевіоризму	Формування оптимальних поведінкових навичок, зменшення небажаних форм реагування	Систематична десенсибілізація, техніка самоконтролю, демонстрація оптимальних моделей поведінки
Когнітивний підхід	Організація пізнавальних структур	Формування адекватних когнітивних схем, подолання неконструктивних суджень	Виявлення та корекція мисленневих конструкцій, оцінка та формування конструктивних способів подолання тривоги
Екзистенційно- гуманістичний підхід	Розвиток самоусвідомлення, модифікація ставлення до світу та себе	Дослідження і прийняття тривожності як частини буття, розвиток особистості	Аналіз способів подолання тривоги, визначення функцій тривожності, прийняття тривожності

Варто відзначити, що вибір стратегії психологічної корекції визначається не тільки теоретичним підходом, але й особливостями контингенту, з яким проводиться робота. Існуючі програми подолання проблем у шлюбних відносинах не враховують особливості вікових проявів низького рівня задоволеності партнерських стосунків у шлюбі.

Р. П. Федоренко розглядає можливість покращення задоволеності партнерських стосунків у шлюбі в рамках психотерапії. На думку науковця основна мета психологічної допомоги полягає в тому, щоб клієнти замінили відчуття безпорадності відчуттям відповідальності за власні дії та своє сімейне життя, а також прагненням самостійно керувати та контролювати ці аспекти [52, с. 199]. Варто відзначити, що корекція проблеми низької задоволеності партнерських стосунків у шлюбі має враховувати і наявні протипокази до застосування, які можуть бути обумовлені різними факторами, які впливають на ефективність і безпечність цього методу психологічної допомоги. Основні

протипоказання включають:

1. Серйозні психічні розлади. Люди, які страждають на серйозні психічні захворювання, такі як шизофренія, гострі маніакальні епізоди, важка депресія з суїцидальними тенденціями, можуть потребувати більш інтенсивного медичного лікування, ніж те, що пропонується в рамках стандартної психокорекції.

2. Нездатність до співпраці. Психокорекція вимагає активної участі і готовності до змін з боку клієнта. Якщо клієнт не готовий або не може співпрацювати з психологом через різні причини, наприклад, через відсутність мотивації або нездатність встановити довірчі стосунки, проведення психокорекційної роботи буде малоефективним.

3. Гострі кризи. У випадках, коли людина перебуває у стані гострої кризи або сильного стресу, первинна допомога має бути спрямована на стабілізацію стану. Лише після цього можна розглядати можливість проведення психокорекції.

4. Соматичні захворювання. Деякі фізичні захворювання, які супроводжуються значними порушеннями в організмі, можуть ускладнити проведення психокорекції. В таких випадках важливо спочатку стабілізувати фізичний стан клієнта.

5. Залежності. У випадку наявності важких залежностей, таких як наркотична чи алкогольна залежність, спочатку необхідно провести спеціалізовану терапію для подолання залежності перед початком психокорекційної роботи.

6. Інтелектуальні обмеження. Люди з серйозними інтелектуальними обмеженнями можуть потребувати специфічних підходів і методів, які виходять за межі стандартної психокорекції.

Ці протипоказання слід враховувати для забезпечення безпечності та ефективності психологічної допомоги при корекції проблеми низької задоволеності партнерських стосунків у шлюбі.

Зазвичай психологічна корекція може проводитися у форматі індивідуальних або групових зустрічей, залежно від характеру проблеми та

цілей корекційного процесу. Наприклад, групова психокорекція може бути проведена в сімейному колі, навчальному, робочому або корпоративному середовищі, а також між особами, які не перетинаються у повсякденному житті, але мають схожу психологічну проблему низької задоволеності партнерськими стосунками в шлюбі.

За тривалістю психологічна корекція буває короткостроковою та тривалою. Короткострокова психокорекція застосовується для вирішення актуальної, ситуативної проблеми психологічного або поведінкового характеру і триває від кількох годин до декількох днів із невеликими перервами. Така корекція, зазвичай, не усуває повністю причини та наслідки психологічної проблеми, але спрямована на усунення гострої симптоматики та запуск процесу конструктивних змін. вона може бути застосована до усіх осіб, які бажають покращити партнерські стосунки в шлюбі.

Тривала психокорекція зосереджується на глибшому, детальнішому та ґрунтовному пропрацюванні проблеми, торкається внутрішнього світу особистості та покликана трансформувати ті його складові, що заважають ефективному соціальному функціонуванню та розвитку людини. Такий корекційний вплив близький до психотерапії, відбувається повільніше, але забезпечує кращу стійкість у часі [1, с. 61]. Цей підхід застосовується до осіб з низьким рівнем задоволення партнерськими стосунками у шлюбі.

Психокорекційний процес проблеми низької задоволеності партнерських стосунків у шлюбі включає декілька складових:

1. Клієнт: людина, яка потребує і шукає допомоги у вирішенні психологічної проблеми низької задоволеності партнерських стосунків у шлюбі.

2. Психолог: фахівець, який здійснює психокорекційний вплив.

3. Теоретичний підхід: психологічна теорія, що використовується для пояснення проблем клієнта. Можливим є використання декількох психологічних підходів до корекції.

4. Методи і техніки: набір технік та методів впливу, які залежать від обраного теоретичного підходу і спрямовані на допомогу клієнту.

5. Взаємини: налагоджені спеціальні стосунки між психологом та клієнтом, необхідні для ефективної роботи над проблемою.

Успіх психокорекції визначається як готовністю клієнта до співпраці та змін, так і професіоналізмом психолога, його особистісними якостями, а також здатністю створити атмосферу довіри та оптимістичного настрою під час процесу психокорекції проблеми низької задоволеності партнерських стосунків у шлюбі.

Результат психокорекції зазвичай виявляється у зміні певних поведінкових шаблонів клієнта, які стосуються поведінки у партнерських стосунках.

На практиці, перший етап психологічної корекції завжди починається з діагностики та оцінки психологічної проблеми. У цей період психолог збирає інформацію про клієнтів, щоб отримати повну картину проблематики, включаючи його історію, симптоми, емоційний стан та функціонування. Для цього застосовуються різні діагностичні методики, такі як спостереження, опитування, тестування та інтерв'ю.

На другому етапі психологічної корекції психолог разом з клієнтом визначають цілі та планують стратегії для їх досягнення. Важливо встановити конкретні та досяжні цілі, які дозволять клієнту зосередитися на конкретних аспектах змін.

Наступний етап полягає у роботі з глибинними причинами проблеми та негативними переконаннями, які її утримують. Психолог спрямовує зусилля на розуміння цих причин, розкриття неусвідомлених процесів, виявлення шаблонів поведінки та емоційних реакцій. Цей етап допомагає клієнту краще зрозуміти себе і змінити негативні переконання, що обмежують його розвиток.

Після цього психолог спільно з клієнтом розробляє нові стратегії та навички, які допоможуть у зміні поведінки та емоційного реагування. Це можуть бути техніки саморегуляції, позитивного мислення, соціальних навичок, стратегії подолання стресу та інші методики, що сприятимуть покращенню самопочуття та функціонування.

Останній етап психологічної корекції включає оцінку досягнення поставлених цілей та ефективності використаних методів. Психолог разом з клієнтом переглядають прогрес та результати, визначають, наскільки успішно були досягнуті цілі, які зміни відбулися в житті та самопочутті клієнта, і чи потрібна додаткова підтримка або розширення стратегій [40, с. 154].

3.2. Розробка програми корекції низької задоволеності партнерських стосунків у шлюбі

Партнерські стосунки в шлюбі – це, мабуть, найскладніший, глибоко інтимний і багатогранний тип комунікації двох різних особистостей, які створили спільними зусиллями певну структуру надлишків і працюють над її збереженням і розвитком. За сучасним визначенням, шлюб – соціальний інститут єднання найближчих одне одному людей [39, с. 45]. У процесі спільного життя в подружжя (неважливо, чи це зареєстрований шлюб чи громадянський союз) завжди виникають ті чи інші психологічні проблеми, які стосуються саме сімейного життя. Проблеми не обмежуються лише міжособистісними відносинами подружжя, нерідко до них залучені та інші члени сім'ї.

Вирішення легких шлюбних складнощів часто беруть на себе психологи. Вони надають поради в стилі когнітивної психотерапії та пропонують участь у сучасних тренінгах, які проводяться у формі рольових ігор. Учасники цих тренінгів, переживаючи різні ситуації, змінюють своє сприйняття проблем і опановують нові моделі поведінки. Однак більш складні та нерозв'язні сімейні проблеми стають причиною стресу, що часто призводить до хронічних порушень здоров'я. Тому всі випадки з ознаками психотравми безумовно вимагають професійного психотерапевтичного підходу, бажано із залученням психіатра, невропатолога та сексопатолога. В цьому контексті психіатри краще володіють арсеналом психотропних препаратів, які допомагають швидше впоратися з надмірними емоціями на фоні психічних потрясінь. Дисбаланс у сексуальних стосунках краще довірити сексопатологу. Практикуючому

психотерапевту важливо враховувати всі ці аспекти, що обтяжують подружні стосунки, і розбиратися в них на достатньому рівні.

В результаті проведеного дослідження зроблено висновок про те, що проблема задоволеності партнерськими стосунками у шлюбі на сьогодні є дуже актуальною. При цьому чіткого взаємозв'язку між низьким рівнем задоволеності та різними соціально-психологічними чинниками не прослідковується. Це означає, що на формування низького рівня задоволення впливає велика кількість таких чинників в комплексі. Тому корекція має бути націлена на зменшення комплексного негативного впливу соціально-психологічних чинників на задоволеність партнерських стосунків у шлюбі з урахуванням потреби в розвитку емоційного інтелекту, вміння адаптуватися до змін, формування реалістичних соціальних очікувань та більш конструктивного підходу до вирішення конфліктів.

Програма корекції низької задоволеності партнерськими стосунками у шлюбі – це структурований комплекс психологічних заходів, спрямованих на поліпшення якості взаємин між подружжям.

Метою програми є підвищення задоволеності партнерськими стосунками шляхом розвитку ефективних навичок комунікації, зміцнення взаєморозуміння та формування позитивних поведінкових моделей, що сприяють гармонії у стосунках.

Завдання програми включають:

- формування відповідальності за свої дії та їх вплив на партнера і сім'ю;
- усвідомлення важливості дотримання прав та поваги у відносинах;
- засвоєння нових моделей взаємодії на основі рівності, співпраці та емпатії;
- подолання негативних переконань і розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів, що сприятиме формуванню здорових партнерських стосунків у шлюбі.

Показання для реалізації програми: низька задоволеність партнерськими стосунками у шлюбі.

Проведений аналіз засвідчив, що рівень задоволеності партнерськими стосунками у шлюбі в серед опитаних суттєво відрізняється як в цілому такі по окремими віковим групам (30-44 років та 45-60 років): від мінімального показника 17 до максимального в 68. При цьому середній рівень складав 46 балів. Причому у 35 опитаних (48,61% вибірки) спостерігався рівень задоволення партнерськими стосунками у шлюбі нижче середнього. Причому серед опитаних віком 30-44 роки таких було 22 особи, а серед опитаних 44-60 років – 13 осіб. Тому саме ця категорія осіб є цільовою для проведення корекції. Водночас лише цією категорією не буде обмежено учасників – адже підвищити рівень задоволеності від партнерських стосунків у шлюбі зможе будь яка особа, яка має до цього бажання.

В процесі розробки програми враховувалося, що задоволеність – спокійна рефлексивна оцінка минулого та справжнього стану справ щодо партнерських стосунків у шлюбі. Якщо вона низька, то це значить, що один з партнерів оцінює минулий та справжній стан справ дуже негативно. Відповідно на майбутнє він проєцирує минуле і нічого кращого від таких стосунків в шлюбі не очікує, або змирившись зі наявним станом справ або навіть вважає, що буде лише гірше. Тому завдання психологічної корекції низької задоволеності партнерських стосунків у шлюбі – змінити цю тенденцію.

Програма базується на принципі комплексності, який полягає у поєднанні декількох ключових компонентів: діагностичного, мотиваційного та технологічного блоків. Діагностичний блок включає виявлення та оцінку проблем у партнерських стосунках, використовуючи різні методики спостереження, опитування та тестування.

Мотиваційний блок спрямований на підвищення бажання учасників досягти позитивних змін у стосунках шляхом усвідомлення важливості та вигоди від покращення взаємодії з партнером.

Технологічний блок складається з групових форм роботи, що забезпечують цілісний підхід до вирішення проблем. Алгоритм роботи в межах програми буде передбачати наступне (рис. 3.1).

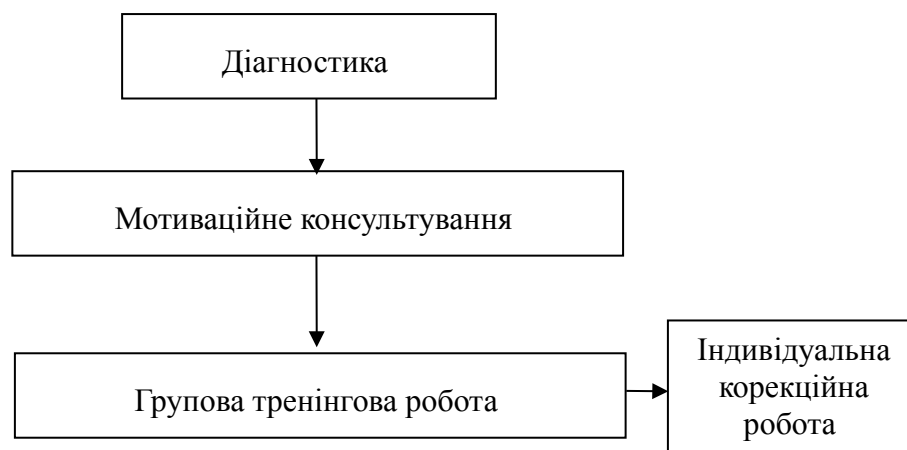


Рис. 3.1. Алгоритм роботи в межах програми корекції низької задоволеності партнерських стосунків у шлюбі

Групова форма корекційної роботи для підвищення задоволеності партнерськими стосунками у шлюбі має кілька значних переваг порівняно з індивідуальною формою. По-перше, групова терапія створює підтримуюче середовище, де учасники можуть ділитися своїми переживаннями та досвідом, що допомагає зменшити відчуття ізоляції та самотності. Спостерігаючи за подібними проблемами у інших членів групи та спільно шукаючи вирішення, учасники отримують можливість вчитися один у одного і знаходити нові підходи до своїх власних стосунків. Такий обмін досвідом сприяє розвитку емпатії та взаєморозуміння, що є ключовими елементами успішного шлюбу.

По-друге, групова форма корекційної роботи дозволяє учасникам отримувати зворотний зв'язок від інших осіб та від психолога, що може бути особливо корисним для виявлення та виправлення негативних поведінкових патернів. В процесі групової терапії учасники можуть практикувати нові навички комунікації та вирішення конфліктів у безпечному середовищі, отримуючи миттєві відгуки про свою поведінку. Це значно прискорює процес навчання та адаптації нових стратегій поведінки у реальних стосунках. Крім того, групові сесії можуть бути менш затратними з фінансової точки зору, що

робить їх доступнішими для широкого кола людей, які потребують психологічної допомоги.

По-третє, група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження та самопізнання, робить очевидними такі приховані фактори, як тиск партнера в шлюбі, соціальний вплив та конформізм. У групі людина навчається новим умінням, має можливість експериментувати з різними стилями стосунків серед партнерів, ідентифікувати себе з іншими, «зіграти» роль іншої людини для кращого розуміння себе і знайомства з новими ефективними способами поведінки, які застосовуються кимось. Взаємодія у групі створює напругу, яка допомагає прояснити психологічні проблеми кожного.

Водночас за необхідності (на підставі результатів тестування для осіб, які мають мінімальні показники задоволеності партнерськими стосунками в шлюбі, або в ході реалізації програми не будуть показувати позитивних результатів) може бути передбачено й використання індивідуальних сесій корекції, які дозволяють глибше пропрацювати особисті проблеми одного з партнерів, тоді як групові заняття сприяють обміну досвідом та підтримці з боку інших учасників, які мають схожі труднощі. Такий поєднаний підхід дозволить ефективніше впливати на всі аспекти проблеми та сприяє досягненню більш стійких і тривалих результатів у покращенні задоволеності партнерськими стосунками у шлюбі.

Програма розрахована на 7-8 тижнів (рекомендована періодичність зайнять – 1 раз на тиждень). Група може включати 7-15 осіб.

Варто відзначити, що обсяги та зміст зайнять можуть бути уточнені психологом з урахуванням ситуації та можливостей реалізації програми в конкретних умовах. При цьому має бути збережена загальна спрямованість зайнять на корекційну роботу.

Тривалість кожного зайняття до 90 хвилин. Водночас тривалість зайняття може бути або зменшена або збільшена залежно від чисельності та настрою групи, ситуації, від рівня задоволеності партнерськими відносинами в шлюбі та інших чинників.

Структура кожного заняття складається з вступної, основної та заключної частин. Вступна частина включає вступ, обговорення мети та завдань заняття, повторення пройденого матеріалу. В основному учасники займаються актуалізацією нової теми, знайомляться з теоретичним матеріалом про різні аспекти сімейних ролей, виконують завдання на закріплення отриманих знань та освоєння умінь та навичок. Заключна частина пов'язані з рефлексією набутого досвіду і передбачає також домашнє завдання.

