

Міністерство освіти і науки України
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя
Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв
Кафедра загальної та практичної психології

Освітня програма: Психологія. Практична психологія
Спеціальність: 053. Психологія

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня *магістр*

ОСОБИСТІСНІ ПРЕДИКТОРИ СТОСУНКІВ У ПОДРУЖНІЙ ПАРИ

студентки **Духно Тетяни Петрівни**

Науковий керівник:

Литовченко Ніна Федорівна,
кандидат психологічних наук, доцент

Рецензенти:

Папуча Микола Васильович,
доктор психологічних наук, професор;
Дяченко Вікторія Анатоліївна,
кандидат психологічних наук, доцент

Допущено до захисту: ____ ____ 2023 р.

Завідувач кафедри:

Проф. _____ **Папуча М.В.**

АНОТАЦІЯ

Магістерська робота присвячена дослідженню особистісних предикторів на формування стосунків у подружній парі. Представлено результати теоретичного та емпіричного дослідження.

У першому розділі розкрито проблему міжособистісних відносин у шлюбі, задоволеності шлюбними стосунками, гендерні відмінності подружніх відносин.

Другий розділ характеризує аналіз суб'єктивної оцінки сімейного благополуччя, сумісність як багаторівневий феномен та вибір шлюбного партнера.

У третьому розділі досліджено, що акцентуації характеру та якість ранньої прив'язаності виступають особистісними предикторами наявності емоційних бар'єрів у стосунках подружньої пари. Задоволеність шлюбом залежить від особливостей сімейного оточення, від спілкування та взаємодії у конфлікті, від ціннісних орієнтацій.

Одержані результати дослідження можуть бути використані у системі діяльності практичного психолога.

Ключові слова: особистість, міжособистісні стосунки, предиктори, подружні пари, спілкування, задоволеність шлюбом, міжособистісна взаємодія, емоційні бар'єри, прив'язаність.

ABSTRACT

The master's thesis is dedicated to investigating personal predictors influencing the formation of relationships in marital couples. The results of both theoretical and empirical research are presented.

In the first chapter, the problem of interpersonal relationships in marriage, satisfaction with marital relationships, and gender differences in marital relations is addressed.

The second chapter characterizes the analysis of subjective assessment of family well-being, compatibility as a multi-level phenomenon, and the choice of a marital partner.

The third chapter investigates that character accentuations and the quality of early attachment act as personal predictors of the presence of emotional barriers in marital relationships. Marital satisfaction depends on the characteristics of the family environment, communication and interaction in conflict, and value orientations. The obtained research results can be used in the practical psychologist's system of activities.

Keywords: personality, interpersonal relationships, predictors, marital couples, communication, marital satisfaction, interpersonal interaction, emotional barriers, attachment.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ПОДРУЖНІЙ ПАРІ	
1.1. Проблема міжособистісних відносин у сучасній психологічній літературі..	9
1.2. Дослідження гендерних відмінностей міжособистісних стосунків.....	11
1.3. Соціально-психологічна модель подружніх відносин	16
Висновки до 1 розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ ЯКОСТІ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ	
2.1. Психологічна сумісність та її рівні	23
2.2. Формування подружньої пари. Теорії вибору шлюбного партнера	26
2.3. Рання прив'язаність як чинник формування якості подружніх стосунків... ..	32
2.4. Вплив досвіду переживання психологічних травм на стосунки у парі.....	37
Висновки до 2 розділу.....	43
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН	
3.1. Характеристика методик та організація емпіричного дослідження	44
3.2. Результати емпіричного дослідження.....	48
Висновки до 3 розділу.....	56
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62
ДОДАТКИ.....	71
ДОДАТОК А.....	71
ДОДАТОК Б	80
ДОДАТОК В.....	84

ДОДАТОК Д..... 86

ВСТУП

Актуальність. У сучасних умовах, обумовленою глобалізацією економіки, культури, прогресом у сфері комунікацій, урбанізацією та змінами в соціальних структурах, а також інтеграцією освіти в європейський контекст, важливість розуміння та формування гармонійних міжособистісних відносин, базованих на моральних цінностях, гуманізмі, емпатії та толерантності, стає все більш актуальною.

Природа міжособистісних взаємин у будь-яких спільнотах є складною та включає як індивідуальні характеристики особистості, такі як емоційні та вольові риси, інтелектуальні здібності, так і соціальні норми і цінності, які особистість засвоює.

Сучасні соціальні, економічні, культурні та політичні виклики призводять до значних змін у сімейних відносинах. Інститут сім'ї, особливо у молодих родинах, переживає постійну еволюцію. Проте сімейні стосунки залишаються предметом інтересу не лише для самих учасників сімейного життя, а й для наукової спільноти.

Проблема міжособистісних взаємин і типи сімейної взаємодії були досліджені в працях таких авторів, як: Т.В. Андрєєва, О.А. Карбанова, В.І. Зацепін, Л.М. Бучинська, В.Н. Дружинін та інші; питанням задоволення стосунків і стабільності сімейних зв'язків займалися: Ю. Є. Альошина, В.А. Сисенко, М.М. Обозов, А.М. Обозова.

Н. Пезешкіан розглядав стадії розвитку емоційно близьких взаємин у сім'ї, взаєморозуміння та задоволеність у подружніх стосунках.

Значний інтерес до проблеми міжособистісних взаємин у науковому світі свідчить про те, що ця тема залучає увагу різних психологічних шкіл та напрямків.

Міжособистісні відносини були предметом досліджень багатьох вітчизняних вчених, таких як: Б. Ананьєв, Б. Волков, Р. Грановська, О. Донцов, Д. Ельконін, О. Єршов, В. Мясіщев, Б. Паригін, С. Рубінштейн та інших, а також зарубіжних дослідників, зокрема Д. Брунер, М. Джеймс Х. Келлі,

К. Леонгард, А. Маслоу, А. Міллер, К. Роджерс, М. Розенберг, Х. Ремшідт, Дж. Скотт, Р. Фішер, З. Фрейд, Е. Фром, Е. Холл та інших.

Психолого-педагогічними аспектами спілкування та міжособистісних стосунків займалися: Ю. Азаров, О. Богданова, Л. Божович, О. Леонт'єв, В. Петрова та інші. Проблема формування міжособистісних відносин досліджувалася: Л. Долинською, В. Куніциною, І. Мачуською, О. Молчанюк, Л. Орбан-Лембрик, І. Сіданіч та іншими.

Аналіз наукової літератури з цієї проблеми демонструє, що феномен «міжособистісні відносини» є багатограним та складним, його інтерпретації постійно розширюються та збагачуються, потребуючи додаткового дослідження.

Багато авторів, досліджували предиктори особистісних стосунків, але у представлений роботі особливу увагу приділено саме цим предикторам.

Мета дослідження – визначити особистісні предиктори стосунків у подружній парі.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі **завдання**:

1. Здійснити теоретико – методологічний аналіз вивчення проблеми подружніх взаємин у психологічній науці;
2. Виявити специфіку функціонування міжособистісних стосунків на різних етапах життєвого циклу сім'ї;
3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей подружніх відносин;
4. Обґрунтувати значення впливу представлених методик на формування подружніх відносин.

Об'єкт дослідження: подружні відносини.

Предмет дослідження: психологічні предиктори подружніх відносин.

Гіпотеза: акцентуації характеру та якість ранньої прив'язаності виступають особистісними предикторами наявності емоційних бар'єрів у стосунках подружньої пари.

Організація і база дослідження. У дослідженні приймали участь подружні пари віком від 22 до 65 років. Обсяг вибірки 30 пар.