Кожне зайняття передбачає свою власну мету. Так, наприклад, метою вступного зайняття є ознайомлення учасників з темою, метою та завданнями, а також режимом і організацією роботи в групі.

Перед заняттям №1 «Шлюб та формування шлюбних стосунків» ставиться мета дослідити основні етапи розвитку шлюбних стосунків, виявити фактори, що впливають на задоволеність шлюбом, та надати учасникам знання про те, як формуються і розвиваються партнерські відносини.

Заняття №2 «Емоції в шлюбі» передбачає ознайомлення учасників з роллю емоцій у шлюбних стосунках, навчання розпізнавати та управляти своїми емоціями, а також допомогти партнерам краще розуміти емоційний стан один одного.

Заняття №3 «Довіра в партнерських стосунках» націлене на підвищення рівня довіри між партнерами, розгляд основних принципів побудови довірливих стосунків, виявлення причин недовіри. Серед завдань зайняття – навчити учасників методам відновлення довіри в шлюбі.

Перед заняттям №4 «Криза в шлюбних відносинах» ставиться мета розглянути основні види криз у шлюбі, навчити учасників ефективним стратегіям подолання кризових ситуацій та надати інструменти для запобігання негативним наслідкам криз.

Заняття №5 «Партнерські стосунки на відстані» передбачає обговорення викликів, з якими стикаються партнери у стосунках на відстані, надання рекомендацій щодо підтримки емоційної близькості та взаєморозуміння в таких умовах, а також навчити способам зміцнення зв'язку між партнерами.

Загальну структуру програми подано в табл. 3.2.

Табл. 3.2

Загальна структура програми корекції проблеми низької задоволеності партнерських стосунків у шлюбі

№	Зміст програми
1	2
Вступ. Знайомство в групі	
1	Привітання
2	Напрацювання правил роботи групи
3	Вправа «Поверхове знайомство»
4	Діалог «Грунтовне знайомство». Вивчення запитів та очікувань
5	Вправа «А я тебе знаю»
6	Вправа «Про партнера як про себе»
7	Домашнє завдання
Зайняття 1. Шлюб та формування шлюбних стосунків	
1	Перевірка домашнього завдання. Обговорення
2	Міні-лекція «Шлюб та шлюбні стосунки»
3	Вправа на активізацію групи «Тук Бом»
4	Психологічний кросворд «Шлюбно-сімейні ролі»
5	Асоціації на тему «Шлюб»
6	Вправа «Я – мій ідеал»
7	Вправа «Мій ідеальний партнер»
8	Домашнє завдання «Коло емоцій»
Зайняття 2. Емоції в шлюбі	
1	Обговорення домашнього завдання
2	Міні-лекція «Емоції та шлюбні відносини».
3	Вправа на активізацію групи «Без слів»
4	Мозговий штурм «Емоції чоловіка та жінки»
5	Шкала відносин
6	Шкала емоцій
7	Техніки психологічної самопомоги. Дихальні вправи. Техніки заземлення
8	Домашнє завдання «Ревізія страхів в шлюбі»
Зайняття 3. Довіра в партнерських стосунках	
1	Обговорення домашнього завдання
2	Міні-лекція «Довіра в шлюбних відносинах»
3	Вправа на активізацію групи «Руханка»
4	Вправа «Сліпа довіра»
5	Вправа «Стіна»
6	Вправа «Лабіринт»
7	Вправа «Я тебе не чую...»
8	Рефлексія зайняття
9	Домашнє завдання. Вправа «Подружнє щастя»
Зайняття 4. Криза в шлюбних відносинах	
1	Обговорення домашнього завдання
2	Міні-лекція «Криза в шлюбних відносинах. Способи реагування»
3	Вправа на активізацію групи «Таємниці мого імені»
4	Шкала розділу
5	Рольова гра «Реакція на стрес в шлюбі»
6	Методика «Хвіст фрази»

7	Вправа «Архітектор»
8	Вправа «3 мінусу в плюс»»
9	Вправа «Райдужні думки»
10	Рефлексія
11	Домашнє завдання «Автобіографія партнера в шлюбі»
Зайняття 5. Партнерські стосунки на відстані	
1	Обговорення домашнього завдання
2	Міні-лекція «Партнерські стосунки на відстані»
3	Проективна методика «Намалюй свій страх в шлюбі».
4	Вправа «Відпустіть каміння»
5	Вправа «Два стільці»
6	Мозковий штурм «Самореалізація в партнерських стосунках на відстані»
7	Вправа «Шукати позитив». Робота в парах
8	Домашнє завдання «Щоденник вдячності»
Підведення підсумків	
1	Обговорення домашнього завдання
2	Вправа «Афірмації»
3	Притча «Все в твоїх руках»
4	Підведення підсумків. Загальна рефлексія роботи групи
5	Відеопрезентація: як ми працювали групою
6	Вправа «Мої емоції. Мої побажання»
7	Домашнє завдання
8	Домашнє завдання «Порівняння цінностей»

Більш детально структура програми представлена в додатку Е.

Розроблена програма включає широкий спектр різних форм, методів та технік активного навчання дорослих партнерів в шлюбі, спрямованих на ефективне засвоєння інформації та відпрацювання необхідних навичок. Основна мета програми – це забезпечення можливості використання отриманих знань і вмінь на практиці. Завдяки інтерактивним методам, таким як рольові ігри, групові дискусії та практичні вправи, учасники можуть не лише опанувати теоретичні аспекти, але й закріпити їх через реальні ситуації та приклади. Це дозволяє досягти глибшого розуміння матеріалу та підвищити рівень підготовки учасників до застосування нових навичок у повсякденному житті.

Розпочинається реалізація програми з обговорення правил роботи в групі. Рекомендовані правила представлені в додатку Ж.

Надзвичайно важливу роль в програмі виконують вступні та заключні частини кожного зайняття. Вони включають домашнє завдання та його обговорення, а також короткі міні-лекції та вправи на активізації групи. В цьому контексті варто звернути увагу на рекомендації до ведення вступних та

заключних частин групової роботи (за Дж. Корі):

1. Не зосереджувати увагу на одному учаснику на початку групової роботи: у вступній частині зустрічі важливо не виділяти когось одного з групи, щоб забезпечити рівноправність і комфорт для всіх учасників.

2. Надавати можливість учасникам поділитися своїми досягненнями: на початку роботи групи варто дати учасникам можливість розповісти про свої успіхи та досвід, здобутий між зустрічами. Це допомагає відстежувати прогрес і мотивувати інших.

3. Надати можливість висловити очікування від зустрічі: кожному учаснику слід дати шанс на початку зустрічі поділитися своїми очікуваннями та намірами щодо сьогоденішнього заняття, що допомагає краще зрозуміти потреби групи.

4. Підготувати власні фрази для відкриття та закриття зустрічей: психолог повинен мати готові вступні та заключні слова, які допоможуть налаштувати групу на роботу і підвести підсумки зустрічі, створюючи структуру та порядок.

5. Підведення підсумків кожним учасником під час закриття зустрічі: під час завершення зустрічі варто заохотити кожного учасника висловити свої висновки та думки. Потім ведучий може узагальнити ці підсумки і показати, як отримані знання можуть бути застосовані в реальному житті [14, с. 148].

Ці рекомендації сприяють структурованому та ефективному проведенню групових занять, забезпечуючи включеність та активну участь усіх членів групи.

Психокорекційне втручання в партнерські стосунки потрібно проводити з великою обережністю. Існує ряд життєвих принципів, які слід враховувати при цьому.

Будь-які благополучні та зовні ідилічні партнерські стосунки в шлюбі, незалежно від фінансової забезпеченості, можуть потрапити в вир неприємностей, що врешті-решт можуть призвести до розпаду шлюбу. Жоден прогноз не може гарантувати уникнення несподіваних поворотів у житті. Останнє слово завжди залишається за свободою вибору кожного з подружжя.

Поява в сім'ї нових учасників (батьків, дітей, коханців) завжди призводить до зміни усталеного балансу в партнерських стосунках між подружжям з непередбачуваними наслідками.

У проблемних ситуаціях збереження партнерських стосунків у шлюбі, особливо за наявності дітей, завжди бажане, але ніколи не повинно ставати догмою чи самодостатньою метою; у дисфункційній сім'ї не може бути щасливих учасників.

Міцність партнерських стосунків у шлюбі ґрунтується на почутті любові, вродженому такті (ці фактори майже не піддаються керуванню) та навичках глибокої поваги до особистості партнера та його думки (саме тут широке поле для можливостей корекції).

В ході підготовки лекційного матеріалу по кожній темі доцільно підбирати матеріал таким чином, щоб він враховував особливості етапів життя в шлюбі, зокрема особливості:

- партнерських відносин до народження дітей або без них;
- партнерських відносин в шлюбі з маленькими дітьми;
- партнерських відносин між подружжям з дітьми, що подорослішали;
- партнерських відносин в шлюбі після того, як діти відокремилися від батьків.

Окрім того, такий матеріал має враховувати основні проблеми партнерських відносин в шлюбі:

- невміння спілкуватися (чути запити партнера);
- побутові та матеріальні проблеми;
- сексуальні дисгармонії;
- новий любовний інтерес (захоплення) та зрада;
- особистісний егоїзм;
- втрата почуттів.

В ході реалізації програми також варто враховувати, що у відносинах між партнерами в шлюбі завжди присутні явні та неявні міжособистісні домовленості. Будь-який союз передбачає (явно чи неявно) укладення певної угоди з партнером. Однак життя вносить свої корективи, і на практиці деяка

частина цієї угоди завжди залишається невиконаною. Перш за все, варто розглянути питання про внутрішні домовленості, укладені кожним учасником. Цілком очевидно: чим більш детально і чесно будуть з'ясовані та усвідомлені індивідуальні погляди на ту чи іншу проблему в даний момент, тим більшою буде надійність виконання угоди в майбутньому. Вірність своїм зобов'язанням перед партнером визначається не тільки вродженими характеристиками особистості, але й системою моральних цінностей, вихованою в людині. У суспільстві, де поширений обман, велика ймовірність дотримання так званих подвійних стандартів, коли до себе висуваються набагато менш суворі вимоги, ніж до партнера.

Запропоновані теми Програми корекції охоплюють питання, спрямовані на розвиток особистості, мотивацію до активного залучення у процес планування майбутнього, оволодіння навичками безконфліктного спілкування та ефективної комунікації в партнерських стосунках в шлюбі. Особливо важливим в умовах сьогодення є звернення уваги на зайняття №5 «Партнерські стосунки на відстані». Його важливість обумовлена ситуацією в Україні, коли переважна більшість партнерських стосунків поставлена на паузу з-за війни, різних місць перебування партнерів у шлюбі. Це зайняття повинне завершуватися наданням пам'ятки-рекомендації по підтримці емоційної близькості та взаєморозуміння при партнерських стосунках на відстані (Додаток 3).

Реалізація запропонованої програми дозволить підвищити рівень задоволеності шлюбними стосунками дорослих осіб, які перебувають в шлюбі.

3.3. Аналіз ефективності програми корекції низької задоволеності партнерських стосунків у шлюбі

Для забезпечення належної ефективності програми корекції низької задоволеності партнерських стосунків у шлюбі в якості тренерів мають виступати практичні психологи, психотерапевти, соціальні педагоги / соціальні працівники, які пройшли спеціальне навчання.

І. Вачков узагальнив вимоги до тренера, які висували А. Косевська, С. Кратохвил, М. Ліберман, К. Роджерс, І. Ялом та інші, і визначив наступні особистісні риси, які тренеру бажано мати:

- концентрація на клієнті, бажання йому/їй допомогти;
- відкритість до поглядів, що відрізняються від власних, гнучкість, терпимість;
- здатність створювати атмосферу емоційного комфорту;
- автентичність поведінки, тобто здатність демонструвати групі справжні емоції та переживання;
- ентузіазм та оптимізм, віра в здатність учасників групи до змін та розвитку;
- врівноваженість, терпимість до фрустрації і невизначеності, високий рівень саморегуляції;
- впевненість у собі, позитивне ставлення до себе, адекватна самооцінка, усвідомлення власних конфліктних зон, потреб, мотивів;
- розвинена уява, інтуїція;
- високий рівень інтелекту [27].

Для успішної роботи спеціаліст, який працює з особами, що вчинили насильство, повинен володіти і вдосконалювати такі навички та професійні якості:

- визначення актуального стану клієнта;
- комунікація та активне слухання;
- впевнена поведінка під час надання психологічної підтримки;
- самоусвідомлення; розуміння того, як робота з людьми у стані стресу емоційно впливає на фахівця;
- турбота про себе, щоб запобігти вигоранню;
- усвідомлення своїх власних цінностей; встановлення особистісних кордонів; позитивне ставлення до людей;
- розуміння того, коли треба звернутися до професійного фахівця;
- робота в команді;

- знання про особливості поведінки людей, які вживають наркотики і алкоголь;
- навички конструктивного розв'язання конфліктів;
- навички емпатії (здатність розуміти іншого так само глибоко, як себе, тобто уміння поставити себе на місце іншої людини, щоб розуміти, як ця людина себе почуває);
- вміння справлятися з проблемами поведінки клієнтів;
- вміння дати конструктивний зворотний зв'язок клієнту про його поведінку;
- встановлення обмежень у поведінці;
- укладення контракту;
- формулювання проблеми (людина не є проблемою).

При цьому тренер, який буде проводити зайняття програми корекції повинен дотримуватися певних норм та правил.

1. Конфіденційність. Важливо підкреслити значення конфіденційності в роботі корекційної програми на груповому рівні. Необхідно пояснити учасникам, чому конфіденційність є важливою, а також ознайомити їх з труднощами, які можуть виникати при її дотриманні. Підтримання конфіденційності слід наголошувати як на початку групової роботи, так і протягом всього її процесу. Якщо конфіденційність не може бути гарантована, учасники повинні бути про це попереджені.

2. Поінформованість учасників про всі аспекти взаємодії у ході Програми. На кожному етапі групової роботи необхідно інформувати учасників про специфіку завдань, які їм доведеться виконувати, та надавати всю необхідну інформацію про спеціалізовану або експериментальну діяльність, що буде запропонована для виконання.

3. Цінність кожного учасника. Тренер зобов'язаний однаково рівно ставитися до всіх членів групи, визнаючи і поважаючи цінність кожного з них.

4. Виключно ділові взаємини з кожним учасником та групою в цілому. Потрібно уникати будь-яких невідповідних взаємин з учасниками протягом всієї роботи групи, а також під час будь-якої подальшої професійної взаємодії.

Не можна привносити в роботу групи свої власні проблеми, теми та цінності.

5. Діяльність лише у межах своєї компетенції. Вкрай важливо утримуватись від використання методів роботи, якими тренер не володіє достатньою мірою. Такі методи можуть використовуватися лише під супервізією експерта, який добре володіє цими прийомами. Варто активно шукати можливості для консультацій та супервізій у випадку виникнення запитань та труднощів під час роботи групи, а також для вдосконалення своєї професійної компетентності.

6. Вимогливість до виконання учасниками правил, прийнятих на першому етапі спільної роботи. Наприклад, неприпустимо ігнорувати вживання учасниками алкоголю або наркотиків безпосередньо перед або під час роботи групи.

В процесі реалізації програми корекції низької задоволеності партнерських стосунків у шлюбі груповим методом можуть виникнути такі проблеми, до яких тренер (психолог) має бути готовий:

1. Конфіденційність та приватність:

– учасники можуть відчувати занепокоєння щодо розкриття особистої інформації перед групою;

– існує ризик витоку інформації за межі групи, що може вплинути на довіру та відкритість учасників.

2. Групова динаміка:

– можливі конфлікти між учасниками через різні точки зору або підходи до вирішення проблем;

– деякі учасники можуть домінувати у розмовах, що призводить до нерівного розподілу уваги та підтримки;

– можлива поява «кліків» або підгруп, що можуть порушувати цілісність групової роботи.

3. Емоційний стрес:

– обговорення особистих проблем може бути емоційно важким для деяких учасників, що може викликати стрес або емоційний перевантаження;

– можлива поява негативних емоцій, таких як злість або розчарування, що може ускладнити роботу групи.

4. Різний рівень мотивації та готовності до змін:

– деякі учасники можуть бути менш мотивованими або готовими до змін, що може гальмувати прогрес всієї групи;

– можливі труднощі з підтриманням мотивації учасників протягом усього курсу програми;

5. Культурні та соціальні відмінності:

– різноманітність культурних та соціальних контекстів учасників може призвести до нерозуміння або непорозумінь;

– різні цінності та переконання можуть впливати на сприйняття і прийняття методів корекції.

6. Недостатній професійний рівень ведучого:

– недосвідченість або недостатня компетентність ведучого може призвести до неефективного управління групою та нерозв'язання проблем учасників;

– відсутність навичок супервізії та консультування може знизити якість підтримки, що надається учасникам.

7. Технічні та організаційні проблеми:

– проблеми з організацією місця проведення, розкладу зустрічей або технічним забезпеченням можуть вплинути на ефективність проведення групових сесій.

– можливі труднощі з координацією графіків учасників, що може призвести до нерегулярної відвідуваності.

8. Нереалістичні очікування:

– учасники можуть мати нереалістичні очікування щодо швидкості та результатів корекції, що може призвести до розчарування.

– нереалістичні очікування щодо ведучого групи або інших учасників можуть спричинити невдоволення та конфлікти.

Окрім того, до ймовірних проблем можна віднести наступні.

– взаємодія тренера та співтренера. Під час початку роботи групи можуть виникати труднощі у спільній роботі тренера та співтренера. Важливо, щоб тренери діяли злагоджено, демонструючи впевненість у собі, що є запорукою успішної роботи групи. Рекомендується спільно готуватися до зустрічей, регулярно обговорювати перебіг роботи групи, виникаючі проблеми та план дій.

– Страх тренерів перед учасниками. Тренери можуть відчувати страх перед учасниками групи, що може знизити їх активність і змусити їх слідувати за групою замість дотримання обраної стратегії ведення. Це може статися, якщо в групі є учасники, які намагаються зірвати роботу або демонструють неконтрольовану поведінку. Для уникнення таких ситуацій важливо ретельно підбирати учасників групи, забезпечуючи психологічну сумісність і готовність до змін.

– Розкриття тренерів перед групою. Тренерам важливо визначити, наскільки вони можуть розкриватися перед групою, і заздалегідь для себе скласти короткий список напрямків, де це можливо.

- Визначення мотивації та компетентності тренерів. При роботі з групами, що мають низький рівень задоволеності стосунками, тренерам слід відповісти на наступні питання для оцінки своєї готовності та ефективності:

– чому Ви хочете вести цю групу?

– Що Ви можете запропонувати групі як консультант?

– Який досвід Ви маєте для досягнення успіху?

– Які Ваші риси могли б обмежити Вашу ефективність як лідера групи?

– Чи відчуваєте Ви особисту впевненість у своїй правоті, працюючи тренером?

– Чи вважаєте Ви себе відважним (відважною)? Що для Вас означає відвага, важлива для тренера?

Уникнення наведених помилок дозволить суттєво підвищити ефективність ефективності програми корекції низької задоволеності партнерських стосунків у шлюбі.

Висновки до розділу 3

Під психологічною корекцією слід розуміти втручання у процес особистісного розвитку людини з метою виправлення відхилень. Низький рівень задоволеності партнерських стосунків у шлюбі є підставою для такого втручання. На сьогодні існує декілька теоретичних підходів, на підставі яких може бути здійснене така корекція: діяльнісний, психоаналітичний, поведінковий, когнітивний, екзистенційно-гуманістичний та інші. Кожен з них має свої переваги та недоліки. Дуже часто в програмах корекції суміщають декілька підходів.

Метою розробленої програми корекції є підвищення задоволеності партнерськими стосунками шляхом розвитку ефективних навичок комунікації, зміцнення взаєморозуміння та формування позитивних поведінкових моделей, що сприяють гармонії у стосунках. Програма базується на принципі комплексності, який полягає у поєднанні декількох ключових компонентів: діагностичного, мотиваційного та технологічного блоків. В програмі використовується групова форма роботи. Програма розрахована на 7-8 тижнів (рекомендована періодичність зайнять – 1 раз на тиждень) і складається зі вступного, поточних та заключного зайнять. Група може включати 7-15 осіб. Також розроблені рекомендації для встановлення правил поведінки в групі, проведення вступних та заключних зайнять, а також рекомендації по підтримці емоційної близькості та взаєморозуміння при партнерських стосунках на відстані.

В ході аналізу програми корекції низької задоволеності партнерських стосунків у шлюбі було визначено чинники, які можуть привести до зниження ефективності її реалізації, визначено типові помилки та з'ясовано напрямки їх усунення. Встановлено вимоги до тренера, сформульовано правила та норми, дотримання яких дозволить підвищити ефективність програми корекції низької задоволеності партнерських стосунків у шлюбі.

ВИСНОВКИ

На підставі результатів проведеного дослідження можна зробити наступні висновки.

1. Сучасний шлюб є соціальною та психологічною угодою між особами, що передбачає взаємні зобов'язання та спільне життя. Він може бути офіційним або неофіційним, моногамним або полігамним. Відносини між чоловіком і жінкою у шлюбі визначаються як добровільний вибір для створення сім'ї та особистісного розвитку. Психологія шлюбу зосереджується на вивченні емоційних, поведінкових та когнітивних аспектів, що впливають на динаміку відносин, включаючи любов, інтимність, конфлікти, взаєморозуміння та адаптацію. Це допомагає зрозуміти, як партнери можуть підтримувати стабільні та задовольняючі відносини, а також ефективно вирішувати проблеми та конфлікти. Задоволеність шлюбом відображає ступінь відповідності між очікуваннями та реальним досвідом подружжя у їхніх взаємовідносинах. Вона включає оцінку якості стосунків, взаємне задоволення потреб, емоційну близькість, підтримку, розуміння та спільність цінностей. Це важливий індикатор стабільності та якості сімейного життя, впливаючи на загальне благополуччя та щастя подружжя. Задоволеність партнерськими стосунками є комплексним явищем, яке залежить від багатьох чинників, включаючи емоційну взаємодію, спільність цінностей, взаємопідтримку, комунікативні навички, сексуальну сумісність та здатність до вирішення конфліктів. Соціально-психологічні аспекти відіграють значну роль у формуванні загального рівня задоволеності шлюбом.

2. На протязі останніх декількох десятиріч років активно зростає інтерес науковців до партнерських стосунків в шлюбі. Це привело до збільшення кількості ґрунтовних психологічних досліджень цього явища та впливу на них різноманітних чинників (соціально-психологічних, економічних, політичних та інших чинників). У тому числі багато уваги науковці приділяли дослідженню задоволенню шлюбу. Для цього застосовувався широкий спектр досліджень. Проведений аналіз різноманітних досліджень дозволив відібрати для

дослідження задоволення шлюбом «Шкалу задоволеності шлюбом ENRICH», а для з'ясування впливу різноманітних чинників на задоволення шлюбу такі методики, як: Опитувальник «Рівень соціальних очікувань» («PCO») І. С. Поповича, Методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера, Методика оцінювання способів реагування в конфліктних ситуаціях (К. Н. Томаса), Методика оцінки рівня емоційного інтелекту В. В. Зарицької.

3. Метою емпіричного дослідження стало з'ясування впливу соціально-психологічних чинників на задоволеність партнерськими відносинами у шлюбі. Дослідження проводилося в чотири етапи. На першому етапі було проведено аналіз необхідної літератури з обраної тематики, досліджено та обрано методики, розроблено відповідну анкету, обрано спосіб проведення дослідження. Вибірка складала 72 респонденти віком від 30 до 60 років, яка була поділена на дві групи: 30-44 роки та 45-60 років. На другому етапі було проведено дослідження. Третім етапом емпіричного дослідження була аналітична робота з емпіричними даних. На четвертому етапі дослідження розроблялися практичні рекомендації. В результаті проведеного дослідження було встановлено, що середній рівень задоволення шлюбом у дорослих вікової категорії 45-60 років є дещо вищим порівняно з групою дорослих 30-44 роки. Вища задоволеність шлюбом у осіб віком 45-60 років може бути пов'язана з їх більшим життєвим досвідом, розвинутішим емоційним інтелектом, вмінням адаптуватися до змін, реалістичнішими соціальними очікуваннями та більш конструктивним підходом до вирішення конфліктів. Ці фактори сприяють стабільності і гармонії у відносинах, що позитивно впливає на загальну задоволеність шлюбом.

4. Під психологічною корекцією слід розуміти втручання у процес особистісного розвитку людини з метою виправлення відхилень. Низький рівень задоволеності партнерських стосунків у шлюбі є підставою для такого втручання. На сьогодні існує декілька теоретичних підходів, на підставі яких може бути здійснене така корекція: діяльнісний, психоаналітичний, поведінковий, когнітивний, екзистенційно-гуманістичний та інші. Кожен з них має свої переваги та недоліки. Дуже часто в програмах корекції суміщають

декілька підходів. Метою розробленої програми корекції є підвищення задоволеності партнерськими стосунками шляхом розвитку ефективних навичок комунікації, зміцнення взаєморозуміння та формування позитивних поведінкових моделей, що сприяють гармонії у стосунках. Програма базується на принципі комплексності, який полягає у поєднанні декількох ключових компонентів: діагностичного, мотиваційного та технологічного блоків. В програмі використовується групова форма роботи. Програма розрахована на 7-8 тижнів (рекомендована періодичність занять – 1 раз на тиждень) і складається зі вступного, поточних та заключного занять. Група може включати 7-15 осіб. Також розроблені рекомендації для встановлення правил поведінки в групі, проведення вступних та заключних занять, а також рекомендації по підтримці емоційної близькості та взаєморозуміння при партнерських стосунках на відстані. В ході аналізу програми корекції низької задоволеності партнерських стосунків у шлюбі було визначено чинники, які можуть привести до зниження ефективності її реалізації, визначено типові помилки та з'ясовано напрямки їх усунення. Встановлено вимоги до тренера, сформульовано правила та норми, дотримання яких дозволить підвищити ефективність програми корекції низької задоволеності партнерських стосунків у шлюбі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
2. Василенко І. А. Особливості стосунків подружжя у сім'ях різного типу за задоволеністю шлюбом. *Габітус*. 2021. Вип. 24(2). С. 20-24.
3. Васильєва С. Д. Психологічні чинники задоволеності довготривалими стосунками у гетеросексуальних парах раннього дорослого віку. Науково-практична конференція «*Особистість у просторі проблем XXI 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.
4. Волошок О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. Вип. 3. С. 122-128.
5. Грисенко Н. В., Батаєва К. Ю. Роль різних форм благополуччя у задоволеності шлюбом осіб зрілого віку. *Вісник Дніпропетровського університету*. 2016. Вип. 22. С. 51-61.
6. Діденко С. В. Психологія сексуальності. Київ: Академвидав, 2009. 304 с.
7. Євтушенко І. Роль архетипної символіки у вираженні інтимних почуттів суб'єкта до близьких йому людей : автореферат дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2004. 20 с.
8. Злагодух В. В. Гармонійні сімейні взаємостосунки як фактор професійної надійності пілотів цивільної авіації. URL: [https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/10397/1/Гармонїн%20смейн%20вза|мостосунки%20як%20фактор%20професїно%20надїност%20п|лот|в%20цив|льно%20ав|ац|.pdf](https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/10397/1/Гармон%20ї%20с%20мейн%20вза%20мостосунки%20як%20фактор%20профес%20їно%20над%20їност%20п%20лот%20в%20цив%20льно%20ав%20ац%20.pdf) (дата звернення 15.03.2024).
9. Золотнюк О. П. Любов як суб'єктивний корелят міжособистісних стосунків: наукові спроби визначення поняття та спроби вимірювання. *Грані*. 2015. №5. С. 16-23.
10. Зубенко О. М. Вплив раннього травматичного досвіду на якість

- партнерських стосунків у жінок. *Соціально-гуманітарний вісник*. 2019. Вип. 25. С. 44-48.
11. Карпенко К. Цивільний шлюб: психологічні аспекти. URL: http://psychologis.com.ua/grazhdanskiy_brak_dvoe_zn_psihologicheskie_aspekt_u.htm (дата звернення 15.03.2024).
 12. Клапішевська С. А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 17. С. 114-120.
 13. Кляпець О. Я. Психологічні чинники вибору молодою людиною цивільного шлюбу: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2004. 21 с.
 14. Комплексна Програма корекційної роботи з чоловіками, які вчиняють К 63 насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення: інформаційно-методичні матеріали / за заг. ред. Бондаровської В. М., Журавель Т. В., Пилипас Ю. В. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. 284 с.
 15. Корнюх А. О. «Задоволеність подружнім життям» та його сутнісні характеристики. *Збірник наукових праць*. 2012. Т. 2. Вип. 19. С. 135-139.
 16. Котлова Л. О. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. Вип. 1. С. 223-228.
 17. Коханова О. П. Партнерство як фактор соціалізації особистості. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/2004/1/O_Kokhanova_PPTP_2_IPSP.pdf (дата звернення 15.03.2024)
 18. Кошуба Г. Психологічні особливості організації uzалеженого кохання у жінок : автореферат дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2010. 20 с.
 19. Кравець С. Особливості психокорекційного впливу на сімейні взаємовідносини. URL: <https://naub.oa.edu.ua/osoblyvosti-psyhokorektsijnoho-vplyvu-na-simejni-vzajemovidnosyny/> (дата звернення 01.06.2024)
 20. Крижановська З. Ю. Самореалізація особистості в шлюбно-сімейних відносинах. *Наукові записки [Національного університету "Острозька академія"]*. 2011. Вип. 18. С. 138-146.

21. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції. Суми : ВТД Університетська книга, 2008. 384 с.
22. Луценко О. Г. Мікросоціальні та психологічні передумови розвитку дезадаптивних партнерських відносин у чоловіків у безплідному шлюбі. *Медична психологія*. 2016. Т. 11, № 1. С. 13-15.
23. Маринкевич С. М. До питання про задоволеність шлюбом як індикатор функціонування сімейної системи. *Філософія. Культура. Життя*. 2013. Вип. 39. С. 252-262.
24. Мельничук І. Я. Психологічні закономірності розвитку партнерських взаєностосунків. URL: <https://cusu.edu.ua/en/konferentsii-2016-2017-n-r/vseukrainska-naukovo-praktychna-internet-konferentsiia-psykholohichni-umovy-standovlennia-osobystosti-u-suchasnomu-suspilstvi/prohrama/6212-psykholohichni-zakonomirnosti-rozvytku-partnerskykh-vzayemostosunkiv> (дата звернення 15.03.2024).
25. Мельничук І. Я. Психологічні особливості та етапи становлення партнерських взаєностосунків. *Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського*. 2018. Вип. 2. С. 44-60.
26. Метод психологічної корекції. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/psychologichnoyi-korekcziyi/> (дата звернення 01.06.2024)
27. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів. Київ: ОБСЄ, 2020. 132 с.
28. Морозова О. В. Соціально-психологічна підтримка благополуччя подружжя у шлюбі. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. Вип. 6. С. 169-174.
29. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молоді сім'ї: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.
30. Наконечна Т. В. Передумови побудови партнерських стосунків з ключовими клієнтами. URL: <https://ena.lpnu.ua:8443/server/api/core/bitstreams/cf095ca4-fcc4-43eb-b7ef-41c5b14e2a1e/content> (дата звернення 15.03.2024)

31. Овод Ю. В. Практичні рекомендації розлученим людям щодо запобігання та подолання сімейної кризи «повторний шлюб». *Габітус*. 2021. №21. С. 262-267.
32. Петренко В. Є. Психологічні підходи до корекції тривожності особистості. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6909/Petrenko.pdf> (дата звернення 01.06.2024).
33. Пілецька Л. С. Психологічні особливості самореалізації особистості в умовах шлюбу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 3. С. 337-344.
34. Помиткіна Л. В., Злагодох В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
35. Поспелова І. Вплив соціально-психологічних установок сучасного подружжя на їх задоволеність шлюбом. *Наука і освіта*. 2020. № 1. С. 5-13.
36. Постовий В. Г. Сучасна сім'я і її педагогіка. Київ : Освіта, 1994. 208 с.
37. Психологія сім'ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.
38. Пустовалов І. В. Психологічні особливості осмисленості життя дітей підліткового віку в сім'ях повторного шлюбу. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 29. С. 575-584.
39. Русланов Д. В. Психотерапія подружніх відносин. *Невралгія. Психіатрія. Психотерапія*. 2020. №3. С. 45-49.
40. Седих К. В. Психологія сім'ї : навч. посіб. Київ : ВЦ «Академія», 2015. 192 с.
41. Сім'я і сімейні відносини в Україні : сучасний стан і тенденції розвитку : Колективна монографія. Київ : ТОВ «Основа-Принт», 2009. 248 с.
42. Сімейний кодекс України: Закон України від 10.01.2002 р. №2947-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14#Text> (дата звернення 15.03.2024).
43. Сосніхіна С. Є. Психологічний аналіз сучасних шлюбно-сімейних стосунків студентської сім'ї. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. 2016. Вип. 52. С. 134-142.
44. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук: ПП

- Щербатих О. В., 2015. 136 с.
45. Теоретико-методологічні засади психологічної корекції особистості соціально дезадаптованих неповнолітніх: монографія / [Н. Ю. Максимова, І. Ф. Манілов, А. М. Грись та ін.]; за ред. Н. Ю. Максимової. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 258 с.
46. Ткаченко В. Система факторів благополуччя подружніх відносин. URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/7733/1/85-90.pdf> (дата звернення 16.03.2024).
47. Уповноважена освіта: Посібник для тренерів. Київ: Інформаційно-консультаційний жіночий центр, 1999. 128 с.
48. Ушакова І. Психології сім'ї: конспект лекцій. Харків: НУЦЗУ, 2019. 90 с.
49. Фаворова К. М. Особливості партнерських стосунків у жінок із різною статевою роллю структурою особистості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології», 2016. 21 с.
50. Федоренко Р. Аналіз впливу психосексуальної привабливості партнерів на задоволеність шлюбом на різних стадіях подружнього життя. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. Вип. 14. С. 215-220.
51. Федоренко Р. П. Вплив залежності партнерів від соціальних мереж на шлюбно-сімейні взаємини. *Психологія: реальність і перспективи*. 2015. Вип. 4. С. 261-264.
52. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 364 332 с.
53. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї [Текст] : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.
54. Фролова Є. Психологічні чинники і динаміка формування стосунків міжособистісної залежності у жінок : автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Харків, 2010. 20 с.
55. Фром Е. Втеча від волі. Людина для себе. Київ: Знання, 2006. 571 с.
56. Фромм Е. Мистецтво кохання. Мінськ: ТПС «Поліфакт», 1990. 80 с.
57. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Київ:

- Професіонал, 2005. 662 с.
- 58.Що визначає щасливі стосунки. URL: <https://zbruc.eu/node/99350> (дата звернення 15.03.2024)
- 59.Якименко О. Ю. Особливості партнерських стосунків в дівчат, які перебувають на різних етапах психосексуального розвитку. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2012. № 1009, Вип. 49. С. 143-146.
- 60.Ясенчук І. В. Психологічні особливості прояву любові та симпатії шлюбних партнерів. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 23. С. 341-352.
- 61.Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика. Київ : Вища школа, 2006. 382 с.
- 62.Burr W.R. Contemporary theories about the family. Vol. 2. General Theories. – N.Y.: Free Press, 1970. P. 14-21
- 63.Fowers B. J., Olson D. H. ENRICH Marital Satisfaction Scale: A Brief Research and Clinical Tool. *Journal of Family Psychology*. 1993. Vol. 7, No. 2. P. 176-185.
- 64.Green A. I. Sexual Fields. Toward a Sociology of Collective Sexual Life. Chicago: The University of Chicago Press, 2013, 240 p.
- 65.Hendrick C. The Love Attitudes Scale: Short Form. *Journal of Social and Personal Relationships*. 1998. Vol. 15. P. 147-159.
- 66.Keyes C. L. M. Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*. 1998. Vol. 6 No. 2. P. 121-140.
- 67.Munro B. E. Correlates of romantic love revisited. *Journal of Psychology*. 1978. No. 98. P. 221-214.
- 68.Rollins B. C. Marital Statasfaction over the Family Life Cycle. *Journal of Marriage and the Family*. 1970. Vol. 32, № 1. P 20-28.
- 69.Ryff C. D. Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. No. 57, P. 1069-1085.
- 70.Seligman M. E. P. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to realize Your Potential for Lasting Fulfilment, Washington: Atria Books, 2004. 245 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала задоволеності шлюбом ENRICH

Інструкція: Прочитайте кожне твердження і в бланку опитувальника зазначте міру погодження, поставивши «+»у відповідній комірці значення шкали. Відповіді проставляйте по ходу читання.