Апробація результатів магістерської дипломної роботи. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на **XIII Міжнародній науково-практичній конференції «Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності».**

Тема: «Особливості переживання психологічних травм та невизначеності у подружніх стосунках».

Наукова новизна отриманих результатів. Проведене дослідження дає можливість порівняти особливості формування міжособистісних стосунків серед респондентів із різним типом ранньої прив'язаності, задоволеністю шлюбом, емоційними бар'єрами та акцентуаціями характеру.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні знань щодо аналізу особливостей міжособистісних стосунків у подружніх парах.

Практичне значення дослідження: результати дослідження можуть бути корисними для практичних психологів, психологів-консультантів, психологів у закладах освіти, а також можуть бути використаними для психологічної просвіти та подальших теоретичних розробок в галузі психології.

Структура роботи. Основний текст роботи представлений на 56 сторінках. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаної літератури (98 найменувань), вміщує 4 додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ПОДРУЖНІЙ ПАРІ

1.1. ПРОБЛЕМА МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

У науковій літературі феномен «міжособистісні відносини» розглядається з різних наукових точок зору, включаючи філософію, психологію та соціологію. Загалом це поняття означає пряму взаємодію між людьми, яка заснована на специфічному стилі комунікації та визначається індивідуальною спрямованістю особистості. З філософської точки зору, міжособистісні відносини трансформують опосередковані зв'язки у безпосереднє спілкування між людьми [5, с. 84].

В психологічній науці міжособистісні відносини можна розуміти двояко: як об'єктивний зв'язок людини з предметом чи іншою особою (реальні зв'язки), а також як суб'єктивне ставлення людини до різних об'єктів, що базується на її власних переживаннях (психологічні зв'язки) [5, с. 85].

С. Рубінштейн приділяв значну увагу міжособистісним відносинам у життєдіяльності людей, розглядаючи їх як моральну боротьбу, де активне доброзичливе ставлення до іншої людини є ключовим [75, с. 59]. Він вважав, що позитивне ставлення повинно нейтралізувати негативні наміри іншої сторони, створюючи умови, які ведуть до активної перебудови поведінки та моральних умов поведінки інших людей на основі активного ставлення до них. Така перспектива підкреслює тісний взаємозв'язок між індивідуальним розвитком особистості та її взаємодією з іншими [75, с. 64].

С. Рубінштейн також наголошував, що людина реалізується як особистість через свої взаємини з іншими, зазначаючи, що людина, ізольована та відірвана від взаємодії з іншими, не може існувати як повноцінна особистість [75, с. 85].

Вивчаючи міжособистісні відносини як окремий вид психологічних відносин, В. Мясіщев зазначає, що вони розвиваються в рамках суспільних взаємовідносин, адже ізольовані від суспільства «чисті» відносини не існують.

В групових діях учасники виступають як носії соціальних ролей, але водночас зберігають свою унікальність як індивіди [60, с. 199].

В. Семиченко аналізує міжособистісні відносини через взаємодію індивіда з групою, відзначаючи, що від цієї взаємодії залежать емоційне благополуччя, соціальна адаптація та інтеграція індивіда у суспільство. Дослідниця також підкреслює, що група може як підсилювати, так і стримувати індивідуальний розвиток своїх учасників [80, с. 29].

І. Бех описує міжособистісні відносини як систему соціальних взаємодій, на основі яких формується життєдіяльність особистості. Він стверджує, що взаємодія від співдії до співпраці є ключовою для особистісного зближення [8, с. 121]. В соціологічній парадигмі міжособистісні відносини визначаються як стабільні взаємозв'язки, які мають емоційне забарвлення і проявляються у формах та методах взаємовпливу [8, с. 139]. Розвиток та становлення міжособистісних відносин пов'язані з формуванням стереотипізованих очікувань та поведінкових настановлень, які впливають на процеси міжособистісного сприйняття та оцінювання. Ці відносини визначаються цілями, змістом та організацією спільної діяльності і є важливим чинником формування соціально-психологічного клімату в групах [8, с. 174].