№	Питання	Повністю не згоден	Частково не згоден	Не згоден	Частково згоден	Повністю згоден
1	Ми з партнером прекрасно розуміємо один одного.					
2	Мене не влаштовують особистісні характеристики та особисті звички мого партнера					
3	Я дуже задоволений/на тим, як ми виконуємо рольові обов'язки в нашому шлюбі.					
4	Мій партнер повністю розуміє і співчуває кожному моєму настрою.					
5	Я не в захваті від нашого спілкування і відчуваю, що мій партнер мене не розуміє.					
6	Наші стосунки є повним успіхом.					
7	Я дуже задоволений/на тим, як ми приймаємо рішення та вирішуємо конфлікти.					
8	Я незадоволений/на нашим фінансовим становищем і тим, як ми приймаємо					
9	У мене є деякі потреби, які не задовольняються нашими стосунками.					
10	Я дуже задоволений/на тим, як ми організуємо наше дозвілля та час, який ми проводимо разом.					
11	Мені дуже приємно, як ми виражаємо прихильність і спілкуємось сексуально.					

12	Мене не влаштовує те, як кожен із нас виконує свої обов'язки батьків.					
13	Я ніколи не шкодувала про свої стосунки з партнером, навіть на мить.					
14	Я незадоволений нашими стосунками з моїми батьками, родичами та/або друзями.					
15	Мені дуже подобається те, як ми сповідуємо свої релігійні переконання та цінності.					

Ключ:

Знак	№	Питання
+	1	Ми з партнером прекрасно розуміємо один одного.
-	2	Мене не влаштовують особистісні характеристики та особисті звички мого партнера
+	3	Я дуже задоволений/на тим, як ми виконуємо рольові обов'язки в нашому шлюбі.
+	4	Мій партнер повністю розуміє і співчуває кожному моєму настрою.
-	5	Я не в захваті від нашого спілкування і відчуваю, що мій партнер мене не розуміє.
+	6	Наші стосунки є повним успіхом.
+	7	Я дуже задоволений/на тим, як ми приймаємо рішення та вирішуємо конфлікти.
-	8	Я незадоволений/на нашим фінансовим становищем і тим, як ми приймаємо
-	9	У мене є деякі потреби, які не задовольняються нашими стосунками.
+	10	Я дуже задоволений/на тим, як ми організуємо наше дозвілля та час, який ми проводимо разом.
+	11	Мені дуже приємно, як ми виражаємо прихильність і спілкуємось сексуально.
-	12	Мене не влаштовує те, як кожен із нас виконує свої обов'язки батьків.
+	13	Я ніколи не шкодувала про свої стосунки з партнером, навіть на мить.
-	14	Я незадоволений нашими стосунками з моїми батьками, родичами та/або друзями.
+	15	Мені дуже подобається те, як ми сповідуємо свої релігійні переконання та цінності.

Інтерпретація:

Позитивний і негативний знаки ліворуч від кожного елемента вказують на позитивний чи негативний напрямок оцінки. Елементи, оцінені в

негативному напрямку, будуть оцінюватися в зворотному порядку (тобто, якщо позначено 5, буде оцінено 1; якщо позначено 4, буде оцінено 2; 3 залишається незмінним).

Пункти 1, 4, 6, 9 і 13 складають шкалу ідеалістичного спотворення. Решта пунктів у шкалі задоволеності шлюбом.

Індивідуальні необроблені бали для шкал Задоволення шлюбом та Ідеалістичного спотворення розраховуються шляхом спочатку зворотного оцінювання негативних пунктів, а потім підсумовування відповідних пунктів для кожної шкали. Після отримання необроблених балів можна знайти процентильні бали в таблиці норм (у Додатку С) для використання на наступному кроці.

Індивідуальні оцінки EMS отримують шляхом перегляду оцінок задоволеності шлюбом для поправки на оцінки ідеалістичного викривлення за такою формулою, у якій PCT = процентний бал для індивідуальної шкали задоволеності шлюбом, а ID = процентний бал для індивідуальної шкали ідеалістичного спотворення:

$$\text{Оцінка EMS} = \text{PCT} - [(0,40 \times \text{PCT})(\text{ID} \times 0,01)].$$

Норми для ЗБАГАЧЕННЯ задоволеності шлюбом та ідеалістичного спотворення

Задоволення шлюбом		Задоволення шлюбом		Ідеалістичне спотворення	
Необроблений бал	Процентиль балів	Необроблений бал	Процентиль балів	Необроблений бал	Процентиль балів
50	99	32	58	25	100
49	99	31	53	24	99
48	99	30	50	23	99
47	99	29	46	22	99
46	98	28	41	21	96
45	98	27	39	20	93
44	96	26	36	19	87
43	95	25	28	18	79
42	93	24	26	17	74
41	90	23	24	16	67
40	88	22	18	15	56
39	84	21	15	14	45
38	80	20	14	13	37
37	75	19	11	12	28
36	71	18	10	11	19
35	68	17	10	10	10
34	64	16	10	9	00
33	60				

Додаток Б

Опитувальник «Рівень соціальних очікувань» («PCO»)

Інструкція: Прочитайте кожне твердження і в бланку опитувальника зазначте міру погодження, обвівши відповідне значення шкали. Відповіді проставляйте по ходу читання. Намагайтеся уявити типову ситуацію, яка впливає зі змісту твердження, і дати першу відповідь без довгих та особливих роздумів. Немає ні «хороших», ні «поганих» тверджень. Всі твердження пов'язані з Вашими соціальними очікуваннями. Будь-ласка, дайте оцінку теперішній ситуації Вашого життя.

№	Питання	Абсолютно погоджуюсь з твердженням	Погоджуюсь з твердженням	Швидше погоджуюсь з твердженням аніж не погоджуюсь	Не погоджуюсь але і не відхиляю твердження	Швидше не погоджуюсь з твердженням ніж погоджуюсь	Не погоджуюсь з твердженням	Абсолютно не погоджуюсь з твердженням
1	Мої очікування завжди спрямовані на досягнення успіху							
2	Вирахувати, чого чекають і на що сподіваються учасники взаємодії – безглузда трата часу							
3	Завжди прагну до максимального результату							
4	Доволі часто, плануючи виконання роботи, у моїй уяві спливають позитивні варіанти перебігу подій							
5	Виконуючи роботу, прагну показати все, на що я здатен							
6	Перед виконанням будь-якого завдання, завжди ретельно обмірковую його, вираховую всі «за» і «проти»							
7	Очікую досягнути високого результату в діяльності, якою							

	займаюся							
8	Моє найближче оточення мене не розуміє							
9	Я здатен зробити все, що в моїх силах, щоб досягнути бажаного очікуваного результату							
10	Очікування людини проектують ставлення як до себе самої, так і до учасників взаємодії							
11	Я схильний програмувати себе на максимальний результат							
12	Детально сплановане і продумане мною виконання завдання є запорукою досягнення очікуваного результату							
13	Максимальна активізація зусиль допомагає мені досягти будь-якого, бажаного результату							
14	Швидше за все, мої результати проходження опитувальника будуть низькими							

Значення шкали відповідей

№	Міра шкали	Значення міри шкали
1	+3	Абсолютно погоджуюсь з твердженням
2	+2	Погоджуюсь з твердженням
3	+1	Швидше погоджуюсь з твердженням аніж не погоджуюсь
4	0	Не погоджуюсь але і не відхиляю твердження
5	-1	Швидше не погоджуюсь з твердженням ніж погоджуюсь
6	-2	Не погоджуюсь з твердженням
7	-3	Абсолютно не погоджуюсь з твердженням

Обробка. Аналіз соціально-психологічного змісту проблемних ситуацій, що розглядаються під час проходження тверджень опитувальника, актуалізують процес психічної регуляції поведінки. Психічна регуляція поведінки реалізується через когнітивну, емоційну і поведінкову готовність особистості до передбачуваного перебігу подій. Когнітивна, емоційна та поведінкова готовність пов'язані зі здатністю особистості до соціальних дій. Ця здатність є своєрідним психічним станом, або ще її можна охарактеризувати станом очікуваної готовності діяти. Очікувана готовність діяти

операціоналізується через такі структурні складові: складова соціально-психологічних особливостей обізнаності особистості про передбачуваний перебіг подій, складова соціально-психологічних особливостей ставлення особистості до учасників міжособистісної взаємодії.

Ці структурні складові є базовими у визначенні рівня соціальних очікувань особистості, визначенні очікуваної готовності діяти, прогнозуванні ймовірного перебігу подій. За результатами опитувальника визначається структура соціальних очікувань особистості випробуваного. Сума балів кожної шкали соціальних очікувань особистості підраховується за допомогою ключа і правил переводу відповідей досліджуваного в бали.

Ключі до шкал опитувальника «Рівень соціальних очікувань»

№ з/п	Шкала соціальних очікувань особистості	Номер твердження	Бали
1	2	3	4
1.	Шкала рівня обізнаності про передбачуваний перебіг подій (ОПо)	4, 6, 10, 12	4 – 28
2.	Шкала рівня очікуваного ставлення до учасників міжособистісної взаємодії (ОСо)	2*, 8*, 14*	3 – 21
3.	Шкала рівня очікуваних результатів діяльності (ОРо)	1, 3, 5, 7, 9, 11, 13	7 – 49
4.	Зведена шкала рівня соціальних очікувань особистості ($PCO_o = OPo + OCo + OPo$)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	14 – 98

Примітка: бали з номерами висловлювань, позначених зірочками (*), підраховуються за правилами зворотного переводу

Правила прямого і зворотного переводу відповідей в бали

Перевод	Шкала відповідей						
	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Прямий	7	6	5	4	3	2	1
Зворотний	1	2	3	4	5	6	7

Інтерпретація. Умовно шкали соціальних очікувань особистості можна розділити на дві частини. До *першої частини входить* три шкали, що представляють собою відображення змістових складових структурно-функціональної моделі соціальних очікувань особистості: соціально-психологічних особливостей обізнаності особистості про передбачуваний перебіг подій, соціально-психологічних особливостей ставлення до учасників міжособистісної взаємодії, соціально-психологічних особливостей регуляції особистістю міжособистісної взаємодії. Шкала рівня обізнаності про передбачуваний перебіг подій (ОПо) відображає соціально-психологічні особливості обізнаності особистості про передбачуваний перебіг. Сумарна кількість балів, яку випробуваний може набрати за твердженнями цієї шкали, становить від 4 до 28. Для даної шкали пропонуємо застосовувати такі експериментально отримані й обґрунтовані показники: низький рівень: 4-16 балів; середній рівень: 17-24 бали; високий рівень: 25-28 балів.

Шкала рівня очікуваного ставлення до учасників міжособистісної

взаємодії (ОСо) - відображає соціально- психологічні особливості ставлення до учасників міжособистісної взаємодії. Сумарна кількість балів, яку випробуваний може набрати за твердженнями цієї шкали, становить від 3 до 21. Для даної шкали пропонуємо застосовувати такі експериментально отримані й обґрунтовані показники: низький рівень: 3-9 балів; середній рівень: 10-17 балів; високий рівень: 18-21 бал.

Шкала рівня очікуваних результатів діяльності (ОР_о) відображає соціально-психологічні особливості регуляції особистістю міжособистісної взаємодії. Сумарна кількість балів, яку випробуваний може набрати за твердженнями цієї шкали, становить від 7 до 49. Для даної шкали пропонуємо застосовувати такі експериментально отримані й обґрунтовані показники: низький рівень: 7-31 бал; середній рівень: 32-44 бали; високий рівень: 45-49 балів.

Другу частину утворює зведена шкала рівня соціальних очікувань особистості (РСО_о), яка дозволяє визначити один з найважливіших параметрів соціальних очікувань особистості - його рівень за формулою:

$$РСО_о = ОП_о + ОС_о + ОР_о$$

де, РСО_о - рівень соціальних очікувань особистості; ОП_о - рівень обізнаності про передбачуваний перебіг подій; ОС_о - рівень очікуваного ставлення до учасників міжособистісної взаємодії; ОР_о - рівень очікуваних результатів діяльності. Рівень соціальних очікувань випробуваного має три параметри: низький знаходиться в межах від 14 до 62 балів, середній - від 63 до 82 балів і високий - 83 - 98 балів.

Характеристика рівнів соціальних очікувань особистості. Досліджувані з **високим рівнем** чітко орієнтуються у соціально- психологічній реальності, зважають на очікування інших стосовно себе, володіють високим рівнем розвитку соціальної рефлексії, об'єктивно сприймають і відображають плин подій повсякденного життя. Помірний та високий реалістичний рівень домагань поєднується з переконаністю в цінності своїх дій, в прагненні до самоствердження, у відповідальності, в корекції невдач за рахунок власних зусиль, у наявності стійких ціннісно-сміслових та життєвих орієнтацій, зважених планів на майбутнє. Здатні аргументовано висловлювати власну точку зору, вміють відстоювати її, навіть якщо вона не збігається з думкою інших авторитетних осіб. Налаштовані на успіх, розраховують свої сили і вміють зіставити свої зусилля з цінністю досягнутого. Вміють прогнозувати перебіг подій, розраховувати варіанти виходу зі скрутного становища.

Середній рівень досліджуваних сигналізує про вміння орієнтуватися у соціально-психологічній реальності, враховувати очікування інших стосовно себе, володіння чітким уявленням про очікуваний перебіг подій. Іноді усвідомлення своїх сильних сторін, себе як цінності дещо превалює над здатністю критично оцінити ситуацію і прийняти єдине правильне рішення. У міжособистісній взаємодії і спілкуванні здатні йти на компроміс, вміють узгоджувати власні інтереси з інтересами інших.

Досліджувані з **низьким рівнем** недостатньо орієнтуються у соціально-психологічній реальності. Їх соціальні очікування здебільшого є нечіткими,

розмитими і почасти набувають пасивного фонового змісту. Зазвичай володіють наближеними уявленнями про ймовірні варіанти сценаріїв розвитку подій. Іноді простежується надмірне ставлення до себе як до самоцінності. Поведінка таких осіб часто супроводжується конфліктністю, конвергентністю, надто високою вимогливістю до інших, і в той же час з заниженими вимогами до себе. Такі соціальні очікування призводять до неефективної спільної діяльності, до труднощів в міжособистісній взаємодії. Низький рівень домагань позначається на мотивації. Невпевненість, боязнь труднощів, іноді переоцінка себе, своїх можливостей - всі ці чинники формують низький рівень соціальних очікувань особистості.

Додаток В

Методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера

Інструкція досліджуваному:

Наводиться ряд парних тверджень. Вирішіть, з яким із них Ви згодні більшою мірою, і обведіть кружком відповідну йому букву - «а» або «б».

1.

а) Діти потрапляють у біду тому, що батьки дуже часто їх карають.

б) В наш час неприємності трапляються з дітьми найчастіше тому, що батьки надто м'яко ставляться до них.

2.

а) Багато невдач походять від невезіння.

б) Невдачі людей є результатом їхніх помилок.

3.

а) Одна з головних причин, чому здійснюються аморальні вчинки, полягає в тому, що оточуючі миряться з ними.

б) Аморальні вчинки відбуватимуться завжди, незалежно від того, наскільки старанно оточуючі намагаються їх запобігти.

4.

а) Зрештою до людей приходять заслужене визнання.

б) На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними.

5.

а) Думка, що викладачі несправедливі до учнів, невірна.

б) Багато учнів не розуміють, що їхні оцінки можуть залежати від випадкових обставин.

6.

а) Успіх керівника багато в чому залежить від успішного збігу обставин.

б) Здібні люди, які не стали керівниками, самі не використали своїх можливостей.

7.

a) Як би ви не намагалися, деякі люди все одно не симпатизуватимуть вам.

b) Той, хто не зумів завоювати симпатії оточуючих, просто не вміє ладити з іншими.

8.

a) Спадковість відіграє головну роль у формуванні характеру та поведінки людини.

b) Тільки життєвий досвід визначає характер та поведінку.

9.

a) Я часто помічав справедливість приказки: "Чому бути - того не оминати".

b) На мою думку, краще прийняти рішення і діяти, ніж сподіватися на долю.

10.

a) Для хорошого фахівця навіть упереджена перевірка не становить труднощів.

b) Навіть добре підготовлений фахівець зазвичай не витримує перевірки, якщо вона необ'єктивна.

11.

a) Успіх є результатом старанної роботи і мало залежить від везіння.

b) Щоб досягти успіху, потрібно не прогаяти зручний випадок.

12.

a) Кожен громадянин може впливати на важливі державні рішення.

b) Суспільством керують люди, які висунуті на громадські пости, а пересічна людина мало що може зробити.

13.

a) Коли я будую плани, то переконаний, що зможу здійснити їх.

b) Не завжди розумно планувати далеко вперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.

14.

a) Є люди, про яких можна сміливо сказати; що вони погані.

b) У кожній людині є щось гарне.

15.

a) Здійснення моїх бажань не пов'язане з везінням.

b) Коли не знають, як бути, підкидають монету. На мою думку, в житті можна часто вдаватися до цього.

16.

a) Керівником нерідко стають завдяки щасливому збігу обставин.

b) Щоб стати керівником, потрібно вміти керувати людьми. Везіння тут ні до чого.

17.

a) Більшість з нас не можуть впливати серйозно на світові події.

b) Беручи активну участь у громадському житті, люди можуть керувати подіями у світі.

18.

a) Більшість людей не розуміють, наскільки їхнє життя залежить від випадкових обставин.

b) Насправді така річ, як везіння, не існує.

19.

a) Завжди потрібно вміти визнавати свої помилки.

b) Як правило, краще не підкреслювати своїх помилок.

20.

a) Важко дізнатися, чи дійсно ви подобаєтесь людині чи ні.

b) Кількість ваших друзів залежить від того, наскільки добре ви вмієте позитивно налаштовувати до себе інших.

21.

a) Зрештою, неприємності, які трапляються з нами, врівноважуються приємними подіями.

b) Більшість невдач є результатом відсутності здібностей, незнання, лінощів або всіх трьох причин разом узятих.

22.

а) Якщо докласти достатньо зусиль, то формалізм і бездушність можна викоринити.

б) Є речі, з якими важко боротися, тому формалізм та бездушність не викоренити.

23.

а) Іноді важко зрозуміти, на чому ґрунтують свої рішення керівники, коли висувають людину на заохочення.

б) Заохочення залежать від того, наскільки старанно людина працює.

24.

а) Хороший керівник очікує від підлеглих, щоб вони самі вирішували, що мають робити.

б) Хороший керівник ясно дає зрозуміти, у чому полягає робота кожного підлеглого.

25.

а) Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.

б) Не вірю, що випадок чи доля можуть відігравати важливу роль у моєму житті.

26.

а) Люди самотні через те, що не виявляють дружелюбності до оточуючих.

б) Марно занадто намагатися привернути до себе людей: якщо ти їм подобаєшся, то подобаєшся.

27.

а) Характер людини залежить головним чином від її сили волі.

б) Характер людини формується переважно у колективі.

28.

а) Те, що зі мною трапляється - це справа моїх власних рук.

б) Іноді я відчуваю, що моє життя розвивається у напрямі, який не залежить від моєї сили волі.

29.

а) Я часто не можу зрозуміти, чому керівники роблять саме так, а не інакше.

б) Зрештою, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які у ній працюють.

Бланк відповідей

1	а	б	6	а	б	11	а	б	16	а	б	21	а	б	26	а	б
2	а	б	7	а	б	12	а	б	17	а	б	22	а	б	27	а	б
3	а	б	8	а	б	13	а	б	18	а	б	23	а	б	28	а	б
4	а	б	9	а	б	14	а	б	19	а	б	24	а	б	29	а	б
5	а	б	10	а	б	15	а	б	20	а	б	25	а	б			

Обробка результатів.

Використовуються два трафарети, відповідні бланку для відповідей, з вирізаними у відповідних місцях віконечками.

Твердження на екстернальність відповідають пунктам опитувальника 2а, 3б, 4б, 5б, 6а, 7а, 9а, 10б, 11б, 12б, 13б, 15б, 16а, 17а, 18а, 20а, 21а, 22б, 23а, 25а, 26б, 28б, 29а.

Твердження на інтернальність відповідають пунктам 2б, 3а, 4а, 5а, 6б, 7б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13а, 15а, 16б, 17б, 18б, 20б, 21б, 22а, 23б, 25б, 26а, 28а, 29б.

Згода з будь-яким твердженням оцінюється в 1 бал. Суми балів підраховуються за кількістю обведених кружечками букв «а» і «б», що з'явилися в віконечках відповідного трафарету при накладанні його на бланк для відповідей (рядки і колонки трафаретів і бланка повинні строго збігатися).

Максимальні суми за інтернальністю і екстернальністю рівні 23, оскільки 6 тверджень є фоновими.

Висновки. Про відповідної спрямованості локусу контролю випробуваного варто судити за відносним перевищенням сумарних балів показників інтернальності або екстернальності.

Додаток Г

Методика оцінювання способів реагування в конфліктних ситуаціях

(К. Н. Томаса).

Інструкція. У кожній з наведених пар оберіть те судження, що є найбільш типовим для вашої поведінки. Відведений час на виконання завдання – не більше 15–20 хвилин.

1.
 - А. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
 - Б. Замість того, щоб обговорювати те, в чому ми розходимося, я стараюся звернути увагу на те, з чим ми обидва не згодні
2.
 - А. Я стараюся знайти компромісне рішення.
 - Б. Я намагаюся улагодити справу з урахуванням інтересів іншого і моїх власних.
3.
 - А. зазвичай я настійливо прагну добитися свого.
 - Б. Я стараюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші відносини.
4.
 - А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
 - Б. Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.
5.
 - А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час стараюся знайти підтримку у іншого.
 - Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруженості, від якої немає ніякої користі
6.
 - А. Я намагаюся уникнути виникнення прикросів для себе.
 - Б. Я намагаюся добитися свого.
7.
 - А. Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.
 - Б. Я вважаю за необхідне в чомусь поступитися, щоб домогтися іншого.
8.
 - А. зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.
 - Б. Я насамперед стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і питання.
9.
 - А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
 - Б. Я роблю зусилля, щоб домогтися свого.
10.
 - А. Я твердо прагну досягнути свого.
 - Б. Я намагаюся знайти компромісне рішення
- 11.

А. Я насамперед стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і питання.

Б. Я стараюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші відносини.

12.

. Часто я намагаюся не займати позицію, яка може викликати суперечки.

Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч

13.

А. Я пропоную середню позицію.

Б. Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.

14.

А. Я повідомляю іншому свою точку зору і питаю про його погляди.

Б. Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.

15.

А. Я стараюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші відносини.

Б. Я стараюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.

16.

А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.

Б. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

17.

А. зазвичай я наполегливо стараюся домогтися свого.

Б. Я стараюся зробити все, щоб уникнути напруженості, від якої немає ніякої користі.

18.

А. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.

19.

А. Я, насамперед, стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і спірні питання.

Б. Я стараюся відкласти розв'язання спірного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.

20.

А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.

Б. Я стараюся знайти найкраще поєднання вигравів і втрат для нас обох.

21.

А. Ведучи переговори, я стараюся бути уважним до бажань іншого.

Б. Я завжди схиляюся до прямого обговорення проблеми.

22.

А. Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини.

Б. Я відстоюю свої бажання.

23.

А. Як правило, я заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

Б. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.

24.

А. Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням.

Б. Я стараюся переконати іншого прийти до компромісу.

25.

А. Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.

Б. Ведучи переговори, я стараюся бути уважним до бажань іншого.

26.

А. Я пропоную середню позицію.

Б. Я майже завжди заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27.

А. Часто уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.

Б. якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

28.

А. зазвичай я настійно прагну добитися свого.

Б. Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай стараюся знайти підтримку у іншого.

29.

А. Я пропоную середню позицію.

Б. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

30.

А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.

Б. Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми спільно з іншою зацікавленою людиною могли домогтися успіху

ОБРОБКА ДАНИХ

№	СУПЕРНИЦТВО	СПІВПРАЦЯ	КОМПРОМІС	УНИКАННЯ	ПРИСТОСУВАННЯ
1.				А	Б
2.		Б	А		
3.	А				Б
4.			А		Б
5.		А		Б	
6.	Б			А	
7.			Б	А	
8.	А	Б			
9.	Б			А	
10.	А		Б		
11.		А			Б
12.			Б	А	
13.	Б		А		
14.					
15.				Б	А
16.	Б				А
17.	А			Б	
18.			Б		А
19.		А		Б	
20.		А	Б		
21.		Б			А
22.		А		Б	
23.			Б		А
24.	А				Б
25.		Б	А		
26.				А	Б
27.	А	Б			
28.			А	Б	
29.		Б			А

У своєму опитувальнику щодо виявлення типових форм поведінки в ситуації конфлікту К. Томас описує кожний з п'яти перерахованих можливих варіантів 12 судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. У

різноманітних поєднаннях вони згруповані у 30 пар.

Для опису типів поведінки людей у конфліктних ситуаціях К. Томас запропонував двомірну модель регулювання конфліктів, базовими вимірами в якій є кооперація (пов'язана з увагою людини до інтересів інших людей, які залучені до конфлікту) та настирливість (для якої притаманним є акцентування на захисті власних інтересів).

Відповідно до цих двох вимірів автор виділяє такі способи регулювання конфліктів:

змагання (суперництво) як прагнення досягти задоволення власних інтересів на шкоду іншій особі;

співпраця;

компроміс;

унікання – відсутність як прагнення до кооперації, так і прагнення до досягнення власних цілей; співпраця – коли учасники ситуації доходять альтернативи, яка повністю задовольняє інтереси обох сторін;

пристосування – на противагу змаганню жертвування власними інтересами заради іншої людини;

Додаток Д

Методика оцінки рівня емоційного інтелекту В. В. Зарицької

Інструкція. Дайте відповіді на 76 поставлених запитань, вибравши найбільш підходящий результат з чотирьох можливих варіантів.

	Так	Часто	Інколи	Ніколи
1. Мене легко розхвилювати				
2. Мене важко засмутити				
3. Я не відчуваю розгубленості перед труднощами				
4. Я відчуваю в собі впевненість				
5. Я надмірно хвилююсь навіть через дрібниці				
6. Я відчуваю себе беззахисним перед відповідальними особами				
7. Хвилювання заважає мені зосередитися на справі				
8. Від образи я плачу				
9. У важких ситуаціях, я, як дитина, потребую, щоб мене пожаліли				
10. Відчуваю розгубленість перед труднощами, коли не знаю як їх подолати				
11. Неприємності викликають в мене хвилювання				
12. Критика на мою адресу в присутності інших викликає в мене хвилювання				
13. Для забезпечення власного спокою я намагаюсь підтримувати з людьми позитивні стосунки				
14. Радісні новини викликають у мене почуття задоволення				
15. Критика віч-на-віч змушує мене зробити відповідні висновки				
16. Я адекватно реаую на негативну критику на свою адресу				
17. Мені не важко самого себе критикувати				
18. Я не відчуваю неприязні до людини, яка мене критикувала				
19. На необґрунтовану критику на людях я спокійно даю пояснення				
20. Я позитивно ставлюся до критики віч-на-віч				
21. Я не серджусь, коли в мене щось не виходить в роботі				
22. Я не втрачаю терпіння, коли треба когось чекати				
23. Мені не важко забути образи та простити людину, яка зробила мені боляче				
24. Мене виводить з рівноваги безвідповідальне ставлення інших людей до роботи				
25. Коли я гніваюсь, то не схильний щось ламати чи розбивати				
26. Я привітно ставлюсь до людей у повсякденному житті та уважно в умовах конфлікту				
27. Я проявляю незадоволення, якщо не вдається до-				

<p>робити справу до кінця</p> <p>28. Складні життєві ситуації не викликають у мене неспокій</p> <p>29. Незначні неприємності не викликають у мене спалаху гніву</p> <p>30. У стресовому стані я можу зосередитися на роботі</p> <p>31. У стресовому стані мої звички не змінюються</p> <p>32. Коли я гніваюсь, то намагаюсь нікому не зашкодити</p> <p>33. Перед розв'язанням складного завдання я намагаюсь настроїтися на його виконання</p> <p>34. Я залишаюсь спокійним у період змін у житті: нова робота, нові викладачі, нові друзі та інше</p> <p>35. Я складаю список завдань, які треба виконати в першу чергу</p> <p>36. Якщо під час відпочинку щось іде не за планом, я спокійно реагую на зміни</p> <p>37. Якщо мене щось турбує, я намагаюсь знайти шлях розв'язання проблеми</p> <p>38. Якщо мені терміново треба прийняти рішення, я намагаюсь подивитися на проблему очима сторонньої людини</p> <p>39. Сумний вигляд людини означає, що вона чимось схвильована</p> <p>40. Пригнічений вигляд означає, що людину хтось принизив</p> <p>41. Оптимістичний вигляд означає, що людину хвалять за роботу</p> <p>42. Ображений вигляд означає, що людину необгрунтовано звинувачують</p> <p>43. Почуття провини означає, що людина зробила щось не так</p> <p>44. Сумний вираз обличчя означає втрату чогось важливого в житті</p> <p>45. Щаслива очікувана подія надає обличчю вираз бурхливої радості</p> <p>46. Людина, якій довіряє оточення, має оптимістичний вигляд</p> <p>47. Байдужість до всього означає, що у людини відсутня мета в житті, в роботі</p> <p>48. Причиною недовіри до людей можуть бути образи в дитинстві</p> <p>49. Зрада може викликати сильний гнів</p> <p>50. Втрата сенсу життя викликає печаль</p> <p>51. Якщо людина робить щось корисне для інших є впевненість у тому, що до неї будуть ставитись із вдячністю</p> <p>52. Якщо у людини здійснюються мрії, то її можна вважати щасливою</p> <p>53. Важкі хронічні захворювання можуть призводити до песимізму, нервових зривів</p> <p>54. Байдужість до людей призводить потім до</p>				
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

<p>самотності</p> <p>55. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточення чимось пригнічене</p> <p>56. Я не можу залишатися спокійним, якщо оточення чимось схвильоване</p> <p>57. Коли друзі говорять про свої проблеми, я намагаюсь їм допомогти</p> <p>58. Мене охоплює хвилювання, коли бачу заплакану дитину</p> <p>59. Веселий настрій оточення викликає в мене аналогічні емоції</p> <p>60. У мене не часто змінюється настрій</p> <p>61. Мене важко образити</p> <p>62. Я сплю спокійно</p> <p>63. У конфліктних ситуаціях я намагаюсь виглядати спокійно</p> <p>64. У мене викликає хвилювання, коли я виглядаю гірше, ніж інші</p> <p>65. У будь-яких справах я проявляю активність</p> <p>66. Коли ситуація складна, я намагаюсь стримувати емоції</p> <p>67. Якщо з людьми довірливі стосунки, то я вільно проявляю емоції</p> <p>68. Якщо важлива розмова, то емоції проявляю відповідно до ситуації</p> <p>69. Якщо людина для мене не цікава, то не проявляю ніяких емоцій</p> <p>70. На несуттєву розмову я реагую спокійно</p> <p>71. У мене вигляд врівноваженої людини</p> <p>72. Я намагаюсь бути спокійним навіть тоді, коли в душі схвильований</p> <p>73. Я все роблю з позитивним настроєм</p> <p>74. У діловому спілкуванні я намагаюсь проявляти симпатію до співрозмовника</p> <p>75. Я сміливо дивлюсь в вічі співрозмовнику</p> <p>76. Якщо я симпатизую людині, то ніщо мені не заважає це проявляти</p> <p>1. Мене легко розхвилювати</p> <p>2. Мене важко засмутити</p> <p>3. Я не відчуваю розгубленості перед труднощами</p> <p>4. Я відчуваю в собі впевненість</p> <p>5. Я надмірно хвилююсь навіть через дрібниці</p> <p>6. Я відчуваю себе беззахисним перед відповідальними особами</p> <p>7. Хвилювання заважає мені зосередитися на справі</p> <p>8. Від образи я плачу</p> <p>9. У важких ситуаціях, я, як дитина, потребую, щоб мене пожаліли</p> <p>10. Відчуваю розгубленість перед труднощами, коли не знаю як їх подолати</p> <p>11. Неприємності викликають в мене хвилювання</p> <p>12. Критика на мою адресу в присутності інших викликає в мене хвилювання</p>				
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