Г. Андреева вважає, що міжособистісні відносини перш за все відображають у свідомості суспільні відносини. Вона наголошує на важливості розуміння міжособистісних відносин як особливого виду взаємодії, що виникає всередині різних видів суспільних відносин. Характеристики міжособистісних відносин корелюють із закономірностями взаємодії людей у суспільстві та поділяються на горизонтальні та вертикальні складові. Горизонтальний аспект пов'язаний з різними соціальними ролями індивіда, а вертикальний – з його статусом та соціально-рольовою характеристикою [5, с. 105].

Аналізуючи міжособистісні відносини з точки зору типології, важливо зосередитись на взаємодії між індивідами в рамках спільноти, між представниками різних спільнот, груп, колективів чи об'єднань, які мають різний рівень соціального та індивідуального досвіду. В ході аналізу ключових

дефініцій «міжособистісні відносини», було виявлено, що вчені використовують багато суміжних понять: «співробітництво» (означене В. Гриньовою, С. Коломійченком, Н. Черноусом), «стосунки» (описані М. Боришевським, М. Савчином), «ставлення» (розглянуте І. Бехом), «взаємини» (опрацьовані Л. Божовичем, Є. Кузьмінім, В. Ольшанським, В. Семенівим), «спілкування» (вивчене Л. Буєвою, М. Каганом, М. Обозовим, Л. Орбаном), «взаємодія» (розкрите В. Бехтеревим, Л. Долинською) та інші. Кожен дослідник інтерпретує ці поняття по-своєму, вносячи унікальний вклад у розуміння цієї теми.

В. Кручек вважає поняття «міжособистісне спілкування», «міжособистісна комунікація» і «міжособистісна взаємодія» концептуально схожими, але кожне з них акцентує на своєму аспекті процесу спілкування [52, с. 149].

М. Обозов розглядає «взаємодію» як основне поняття, яке включає в себе різні форми, такі як «взаємовідносини», «взаєморозуміння», «взаємовплив» і так далі. Він описує міжособистісну взаємодію як форму соціальних відносин, яка передбачає безпосереднє спілкування між окремими особами [65, с. 30].

Незважаючи на різноманітність інтерпретацій та підходів до «міжособистісних відносин», ми визначаємо цей феномен як суб'єктивні зв'язки особи з іншими, які реалізуються в процесі безпосередньої взаємодії, мотивовані бажанням взаємодіяти та спрямовані на внесення змін у особистість кожного з учасників. Характеристики міжособистісних відносин між членами сім'ї та їхня взаємодія мають значний вплив на емоційний рівень та загальний психічний стан (настрій) у сім'ї, що, в свою чергу, формує її психологічний клімат.

Такий клімат, у свою чергу, впливає на міжособистісні стосунки членів сім'ї, на їхнє сприйняття світу, самооцінку, здатність саморегулювати себе як особистість, а також на загальну діяльність та життєздатність сімейного колективу в цілому.

1.2. ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ

Стать як одна з відмінностей, що розрізняє людей, привертає значну увагу дослідників, особливо з точки зору її відмінностей. Традиційно чоловіків і жінок

розглядають як різні істоти. Психологи виокремлюють чотири ключові психологічні відмінності між статями: мовленнєві здібності, математичні навички, просторові вміння та рівень агресії [35, с. 24]. Проте, сучасна соціалізація людини визначається не статтю, а гендерною роллю. Гендерні ролі не є вродженими, а формуються під впливом різноманітних факторів протягом життя [35, с. 56]. Гендер вважається набором соціальних ролевих самоідентифікацій, які можуть відповідати або суперечити біологічним статевим ролям [36, с. 58].