<p>13. Для забезпечення власного спокою я намагаюсь підтримувати з людьми позитивні стосунки</p> <p>14. Радісні новини викликають у мене почуття задоволення</p> <p>15. Критика віч-на-віч змушує мене зробити відповідні висновки</p> <p>16. Я адекватно реагую на негативну критику на свою адресу</p> <p>17. Мені не важко самого себе критикувати</p> <p>18. Я не відчуваю неприязні до людини, яка мене критикувала</p> <p>19. На необґрунтовану критику на людях я спокійно даю пояснення</p> <p>20. Я позитивно ставлюся до критики віч-на-віч</p> <p>21. Я не серджусь, коли в мене щось не виходить в роботі</p> <p>22. Я не втрачаю терпіння, коли треба когось чекати</p> <p>23. Мені не важко забути образи та простити людину, яка зробила мені боляче</p> <p>24. Мене виводить з рівноваги безвідповідальне ставлення інших людей до роботи</p> <p>25. Коли я гніваюсь, то не схильний щось ламати чи розбивати</p> <p>26. Я привітно ставлюсь до людей у повсякденному житті та уважно в умовах конфлікту</p> <p>27. Я проявляю незадоволення, якщо не вдається доробити справу до кінця</p> <p>28. Складні життєві ситуації не викликають у мене неспокій</p> <p>29. Незначні неприємності не викликають у мене спалаху гніву</p> <p>30. У стресовому стані я можу зосередитися на роботі</p> <p>31. У стресовому стані мої звички не змінюються</p> <p>32. Коли я гніваюсь, то намагаюсь нікому не зашкодити</p> <p>33. Перед розв'язанням складного завдання я намагаюсь настроїтися на його виконання</p> <p>34. Я залишаюсь спокійним у період змін у житті: нова робота, нові викладачі, нові друзі та інше</p> <p>35. Я складаю список завдань, які треба виконати в першу чергу</p> <p>36. Якщо під час відпочинку щось іде не за планом, я спокійно реагую на зміни</p> <p>37. Якщо мене щось турбує, я намагаюсь знайти шлях розв'язання проблеми</p> <p>38. Якщо мені терміново треба прийняти рішення, я намагаюсь подивитися на проблему очима сторонньої людини</p> <p>39. Сумний вигляд людини означає, що вона чимось схвильована</p> <p>40. Пригнічений вигляд означає, що людину хтось принизив</p>				
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

<p>41. Оптимістичний вигляд означає, що людину хвалять за роботу</p> <p>42. Ображений вигляд означає, що людину необгрунтовано звинувачують</p> <p>43. Почуття провини означає, що людина зробила щось не так</p> <p>44. Сумний вираз обличчя означає втрату чогось важливого в житті</p> <p>45. Щаслива очікувана подія надає обличчю вираз бурхливої радості</p> <p>46. Людина, якій довіряє оточення, має оптимістичний вигляд</p> <p>47. Байдужість до всього означає, що у людини відсутня мета в житті, в роботі</p> <p>48. Причиною недовіри до людей можуть бути образи в дитинстві</p> <p>49. Зрада може викликати сильний гнів</p> <p>50. Втрата сенсу життя викликає печаль</p> <p>51. Якщо людина робить щось корисне для інших є впевненість у тому, що до неї будуть ставитись із вдячністю</p> <p>52. Якщо у людини здійснюються мрії, то її можна вважати щасливою</p> <p>53. Важкі хронічні захворювання можуть призводити до песимізму, нервових зривів</p> <p>54. Байдужість до людей призводить потім до самотності</p> <p>55. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточення чимось пригнічене</p> <p>56. Я не можу залишатися спокійним, якщо оточення чимось схвильоване</p> <p>57. Коли друзі говорять про свої проблеми, я намагаюсь їм допомогти</p> <p>58. Мене охоплює хвилювання, коли бачу заплакану дитину</p> <p>59. Веселий настрій оточення викликає в мене аналогічні емоції</p> <p>60. У мене не часто змінюється настрій</p> <p>61. Мене важко образити</p> <p>62. Я сплю спокійно</p> <p>63. У конфліктних ситуаціях я намагаюсь виглядати спокійно</p> <p>64. У мене викликає хвилювання, коли я виглядаю гірше, ніж інші</p> <p>65. У будь-яких справах я проявляю активність</p> <p>66. Коли ситуація складна, я намагаюсь стримувати емоції</p> <p>67. Якщо з людьми довірливі стосунки, то я вільно проявляю емоції</p> <p>68. Якщо важлива розмова, то емоції проявляю відповідно до ситуації</p> <p>69. Якщо людина для мене не цікава, то не проявляю ніяких емоцій</p>				
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

70. На несуттєву розмову я реагую спокійно				
71. У мене вигляд врівноваженої людини				
72. Я намагаюсь бути спокійним навіть тоді, коли в душі схвильований				
73. Я все роблю з позитивним настроєм				
74. У діловому спілкуванні я намагаюсь проявляти симпатію до співрозмовника				
75. Я сміливо дивлюсь в вічі співрозмовнику				
76. Якщо я симпатизую людині, то ніщо мені не заважає це проявляти				

Щоб визначити рівень розвитку кожного з чотирьох структурних компонентів емоційного інтелекту, респондент повинен дати один із чотирьох варіантів відповіді (майже завжди, часто, частково, майже ніколи) на необхідну кількість суджень, передбачених методикою).

Відповідь «Так» означає високий рівень і оцінюється в 4 бали, відповідь «часто» означає достатній рівень і оцінюється в 3 бали, відповідь «Інколи» означає середній рівень і оцінюється у 2 бали, відповідь «Ніколи» означає низький рівень і оцінюється в 1 бал.

**Ключ для визначення рівня розвитку вибраних нами здатностей,
які відбивають рівень розвитку емоційного інтелекту**

№	Шкала	Пункт твердження	Максимальна кількість балів	Рівень розвитку емоційного інтелекту (в балах)			
				Високий	Достатній	Середній	Низький
1	Розуміння особистістю власних емоцій	1–20	60	51–60	31–50	16–30	0–15
2	Самоконтроль і саморегуляція емоцій	21–38	54	47–54	28–46	14–27	0–13
3	Розуміння особистістю емоцій інших	39–59	63	55–63	32–54	17–31	0–16
4	Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	60–76	51	45–51	26–44	13–25	0–12
Загальний рівень розвитку емоційного інтелекту		76	228	198–228	117–197	60–116	0–59

Додаток Е

Програма корекції низької задоволеності партнерських стосунків у шлюбі

ВСТУП

1. «Привітання».

Тренер «Добрий день! Мене звати Я з міста Я перебуваю в разом з.....». Коротко про себе.

Метою вітання є ознайомлення учасників з темою, метою, завданнями та режимом роботи.

Процедура проведення:

група сідає в коло, психолог вітає групу і коротко представляється; далі в стислій формі визначає суть тренінгу, його мету і завдання, формат і структуру занять; відповідає на запитання учасників щодо організаційної сторони занять. Завданням психолога на даному етапі є структурування процесу занять, підготовка до самопред'явлення, формування готовності участі в роботі групи.

2. Напрацювання правил роботи групи.

Передбачає визначення та обговорення правил роботи в групі.

Процедура проведення: психолог пропонує, а група обговорює та затверджує або пропонує свої правила. Наприклад, дотримання конфіденційності, висловлювання від першої особи, заборона критики та оцінки інших, уникнення порад іншим учасникам групи тощо.

Ці правила допомагають створити безпечне та підтримуюче середовище, де кожен учасник може вільно висловлювати свої думки та почуття, отримувати зворотний зв'язок і працювати над поліпшенням своїх стосунків.

3. Вправа «Знайомство».

Процедура проведення:

Кожен учасник групи оформлює «візитку», де пише своє ім'я. Потім кожен по колу називає своє ім'я, додаючи якість, що починається на ту ж літеру. Наступний називає ім'я та якість попереднього та додає своє власне.

4. Діалог «Грунтовне знайомство»

Процедура проведення:

Кожному учаснику пропонується представитися та коротко відповісти на запитання ведучого. Для всіх учасників програми вони будуть однакові.

1. Згадайте, будь ласка, день, коли ви познайомились зі своїм партнером в шлюбі?

2. Коли ви вирішили взяти шлюб?

3. Як це сталося?

4. Хто був ініціатором реєстрації шлюбу?

5. Як ви уявляєте спільне життя через 5 років?

6. Ваші очікування від участі у цій програмі?

7. Продовжіть речення «Я тут тому, що.....».

Постановка індивідуальних цілей та побудова перспективних планів.

5. Вправа «А я тебе знаю...»

Процедура проведення:

Для цього завдання потрібний маленький м'яч. Сидячи в колі, кожен учасник передає м'яч один одному, при цьому вони повинні говорити про те, що запам'ятали один про одного.

6. Вправа «Про партнера як про себе»Процедура проведення:

Сидячи в колі, кожна людина має увійти в роль свого партнера і розповісти про нього (від себе): представитися, чим займається, що любить, що не любить, свої якості, і т.д.

7. Домашнє завдання - вправа «Наші стосунки схожі на...»Процедура проведення:

Для цього завдання потрібні папір, олівці, фломастери, крейда. Дома малюються партнерські стосунки в шлюбі («Наші стосунки схожі на...»).

Зайняття №1. ШЛЮБ ТА ФОРМУВАННЯ ШЛЮБНИХ СТОСУНКІВ**1. Обговорення домашнього завдання «Наші стосунки схожі на...».**Процедура проведення:

Кожен презентує свій малюнок. Обговорення результатів відбувається за допомогою таких запитань: в чому ви бачите негатив? В чому вбачаєте позитив: чому так, на Вашу думку? чи хотіли б щось змінити? як, на Вашу думку можна це зробити?

2. Міні-лекція «Шлюб та шлюбні стосунки».

Під час міні-лекції розглядаються наступні питання: що таке шлюб; які права та обов'язки він передбачає; як це впливає на партнерські стосунки. Для підготовки до міні-лекції можна використати наявний у літературі матеріал.

3. Вправа на активізацію групи «Тук-Бом»

Процедура проведення: Усі учасники стають в коло. Тренер описує виконання вправи: «Хтось один починає промовляти слово «тук», наступні учасники передають це слово далі по колу. В будь-який момент будь-хто може сказати замість „тук” слово „бом”. Після цього рух змінюється в протилежний напрям і слово „тук” учасники повторюють вже в зворотну сторону – доки хтось знову не скаже слово „бом”».

Два ключові слова можуть бути будь-якими. Наприклад, «любов»/«повага»; «лад»/«мир»; «я»/«ми»; «ти»/«ми»

4. Асоціації на тему «Шлюб»Процедура проведення:

У кожного з учасників тренінгу має бути ручка та папір для запису. Тренер пропонує учасникам підібрати асоціації до поняття «шлюб». Все, що для цього потрібно, — слухати завдання і записувати перші ж образи, що спали на думку.

Запитання-завдання можуть бути такими.

Якщо шлюб — це споруда, то він... (фортеця; кооперативна квартира; комуналка; тільки не дача; гуртожиток; курінь для двох...).

Якщо шлюб — це колір, то він... (сіро-буро-малінова; і квітів таких у природі не існує; ніжно-рожева; чорно-біла, як зебра; сіра, похмура; криваво-червона...).

Якщо шлюб — це музика, то він... (скрипка; fuga Баха; важкий метал; циганщина; романтична балада; задушевна пісня біля багаття; «Звійтесь вогнищами, сині ночі!»; мелодія, яка не закінчується; какофонія;

Якщо шлюб — це геометрична фігура, то він... (коло; вектор; трикутник, тільки не подумайте чогось такого!; зигзаг удачі; крапка; багатокрапка; спіраль...).

Якщо шлюб — це назва фільму, то він... («Фантомас розбушувався»; «Розигриш»; «Багаті теж плачуть»; «Рабиня Ізаура»; «Знедолені»; «Сім наречених єфрейтора Збруєва»; «Єдина»; «...І немовля в колисці»; «Красуня і чудовисько»...)-

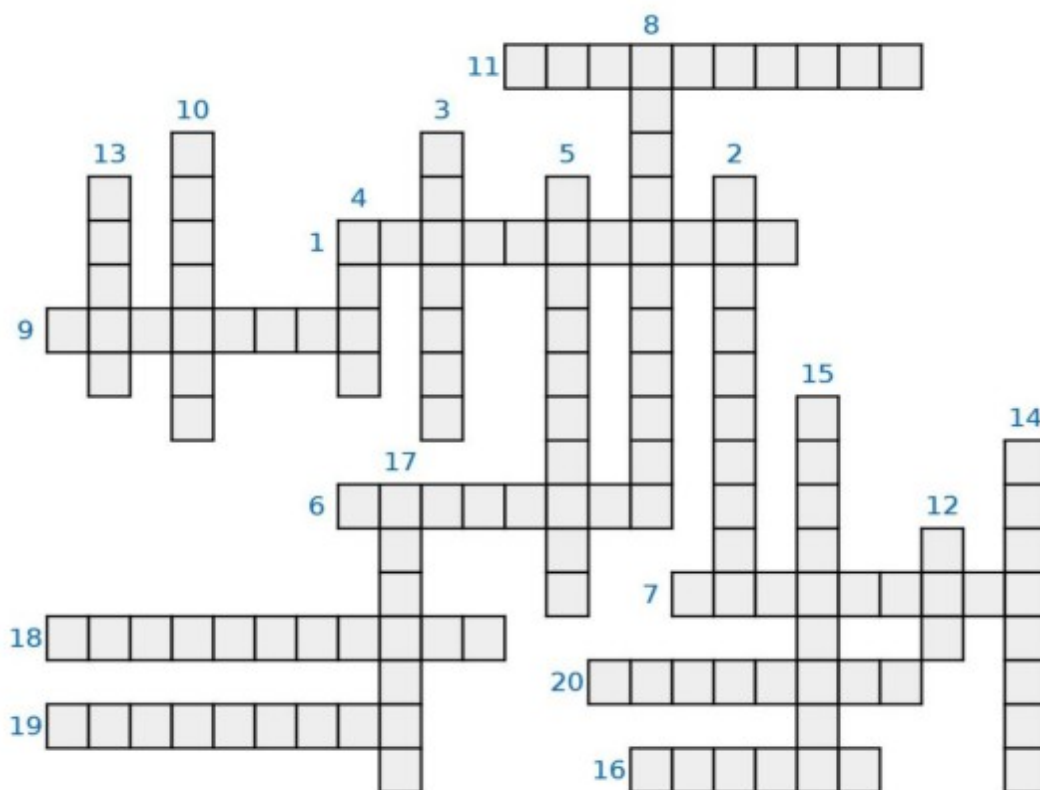
Якщо шлюб — це настрій, то він... (радість; туга смертна; постійний стрес; блаженство; дитячий сміх, якщо можна так визначити настрій; тривога; «це свято зі сльозами на очах»...).

Підбиття підсумків. Кожен із учасників розповідає про свої асоціації, пов'язані з поняттям «родина», інші учасники висловлюють своє ставлення до кожної асоціації.

5. Психологічний кросворд «Шлюбно-сімейні ролі»

Процедура проведення:

Спільно-групове рішення кросворду



1. Хто веде домашнє господарство?
2. Хто створює щось нове для покращення сїмейного побуту?
3. Хто дає оцїнку задума́м, плана́м, діям членів сїм'ї?
4. Хто має винятковий авторитет в сїм'ї?
5. Хто має однакові погляди з важливих сїмейних питань?
6. Хто купує товари для своєї сїм'ї?
7. Хто контролює фїнансові витрати членів сїм'ї?
8. Хто організовує побут сїм'ї?
9. Хто сприяє конструктивному обговоренню сїмейних проблем і сприяє порозумінню членів сїм'ї?
10. Хто дбає про зовнішній вигляд членів сїм'ї?
11. Хто співучасником сїмейних проєктів, ігор?
12. Хто знайомить членів сїм'ї з природою та історичними пам'ятками?
13. Хто приймає серйозні рішення і вирішує важливі сїмейні проблеми?
14. Хто дбає про здорове харчування членів сїм'ї?
15. Хто підтримує та відновлює об'єкти і речі своєї сїм'ї?
16. Хто доглядає дитину?
17. Хто має інші погляди з важливих сїмейних питань і часто дискутує при їх обговоренні?
18. Хто годує і доглядає членів сїм'ї?
19. Хто власним прикладом залучає членів сїм'ї до здорового способу життя?
20. Хто підтримує та удосконалює дизайн житла?

6. Вправа «Я – мій ідеал»

Процедура проведення:

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

Уявляючи себе, учасники говорять про людину, яка служить для них життєвим прикладом, є ідеалом.

Підбиття підсумків. При обговоренні розглядається проблема співвідношення ідеалу, створеного людиною і дійсності.

7. Вправа «Мій ідеальний партнер»

Процедура проведення:

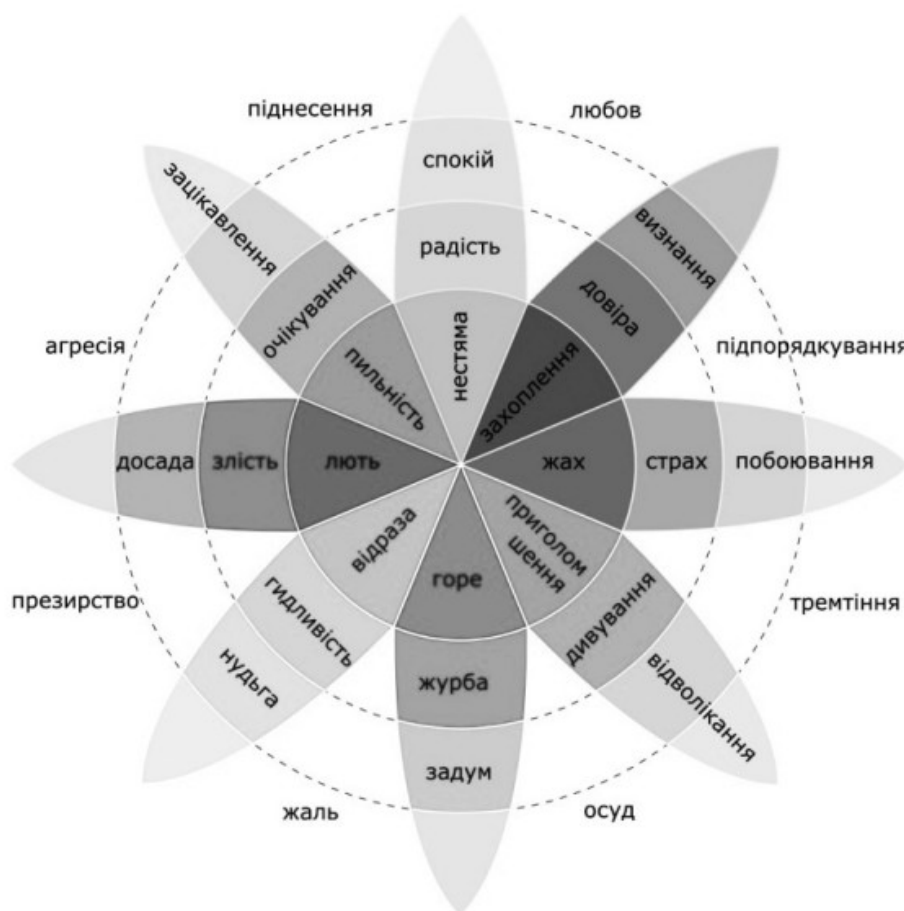
Ідентична попередній вправі. Тільки в якості ідеального тепер виступає партнер по шлюбу.

8. Домашнє завдання «Колесо емоцій».

Процедура проведення:

Протягом тижня кожного дня зранку та ввечері «заміряйте» свій емоційний стан в шлюбі та відмічайте його на відповідному бланку, використовуючи «Колесо емоцій» Роберта Плутчіка.

«КОЛО ЕМОЦІЙ» РОБЕРТА ПЛУТЧИКА



ЗАЙНЯТТЯ 2. «ЕМОЦІЇ В ШЛЮБІ»

1. Обговорення домашнього завдання «Колесо емоцій».

Процедура проведення:

Обговорення відбувається за допомогою таких запитань: які емоції по відношенню до партнера переважали зранку, які – з вечора? чому так, на Вашу думку? чи хотіли б щось змінити? як, на Вашу думку можна це зробити?

2. Міні-лекція «Емоції та шлюбні відносини».

Процедура проведення:

Під час міні-лекції розглядаються наступні питання: що таке емоції; які емоції викликає шлюб; як впливають емоції на партнерські стосунки у шлюбі. Для підготовки до міні-лекції можна використати наявний у літературі матеріал.

3. Вправа на активізацію групи «Без слів»

Процедура проведення:

Тренер пропонує учасникам протягом двох-трьох хвилин вільно рухатись по приміщенню та встигнути за цей час привітати якомога більше людей. Робити це потрібно мовчки, без слів: мімікою, рукостисканням, обіймами тощо. При цьому кожен учасник має право використати кожен спосіб привітання

лише один раз; для кожного наступного привітання необхідно вигадати новий спосіб.

4. Мозговий штурм «Емоції чоловіка та жінки»

Процедура проведення.

Група ділиться на дві частини (при достатній чисельності в групі чоловіків – за гендерним принципом, при недостатній - випадково)

Перша група відповідає на запитання – які найбільш поширені емоції чоловіка в шлюбі? Друга – які найбільш поширені емоції жінки в шлюбі? Пропрацювавши та розташувавши свої варіанти в ієрархічному порядку, групи презентують свою відповідь. Після цього групи можуть поставити один одному питання, які викликали труднощі.

5. Шкала відносин.

Процедура проведення.

Усвідомлення людиною свого ставлення до навколишнього народжує відповідні почуття та емоції, які, у свою чергу, стимулюють діяльність та впливають на розвиток спрямованості особистості. Ця вправа спрямована на розуміння проблеми відносин в шлюбі.

Групу умовно ділять на сцену та глядачів. Учасники вправи, які одночасно може бути до десятка, навіть трохи більше, займають місце на «сцені». Тренер пояснює їм, що перед ними на підлозі існує уявна шкала. Крайня ліва частина дорівнює нульовій відмітці. Крайня права частина є максимально яскравим проявом ознаки — 100.

Тренер дає групі учасників якесь твердження і просить їх розміститися на уявлюваної осі відповідно до того, наскільки вони згодні або не згодні з думкою, яка буде озвучуватися. Якщо вони згодні із твердженням абсолютно, то вони стають на крайній правій точці. Якщо ідея здається шаленою, зовсім неприйнятною, то їх місце біля нульової позначки, тобто крайньої лівої точки. Всі інші відтінки згоди-незгоди — від 0 до 100. Після того як тренер вимовляє твердження, дається трохи часу для роздумів і учасники займають свої місця на різних точках шкали. Потім тренер просить кожного пояснити, чому він перебуває саме у цій точці.

Приклади висловлювань. Чи згодні ви, що добро має бути з кулаками? Стерпиться – злюбиться? Побут – головна загроза щастю в шлюбі? Кохання без ненависті не буває? Дітей треба «кохати, як душу, але трясти, як грушу»? Батьки зобов'язані жити окремо від дітей? Немає нічого поганого в романі на боці, чи це лише додає «перцю» у сімейні стосунки? Феміністка в очах чоловіка – це половина жінки? Основна відповідальність чоловіка проявляється у грошовому забезпеченні сім'ї?

Далі обговорюються питання. Чи впливають відносини на емоційно-чуттєвий світ людини? Якщо так, то як? Чи були у вас випадки, коли відносини могли зіпсувати думку про іншу людину? Як ви змогли вийти з цього положення? Чи може ваш приклад бути прикладом для інших, чи це виключно індивідуальний випадок?

6. Шкала емоцій

Процедура проведення.

Емоції виступають у ролі регуляторів спілкування, впливаючи на вибір

партнерів зі спілкування та визначаючи його способи та засоби. Емоційне життя людини наповнене різноманітним змістом: емоції виражають конкретне ставлення до умов, досягнень, до сформованих або можливих ситуацій. Учасникам пропонується інший вид діаграми, де вони повинні визначити своє місце на уявній шкалі в залежності від прояву в їх сімейних відносинах певних якостей характеру та емоцій.

Учасникам тренінгу даються пари властивостей: терпимий - нетерпимий; м'який-жорсткий в оцінках; готовий пробачити-безкомпромісний; спокійний - дратівливий; доброзичливий - агресивний; уважний - байдужий; дбайливий-егоїстичний; закритий-відкритий (у проявах емоцій, виразі думок); розважливий - імпульсивний; скупий - щедрий.

Після прочитання кожної пари властивостей тренер просить учасників зайняти свої місця «на шкалі» з урахуванням того, що мінімальний, близький до нуля прояв якостей — крайня ліва позиція на уявній осі, максимальне крайня права. Як варіант можна запропонувати учасникам повторно зробити «ідеальний» вибір. Це надає можливість обговорити, у чому причина суттєвих розбіжностей (якщо вони є) між бажаним і дійсним.

Обговорюються питання. Яким чином емоції впливають на взаємини у шлюбі? Чи можна стримати свої емоції у тих чи інших сімейних ситуаціях? Чи треба це робити? Якщо треба, то як?

7. Техніки психологічної самопомоги. Дихальні вправи. Техніки заземлення.

Процедура проведення:

З метою оволодіння навичками психологічної самопомоги та емоційної регуляції учасників в шлюбі пропонуються ряд відповідних технік. Насамперед це дихальні вправи та техніки заземлення. Спочатку психолог обов'язково здійснює психоедукацію щодо цих технік, пояснює їх суть та принципи дії. А потім демонструє її виконання учасникам групи.

Учасники відтворюють рухи за інструкцією. Після закінчення – обговорення власних вражень та відчуттів під час виконання вправ.

Що стосується дихальних вправ, то варто ознайомити з такими техніками, як:

«Дихання по квадрату»

«Почергове носове дихання».

Дихальна вправа «Дихання по квадрату».

Заплюште очі й подумки намалуйте квадрат. Сконцентруйтеся на правому верхньому куті фігури й на рахунок 1–2–3–4 зробіть глибокий вдих. Далі перейдіть до лівого кута квадрата й на рахунок 1–2–3–4 затримайте дихання. Затим перейдіть до лівого нижнього кута й на рахунок 1–2–3–4 видихніть. Відтак перейдіть до правого нижнього кута й знову повторіть вдих. Затримка дихання – видих. Кілька разів обведіть так квадрат, використовуючи цю техніку, і Ви швидко повернетесь до стану рівноваги.

Дихальна вправа «Почергове носове дихання».

Сядьте, схрестивши ноги. Покладіть ліву руку на коліно, а правий великий палець – на праву ніздрю. Повністю видихніть, а потім закрийте праву ніздрю. Вдихніть через ліву ніздрю. Розкрийте праву ніздрю і видихніть крізь

неї, закриваючи при цьому ліву. Продовжуйте чергувати ніздрі протягом п'яти хвилин, закінчуючи видихом через ліву ніздрю.

Серед технік заземлення варто використати: «Чотири елементи» та «Сканування тіла».

Техніка заземлення «Чотири елементи».

Техніка має 4 елементи: земля, світло, повітря, вода. Відповідно до цих елементів необхідно по черзі виконати наступні дії. Земля: поставити ноги на землю та відчути все тіло.

Повітря: зробити глибокий вдих та глибокий видих, відчути своє дихання. Вода: набрати в рота води, потримати декілька секунд, ковтнути. Світло: подивитись на світло, на небо, на сонце, відчути навколишній світ.

Техніка заземлення «Сканування тіла».

Зосередьтеся на кожній клітинці свого тіла, починаючи від маківки і до п'ят. Заплющіть очі, завчасно переконавшись у власній безпеці. Спробуйте відчути своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию. Відчуйте свої плечі та сильні руки, спостерігайте за тим, як Ваші легені самостійно дихають і Ваша грудна клітка піднімається та опускається. Продовжуйте так до самого низу. Ця техніка спрямована на розвиток стійкої та гнучкої уваги. Ви навчитеся спрямовувати увагу на те, що відбувається у цей момент в тілі, органах чуттів та в думках.

8. Домашнє завдання «Ревізія страхів в шлюбі».

Процедура проведення:

Протягом тижня спостерігайте за собою, за своїми страхами, які виникають у вас при спілкуванні з партнером в шлюбі. Записуйте свої спостереження, відповідаючи на такі запитання:

Як часто виникає у Вас страх? Декілька разів на день, чи на тиждень?

А може Ви відчуваєте, що він Вас не відпускає?

З приводу чого цей страх? Який він?

Що Ви робите, коли він виникає?

ЗАЙНЯТТЯ 3. ДОВІРА В ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКАХ

1. Обговорення домашнього завдання «Ревізія страхів».

Процедура проведення:

Кожен із учасників представляє в групі результати виконання свого домашнього завдання, свої спостереження. Обговорення можна доповнити запитаннями ведучого, наприклад:

«Як Ви себе почували, коли виконували домашнє завдання?»

«Наскільки важко було його виконувати?» тощо.

«Як Ви вважаєте, чи можна подолати цей страх? Як саме?».

2. Міні-лекція «Довіра в шлюбних відносинах».

Для підготовки до міні-лекції можна використати наявний у літературі матеріал.

3. Вправа на активізацію групи «Руханка»

Процедура проведення:

Тренер пропонує всім учасникам заняття розміститися у коло та зосередитись на правилах гри. Учасник, котрий починає вправу, називає групі

своє ім'я та супроводжує це якимось рухом, що виражає його емоційний стан. Його сусід справа повторює ім'я та рухи попереднього учасника, після чого називає своє ім'я та демонструє свій рух. Третій учасник повторює імена та рухи двох попередніх учасників, і далі додає свої. Відтак, кожний має повторити імена та рухи попередніх учасників. Вправа триває, поки не замкнеться коло.

4. Вправа «Сліпа довіра»

Процедура проведення:

Мета: дати можливість пережити власну безпорадність, довіру та недовіру до «поводиря», відповідальність за безпеку іншого.

Необхідні пов'язки. Один із пари стає «сліпим», інший – «поводирем». "Поводир" бере "сліпого" за руку, і їм пропонується погуляти 3-5 хвилин у приміщенні. Вони не повинні розмовляти чи влаштовувати біг із перешкодами.

5. Вправа «Стіна»

Процедура проведення:

Мета: сформуванню вміння довіряти, слухати та брати участь у спільній діяльності.

Один з пари з заплющеними очима швидким кроком йде у бік стіни чи кінця сцени! Його партнер має в останній момент сказати «стоп», щоб людина зупинилася. Необхідно забезпечити фізичну безпеку людини із заплющеними очима.

6. Вправа "Лабіринт".

Процедура проведення:

Мета: проаналізувати, як партнери довіряють вибору один одного.

На аркуші паперу (А4) зображено лабіринт. Одному партнеру зав'язують очі, дають олівець і ставлять олівець на початок лабіринту. Другий партнер має говорити, куди вести олівець.

7. Вправа «Я тебе не чую...»

Процедура проведення:

Мета: сформуванню в учасників уміння розуміти, чути одне одного та опанувати майстерність «конфлікту без скандалу».

Всім учасникам групи пропонується ситуація, яка обговорюється в парах окремо, після чого у загальному обговоренні група має знайти найбільш оптимальне та ефективне рішення. Ситуація: конфлікт між молодим подружжям щодо розподілу домашніх обов'язків.

7. Рефлексія зайняття

Процедура проведення:

Обговорення відповідей на запитання:

Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті? - Що найбільше запам'яталось? - Що вартувало б змінити?

8. Домашнє завдання. Вправа «Подружнє щастя»

Процедура проведення:

Мета: проаналізувати, наскільки партнери знають уподобання та вимоги один одного.

Цю вправу необхідно проводити в парах. Вправу розбито на два етапи.

Уявіть собі, що вам вдалося звільнитися від усіх термінових справ,

зобов'язань та проектів, щоб удвох провести цілих два тижні медового місяця на прекрасному безлюдному острові.

1-й етап.

Ви можете взяти із собою лише 10 предметів. Подумайте, що це за предмети, які задовольнять смаки та вимоги вас і вашого партнера.

2-й етап.

Погодьте список зі своїм партнером. На пошук консенсусу у вас є 20 хвилин.

Підбиття підсумків.

ЗАЙНЯТТЯ 4. КРИЗА В ШЛЮБНИХ ВІДНОСИНАХ

1. Обговорення домашнього завдання «Подружнє щастя».

Процедура проведення:

Кожен із учасників представляє в групі результати виконання свого домашнього завдання, свої спостереження. Обговорення можна доповнити запитаннями ведучого, наприклад:

«Які предмети обрали ви?»

«На які предмети погодився партнер?»

«Наскільки важко було досягнути консенсуса?» тощо.

«Як довго ви шукали консенсус?».

2. Міні-лекція «Криза в шлюбних відносинах. Способи реагування».

Для підготовки до міні-лекції можна використати наявний у літературі матеріал.

3. Вправа на активізацію групи «Тасмниці мого імені»

Процедура проведення:

Тренер пропонує учасникам записати своє ім'я на аркуші паперу А4 і підібрати на кожен літеру слово, яке характеризує учасника. На роздуми відводиться 4-5 хвилин. Тренер наголошує, що вправа досить складна і можливо не всі учасники матимуть змогу придумати характеристики на кожен літеру. Трьох-чотирьох слів буде достатньо. Потім кожен учасник називає своє ім'я і ті характеристики, які йому вдасться пригадати. Наприклад, як виглядає ім'я Антон: А – Активний Н – Незалежний Т – Тихий О – Охайний Н – Ніжний

4. Шкала розділу

Процедура проведення:

Ця вправа призначена для того, щоб психолог зміг для себе визначити, хто з учасників і які має сімейні проблеми.

Вся група стоїть перед рисою, намальованою на підлозі або уявною. Тренер вимовляє пропозицію або питання, і той, хто відповідає на нього ствердно, переступає межу. Дається кілька секунд на те, щоб побачити зміни, що відбулися з групою, - хто переступив межу, хто залишився на місці, і осмислити рішення, своє і товаришів. Потім усі повертаються на вихідну позицію за межі та звучить наступне питання тренера.

Приклади запитань. Чи боїтеся ви самотності? Чи вважаєте ви свій шлюб вдалим? Чи часто вас зачіпає поведінка партнера? Вам хочеться мати багато дітей? Вам здається, що близькі не цінують ваших зусиль? Ви у постійному

конфлікті із собою через те, що дозволяєте близьким на собі їздити? Вам соромно витратити гроші на свої маленькі захоплення? Ви непробачно багато часу віддаєте роботі на шкоду спілкуванню з дітьми? Ви ставите собі запитання, а чи люблять вас ваші діти? Ви оточені турботою та ласкою? Ви любите свій будинок? Ви людина емоційна, а тому з вами нелегко в сім'ї? Ви вважаєте, що мовчання золото?

Темами для підбиття підсумків можуть бути озвучені тренером під час вправи питання.

5. Рольова гра «Реакція на стрес в шлюбі»

Мета: допомогти учасникам зрозуміти різні типи стресових реакцій та вивчити ефективні стратегії їх управління.

Кількість учасників: 6-12 осіб

Матеріали: Сценарії рольової гри, заздалегідь підготовлені карти ролей, письмові інструкції для кожної ролі, таймер, засоби для запису (блокноти, ручки).

Процедура проведення:

1. Підготовка:

- Розділіть учасників на малі групи по 3-4 особи.
- Кожній групі роздаються карти з ролями, які включають опис ситуації стресу в шлюбних відносинах та характерні реакції на стрес. Приклади ролей: свекруха (теща) накричала на партнера в шлюбі, ви розбили важливу річ, яка належала вашому партнеру в шлюбі, смерть родича.