Гендер як соціальний феномен є багатограним, включаючи як соціальний інститут, так і індивідуальний статус. Гендерні відмінності в психології були предметом дослідження ще з ХІХ століття, але до середини ХХ століття акцент робився на відмінностях статей, які визначали різне ставлення до чоловіків та жінок [98]. Науковці відзначають суперечливість у тлумаченнях гендеру та його відмінності від поняття статі. Фізичні відмінності між чоловіками і жінками мають не тільки біологічну, але й соціокультурну вираженість [98].

Чоловіки часто мають більше можливостей для самореалізації, в той час як жінкам часто складніше реалізувати свій внутрішній потенціал. Більшість видатних особистостей у суспільстві складають чоловіки [42, с. 109]. Вивчаючи гендер і стать, зарубіжні публікації часто зосереджуються на соціалізації та вихованні як ключових факторах відмінностей між статями [42, с. 113].

Підхід до статево-ролевого розподілу в наукових дослідженнях може бути поділений на два основні напрями: перший зосереджується на психофізіологічних детермінантах, а другий - на гендерній соціалізації [42, с. 139]. Є.П. Ільїн підкреслює важливість врахування біологічних відмінностей між статями в контексті психологічних та соціальних умов суспільства [34, с. 82]. На світогляд людини, його ціннісні орієнтації, включаючи сімейні відносини, впливають різні особливості та відмінності, як особистісні, так і вікові та гендерні.

У психології гендер розглядається як соціобіологічна характеристика, яка допомагає людям визначити концепції «чоловік» та «жінка». Соціальні

психологи вважають, що дві основні причини, чому люди намагаються відповідати гендерним очікуванням, - це нормативний та інформаційний тиск [79, с. 35].

«Нормативний тиск» описує, як людина адаптується до очікувань суспільства або групи, уникаючи їхнього неприйняття. Інформаційний тиск виникає, коли люди в пошуку відповідей на соціальні питання покладаються не стільки на власний досвід, скільки на інформацію від оточення [79, с. 62].

Гендер у широкому розумінні - це система цінностей, норм, характеристик чоловічої та жіночої поведінки, стилю життя та мислення, ролей і відносин між жінками та чоловіками, сформована суспільством і підтримувана соціальними інститутами. Ця система ґрунтується на соціалізації особистостей і визначається соціальним, політичним, економічним і культурним контекстами їхнього існування, фіксуючи уявлення про жінок і чоловіків залежно від їх біологічної статі [79, с. 109].

Гендер є комплексним концептом, який охоплює широкий спектр аспектів. У науковому контексті гендер розуміється по-різному: як соціально-рольове та культурне трактування особливостей особистості та моделей поведінки, відрізняючи це від біологічної статі; як процес набуття соціальних ролей людьми, народженими у біологічних категоріях чоловічої або жіночої статі; як політику рівних прав та можливостей для обох статей і роботу над створенням механізмів для її здійснення [7, с. 285].

Сучасні психологічні дослідження гендерної диференціації охоплюють як індивідуальний, так і міжособистісний рівень особистості. На індивідуальному рівні досліджуються відмінності в особистісних характеристиках, пов'язаних зі статтю, тоді як на міжособистісному - психологічні закономірності і механізми формування та вияву різних форм гендерної ідентичності [20, с. 71].

Гендерні відмінності - це розходження між людьми, обумовлені їх статевою приналежністю [32, с. 68]. Традиційно вважається, що чоловіки мають розвиненіші просторові та математичні здібності, є агресивнішими та домінуючими, але не доведено, що вони активніші за жінок. Жінки часто

характеризуються як особи з розвиненими вербальними здібностями та дружелюбністю, але не доведено, що вони більш тривожні або імпульсивні, ніж чоловіки [20, с. 73-74].