- Учасникам дається час на ознайомлення зі своїми ролями та підготовку до відтворення сценарію.

2. Виконання ролей:

- Кожна група по черзі виконує свій сценарій перед рештою групи.
- Один учасник групи виконує роль основного дійової особи, інші учасники відіграють підтримуючі ролі або викликають стресові ситуації.
- Учасники спостерігають за тим, як основна дійова особа реагує на стрес.

3. Обговорення:

- Після кожної гри проводиться коротке обговорення, де всі учасники можуть обмінятися думками про реакції на стрес та визначити, що було зроблено ефективно, а що можна було б зробити краще.

- Обговорюються альтернативні стратегії реагування на стрес, які можна було б використати в кожній ситуації.

4. Завершення:

- Учасники рефлексують над здобутим досвідом і обговорюють, як вони можуть застосувати нові знання в реальному житті.

- Ведучий підводить підсумки гри та наголошує на важливості вміння управління стресом в шлюбі.

Ця рольова гра дозволяє учасникам не тільки спостерігати за стресовими реакціями в безпечному середовищі, але й вчить ідентифікувати та вдосконалювати особисті стратегії управління стресом.

5. Методика «Хвіст фрази»

Процедура проведення:

Учасники повинні згадати фразу партнера, яка Вас дратує чи недавно образила, записати її. Обміняйтесь записаними фразами з іншими учасниками. Тепер у кожного є своя фраза, яка вивела вашого партнера із себе.

Імовірно, приблизно одна п'ята частина того, що Ви хотіли сказати, вербалізується в слова, а решта залишається невисловленою за дужками (у вашій голові, на кінчику язика, у печінці...).

Згадайте: що ще Ви хотіли сказати разом із тією своєю фразою. Що ще Ви не змогли донести до партнера, тому що йому було достатньо тієї фрази, щоб припинити діалог.

Напишіть або розкажіть один одному по черзі те, що ще додалося до тієї фрази. Спочатку один, декілька хвилин і щоб не перебивати його. Потім інший, теж декілька хвилин. І не обговорюйте, просто додайте до «гарячої» фрази раніше невисловлений «хвіст».

6. Вправа «Архітектор»

Мета. Сформувати в учасників уміння знаходити загальне рішення, уміння спільно виконувати завдання.

Процедура проведення:

З підручних коштів, які учасники самі знайдуть у помешканні, робиться макет того, до чого спільно прийде пара.

7. Вправа "З мінуса в плюс"

Завдання: сформувати в учасників вміння виділяти свої позитивні та негативні якості, бачити у негативних якостях свого партнера позитивне.

Процедура проведення:

Кожному в парі дається завдання написати свої позитивні та негативні якості. Потім кожен по черзі говорить своєму партнеру свою негативну якість. У відповідь партнер змінює його в позитивну якість

8. Вправа «Райдужні думки»

Завдання: Сформувати в учасників уміння спільно брати участь у одній діяльності.

Процедура проведення:

Кожен учасник на аркуші паперу, за допомогою фарб, малює те, що захоче. Після цього відбувається обговорення малюнків. Далі партнери у парах повинні об'єднати свої малюнки, знайшовши в них щось спільне, та розповісти історію-казку.

9. Рефлексія.**10. Домашнє завдання «Автобіографія в шлюбі».**

Дотримання визначеної хронологічної послідовності не є обов'язковим. Важливо увійти в потік переживань, нав'язаних тематичними груповими сесіями і розглянути своє життя під кутом зору запропонованої теми.

Зайняття 5. Партнерські стосунки на відстані**1. Обговорення домашнього завдання «Автобіографія в шлюбі».**Процедура проведення:

Обраний член групи зачитує свою автобіографію. Усі члени групи

слухають, не перебиваючи і не перепитуючи. Ця вимога є обов'язковою, тому що в протилежному випадку людина, яка працює зі своєю біографією, може бути “вибита” із процесу переживання. Читання автобіографії займає приблизно 5 хвилин. Потім починається другий етап: члени групи починають ділитися своїми думками, фантазіями й емоціями з приводу автобіографії одного з членів групи, який при цьому мовчить. У груповому матеріалі можуть бути і власні думки з приводу автобіографії, і випадки з власного життя тощо. На третьому етапі один із членів групи (він вибирається тією людиною, яка працює зі своєю автобіографією) зачитує вголос ту ж автобіографію (не свою). Нарешті, на четвертому етапі автор автобіографії говорить, що він почув, довідався, відчув і т. п.

2. Міні-лекція «Стосунки на відстані. Як зберегти сім'ю»

Для підготовки до міні-лекції можна використати наявний у літературі матеріал.

3. Проективна методика «Намалюй свій страх в шлюбі».

Процедура проведення:

Намалюйте свій найбільший страх в шлюбі.

Для виконання цієї вправи необхідно приготувати папір та засоби для малювання. Це можуть бути фарби, фломастери, олівці. Важливою умовою продуктивного виконання вправи є відсутність жодних установок під час малювання. Час для малювання повинен бути обмежений (5–10 хв.).

Після малювання всі учасники представляють в групі свої малюнки. Відбувається групова рефлексія та обговорення.

4. Вправа «Відпустіть каміння».

Процедура проведення:

учасники сідають по колу, в руках тримають свої малюнки із попередньої вправи, закривають очі та слухають ведучого. Слова ведучого: «Уявіть собі, що Ви стоїте у гірській річці з дуже швидкою течією. Щоб Вас не відніс стрімкий потік, Ви тримаєтеся за великий камінь – схопіть його і напружтеся. Слухайте притчу, намагаючись утриматися за камінь».

Притча

На дні річки з дуже швидкою течією жили істоти, схожі на людей, тільки вони могли дихати під водою. Все своє життя вони проводили там, чіпляючись за велике каміння, що лежало на дні. Таким чином, стримуючись від швидкої течії, вони народжувались, їли, кохали та помирили. Вважалося, що той, хто відпустить камінь, обов'язково загине, його понесе стрімкий потік води. Та все ж таки один із них відпустив свій камінь, але не загинув, а поплив за течією. Йому зустрілись інші такі ж поселення, в яких люди проводили своє життя так, як у його рідному поселенні. Вони дивувалися: «Дивіться! Він літає! Це надлюдина!». На що «надлюдина» відповідала: «Це не так, я така людина як і ви. Просто відпустіть ваші каменюки й ми полетимо». Але ніхто не відважився зробити так, як він... Ваш камінь – це ваш страх. Відпустіть свій камінь і розслабтесь».

Після виконання цієї вправи намальовані малюнки необхідно знищити будь-яким придатним для кожного способом.

Далі відбувається групова рефлексія та обговорення.

5. Вправа «Два стільці».

Процедура проведення:

Створена, щоб організувати діалог між частинами внутрішнього конфлікту, оскільки досягнення внутрішньої цілісності – одна з цілей, які ставить перед собою гештальт-терапія. Методи гештальт-терапії при роботі з внутрішнім конфліктом можуть бути різними, але для початку обидві сторони повинні «висловитися». Тут варто висловитися за і проти шлюбу на відстані та провести діалог між ними. Не обов'язково цей діалог приведе до примирення та гармонії з першої спроби, але це обов'язково дасть більше усвідомленості та розуміння.

6. Мозковий штурм «Самореалізація в партнерських стосунках на відстані».

Процедура проведення:

методом мозкового штурму разом вся група складає перелік видів діяльності, які дозволять зберегти шлюб на відстані.

Слова ведучого до вправи: «Знайдіть діяльність, яка допоможе самореалізуватися в партнерських стосунках на відстані - це важлива частина нашого життя. Процес розкриття особистістю своїх здібностей і творчих можливостей, індивідуального саморозвитку і самоздійснення – це є одним із психологічних стовбурів, на які опирається людина. І не важливо, що саме Ви будете робити, які напрямки активності оберете. Не важливо в якій формі, це може бути дистанційні спільні заняття, обговорення, інтернет-ігри, волонтерські справи тощо. Особливо це важливо в період перебування в іншій країні у зв'язку з війною. Це буде сприяти психічній стабілізації, підвищенню відчуття «корисності» для шлюбу, тощо.

7. Вправа «Шукати позитив». Робота в парах.

Процедура проведення:

кожен учасник в парі обирає певний сюжет зі свого життя та розповідає його іншому учаснику, але виключно з точки зору позитивних аспектів. Інший учасник дає зворотний зв'язок. Потім учасники міняються місцями.

Слова ведучого до вправи: «Не критикувати, не порівнювати умови, минуле життя з теперішнім тощо. Зосередьтесь максимально на позитивних аспектах життя. Порівняння – завжди є суб'єктивним і залежить від багатьох факторів. Тому скільки б Ви не порівнювали – це буде лише Ваша думка та бачення. Багато ми чуємо: а в нас так, а чому це не так, а у нас краще, швидше, цікавіше тощо. Це зовсім не конструктивна позиція. Немає тут поганих чи хороших. Це як порівнювати людину з голубими та зеленими очима, або з різним темпераментом. Якщо ж Ви візьмете позитивний фокус на «тут і тепер», що дозволяє бачити позитиви місця, де Ви знаходитесь, то Ваш настрій також буде змінюватись на позитив, адаптація пройде швидше та ефективніше».

8. Домашнє завдання «Щоденник вдячності».

Процедура проведення:

За допомогою запропонованого зразка заповнюйте щоденник щодня, відповідаючи на запитання: «За що я вдячна собі та своєму партнеру?».

ЩОДЕННИЙ ВДЯЧНОСТІ

Щоденник вдячності	Четвер
--------------------	--------

П.І.Б. Дата – дата	Сьогодні я вдячний/на собі за... Сьогодні я вдячний/на партнеру за за...
Понеділок Сьогодні я вдячний/на собі за... Сьогодні я вдячний/на партнеру за за...	П'ятниця Сьогодні я вдячний/на собі за... Сьогодні я вдячний/на партнеру за за...
Вівторок Сьогодні я вдячний/на собі за... Сьогодні я вдячний/на партнеру за за...	Субота Сьогодні я вдячний/на собі за... Сьогодні я вдячний/на партнеру за за...
Середа Сьогодні я вдячний/на собі за... Сьогодні я вдячний/на партнеру за за...	Неділя Сьогодні я вдячний/на собі за... Сьогодні я вдячний/на партнеру за за...

ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ

1. Обговорення домашнього завдання «Щоденник вдячності».

Процедура проведення:

Результати виконання домашнього завдання обговорюються відповідно до такого переліку запитань: Чи було важко писати? Що відчували? Як багато писали? Чи змінювався настрій? Чи відчули зміни?

Це домашнє завдання дозволяє учасникам шукати позитиви у своєму житті. Дякуючи собі і партнерові, у людини найчастіше піднімається настрій, вона починає визнавати себе, вчиться заново фокусуватись на своїх позитивних емоціях.

2. Вправа «Афірмації».

Процедура проведення:

Пропонується приготуватися до роботи зі своїм внутрішнім станом, сформулювати свою унікальну афірмацію, яка допоможе підвищити задоволення партнерськими стосунками в шлюбі.

Необхідно сформулювати свою афірмацію та записати її. Учасники формулюють фразу – афірмацію та записують її. Потім по черзі необхідно озвучити свої афірмації. Учасники читають фрази. Психолог фіксує їх на фліп-чарті. У результаті на фліп-чарті з'являється список афірмацій. Психолог пропонує учасникам переписати його та залишити собі.

3. Притча «Все в твоїх руках».

Процедура проведення:

Всі учасники сідають по колу, ведучий розповідає притчу.

Притча

Одного разу до мудреця прийшла пара, яка постійно сварилася. Вони шукали поради, як врятувати свій шлюб. Мудрець уважно вислухав їх і запросив на прогулянку до саду.

Там він показав їм маленьке дерево і сказав: "Це дерево символізує ваші стосунки. Щоб воно росло і приносило плоди, потрібно його доглядати:

поливати, захищати від шкідників, підрізати гілки, що заважають розвитку."

Потім він простягнув їм одну насінину і продовжив: "У вас є можливість посадити своє дерево. Але запам'ятайте: тільки від вас залежить, чи стане воно міцним і плодоносним. Якщо будете доглядати за ним разом, дерево виросте здоровим і сильним. Якщо ж будете байдуже ставитися, воно може засохнути."

Пара посадила насіння і почала разом доглядати за деревцем. З часом вони побачили, як маленьке деревце почало рости, стаючи символом їхніх старань і взаємної турботи. Вони зрозуміли, що їхнє щастя у власних руках, і тільки спільні зусилля допоможуть зміцнити їхні стосунки.

Мораль цієї притчі проста: ваше щастя залежить від ваших дій. Доглядайте за своїми стосунками, як за ніжним деревцем, і воно виросте міцним і плодоносним. Все в ваших руках.

Групове обговорення та рефлексія.

Основні тези для обговорення:

«Людина – господар свого життя! Є речі, події, які відбуваються незалежно від волі і нашого впливу, але все ж таки більшою мірою від нас, наших думок, вчинків і дій залежить наше щастя, наша доля. Все в наших руках. З будь-якої стресової ситуації є вихід. Все, що з нами відбувається – це той досвід, який робить нас мудрішими, сильнішими, розвиває нові риси і в результаті розвиває нашу особистість».

4. Підведення підсумків. Загальна рефлексія роботи групи.

Процедура проведення:

всі учасники, сидячи колом, послідовно, в довільній формі висловлюють свої враження від роботи в групі, наприклад: наскільки це було корисним та ефективним для них, які відчували зміни, що нового про себе вони дізнались, що їм сподобалось (не сподобалось), що слід урахувувати надалі тощо. Висновки формулюються згідно наступного плану:

1) «Мій основний висновок...»; 2) «Я візьму з собою...»; 3) «Головним для мене було усвідомлення того, що...»

5. «Відеопрезентація: так ми працювали разом».

6. Вправа «Мої емоції. Мої побажання».

Процедура проведення:

кожен учасник говорить одне слово, що виражає його емоції в даний момент, та одне слово, що висловлює побажання всім учасникам групи.

7. Домашнє завдання «Порівняння цінностей»

Процедура проведення:

Поміркуйте, які цінності є для вас та вашого партнера в шлюбі найбільш значимими і складіть їх список, де вони будуть розташовані в порядку значимості. Один список – ваші власні цінності, інший – цінності партнера з вашої власної крапки зору.

Далі попросіть свого партнера зробити аналогічний список. Порівняйте та обговоріть цінності.

Додаток Ж

Рекомендовані правила роботи в групі

1. Спілкування за принципом "тут і зараз".

Усі обговорення в групі мають бути зосереджені на поточних емоціях, думках і переживаннях учасників, що виникають під час зустрічі. Це допомагає створити атмосферу взаєморозуміння та підтримки.

2. Персоналізація висловлювань.

Кожен учасник має говорити від свого імені, використовуючи "я"-висловлювання. Це сприяє відповідальності за власні слова та знижує ризик конфліктів.

3. Щирість у спілкуванні.

Учасники повинні бути відвертими у своїх висловлюваннях і ділитися справжніми почуттями та думками. Відкритість допомагає глибше зрозуміти один одного і побудувати довірчі стосунки.

4. Конфіденційність всього, що відбувається в групі.

Усе, що обговорюється в групі, має залишатися в межах групи. Це правило гарантує безпеку та захищеність учасників, що дозволяє їм бути більш відвертими.

5. Неприпустимість прямих оцінок людини.

У групі забороняється оцінювати або критикувати особистість учасників. Замість цього, учасники можуть обговорювати конкретні дії або поведінку, що допомагає уникати образ і конфліктів.

6. Якомога більше контактів та спілкування з різними людьми.

Учасникам рекомендується активно взаємодіяти з різними членами групи, щоб отримати різні перспективи та підтримку, а також розвивати соціальні навички.

7. Активна участь у всьому, що відбувається.

Кожен учасник повинен брати активну участь у дискусіях та вправах, що проводяться в групі. Це сприяє більшій залученості та ефективності корекційного процесу.

8. Повага до того, хто говорить.

Учасники повинні слухати того, хто говорить, не перебиваючи та не відволікаючись. Повага до виступаючого створює атмосферу довіри та підтримки.

Додаток 3

Рекомендації по підтримці емоційної близькості та взаєморозуміння при партнерських стосунках на відстані

1. Регулярне спілкування

Встановіть регулярний графік дзвінків або відеозустрічей. Це допоможе підтримувати зв'язок і дасть можливість ділитися щоденними подіями та емоціями.

Використовуйте різні засоби зв'язку, такі як текстові повідомлення, електронні листи, відеодзвінки та соціальні мережі, щоб залишатися на зв'язку протягом дня.

2. Відкритість та чесність

Відкрито обговорюйте свої почуття, страхи та переживання. Чесне спілкування допомагає уникнути непорозумінь і зміцнює довіру між партнерами.

Не бійтеся обговорювати проблеми або конфлікти. Важливо вирішувати їх конструктивно, навіть на відстані.

3. Сюрпризи та подарунки

Надсилайте один одному несподівані подарунки або листи. Це показує, що ви думаєте про партнера і цінуєте його.

Підготуйте маленькі сюрпризи, наприклад, замовте доставку улюбленої їжі партнера або організуйте спільний перегляд фільму онлайн.

4. Планування спільного часу

Плануйте регулярні зустрічі вживу, якщо це можливо. Навіть рідкісні зустрічі можуть зміцнити ваші стосунки.

Визначте спільні цілі та мрії, над якими ви можете працювати разом, навіть на відстані. Це може бути спільна подорож, проект або план на майбутнє.