Є. Ніколаєва акцентує на тому, що гендерні відмінності зумовлені психофізіологічними факторами. Вона виокремлює кілька ключових аспектів психологічної диференціації [70, с. 120]:

- Статева ідентичність як первинне визначення себе як чоловіка або жінки, що є внутрішньою потребою особистості. Цей аспект є унікальним для людського виду у порівнянні з іншими живими істотами.
- Статеводиморфічна поведінка, яка виявляється у відмінностях у поведінковій активності між різними статями, як у людей, так і в тварин. Наприклад, хлопчики схильні до більш активних і агресивних ігор, тоді як дівчатка віддають перевагу іграм, що відображають майбутні батьківські ролі.
- Статеві відмінності в пізнавальних та когнітивних процесах, швидкості психічних реакцій, навченості та особливих інтелектуальних здібностях.
- Сексуальна орієнтація, що означає еротичний потяг до осіб певної статі [70, с. 134-136].

Гендерна диференціація – це процес, у якому біологічні розходження між чоловіками і жінками наділяються соціальним значенням і вживаються як засоби соціальної класифікації [24, с. 57]. За М. Г. Ткалич, ключовим поняттям концепції соціального конструювання гендеру є поняття творення гендеру (doing gender) – процесу взаємодії, у якому індивіди присвоюють гендерну ідентичність собі й регламентують її іншим [88, с. 113-114]. Поняття «творення гендеру» визначає соціальні очікування, ролі й конвенціональні вимоги статевої адекватності поведінки в усіх сферах: міжособистісній, сімейній, професійній тощо [88, с. 114].

До основних положень парадигми соціального конструювання гендеру щодо «творення гендеру» можна віднести такі:

1) стать виступає як спосіб організації повсякденного життя, вона повинна бути осмислена не як різниця, а як феномен;

2) засвоєння суб'єктом досвіду носить діяльнісний характер: суб'єкт сам створює гендерні правила й гендерні відносини у взаємодії з оточуючими, а не тільки засвоює та відтворює їх, як вважають представники статоворольового підходу [88, с. 114].

Гендер являє собою комплексне явище, що розкривається через багатовимірний зміст. У науковій літературі поняття гендера використовується у кількох контекстах: як соціально-рольове та культурне тлумачення властивостей особистості та поведінкових моделей чоловіків та жінок, яке відрізняється від чисто біологічного розуміння; як процес соціалізації осіб біологічно належних до чоловічої або жіночої статей; та як політика рівних прав і можливостей для обох статей і зусилля щодо створення механізмів для їх реалізації [22, с. 112]. Розглядаючи гендерну диференціацію в шлюбному партнерстві, вчені вказують на зміну традиційного сприйняття сім'ї як патріархально орієнтованої структури, що не відповідає сучасним соціальним очікуванням, що веде до статусно-рольових та гендерних конфліктів у сучасних сімейних відносинах [7, с. 160].

Дослідження показують, що гендерні відмінності між чоловіками та жінками виникають внаслідок соціальних та культурних факторів, сформованих у сімейному вихованні та культурних зразках. Психологи дійшли висновку, що, хоча емоції і почуття у чоловіків і жінок однакові, вони висловлюють їх по-різному через свої гендерні ролі. Емоційність можна аналізувати на різних рівнях, включаючи здатність до емпатії та її вираження, а також внутрішнє переживання емоцій та їх вираження [90, с. 331].

Гендерні стереотипи, пов'язані зі статево-рольовими відносинами, формують образ чоловіка як фізично витривалого, відповідального, активного, агресивного, тоді як жінка сприймається як м'яка, добра, милосердна. Однак сучасне суспільство переживає зміни у традиційному розподілі ролей у сім'ї,

прямуючи від патріархального типу до більш демократичного, хоча повна зміна традиційних гендерних ролей є складною [90, с. 335].

Дослідження гендеру ведуть багато вчених, серед яких: Є. П. Ільїн [34], Ш. Берн [7], Є. Ніколаєва [70], які виявили низку гендерних стереотипів та характеристик, що впливають на соціалізацію та самореалізацію особистості.

1.3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА МОДЕЛЬ ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН

Соціально-психологічна модель сімейних стосунків включає в себе типологію сімей, їх структуру, форми, функції, ролі, стилі виховання та сучасні виклики. Ця модель підкреслює, що сім'я є багатогранною системою відносин, яка охоплює не лише подружжя, але й їхніх дітей, близьких родичів та інших осіб, еквівалентних родичам. Сім'я визнається як ключовий елемент у побутовому житті особистості, заснований на шлюбному союзі та родинних зв'язках, і як мала соціальна група суспільства, яка виконує значущі функції як для її членів, так і для суспільства загалом [10, с. 70].

Багато українських дослідників, таких як Л.М. Пучкова, М.Є. Жидко, О.С. Кочарян, та інші, приділяють значну увагу вивченню шлюбно-сімейних відносин. У наукових працях, що стосуються цієї тематики, часто спостерігаються суперечності в підходах до визначення успішності та функціональності родини. Деякі вчені, такі як М. Гіренко, Т. Димнова та інші, традиційно визначають сім'ю через її інституційні риси, тоді як інші, наприклад С. Голод, А. Жвінклене, акцентують на деінституційному характері подружніх стосунків [45, с. 236].

Л. Карцева зазначає, що в дослідженнях часто виникають неузгодженості через нечітке визначення сім'ї як соціального інституту, малої групи або системи, що призводить до різних трактувань. Системний підхід, який розглядає шлюб як єдину систему з метою саморозвитку та стабілізації ситуації, є найбільш відповідним у цьому контексті [37, с. 27].

За розумінням соціологів, шлюб представляє собою тип відносин між чоловіком і жінкою, який історично еволюціонує, в рамках якого суспільство

нормативно регулює їхнє статеве життя та визначає їхні подружні та батьківські права та обов'язки. За словами З. Г. Кісарчука, поняття подружжя включає в себе взаємодію чоловіка і дружини, яка регулюється моральними принципами та цінностями, передбачаючи рівність та симетричність моральних обов'язків і прав обох сторін [39, с. 59].

Шлюб та сім'я вважаються універсальними установами, оскільки вони пов'язані з необхідністю дотримання природних законів та зобов'язанням індивіда вести життя, корисне для суспільства [1, с. 87]. Ці установи унікальні завдяки їх емоційному та родинно-кровному потенціалу, а також мистецтву спільного життя. Міжособистісні відносини, у тому числі шлюбно-сімейні стосунки, займають важливе місце у дослідженнях багатьох українських та європейських вчених [1, с. 93]. Вони формують психологічний простір життєвого світу особистості, впливаючи на якість її життя і викликаючи суб'єктивне почуття задоволеності собою та оточуючими [1, с. 107].

Кожна культура (і її субкультури) породжує певну нормативну модель сім'ї, точніше – групу моделей. Структура соціально-психологічної моделі включає в себе елементи нормативних моделей членів сім'ї, кожен із яких характеризується певним статусом, тобто позицією з певними правами й обов'язками, із якими пов'язана очікувана поведінка [3, с. 78]. Крім елементів, структура сім'ї визначається через стосунки, їх зміст і динаміку. Складну нуклеарну родину, де кілька дітей, слід розглядати як кон'юнкцію декількох елементарних (елементарна сім'я – сім'я з трьох членів: чоловік, дружина й дитина) [3, с. 83].

Термін «нормальна родина» є умовним поняттям. Загалом, під «нормальною» родиною розуміють таку, яка забезпечує базові потреби своїх членів, а також забезпечує соціальний захист та умови для соціалізації дітей до досягнення ними психологічної зрілості [14, с. 55].

За М. Мід, «нормальна» родина характеризується тим, що відповідальність за сім'ю як єдиний організм несе батько. Всі інші типи сімейних структур, де ця роль не виконується батьком, вважаються аномальними. Ідеальна родина, у свою

чергу, вважається нормативною моделлю, яка відображає загальноприйняті в суспільстві уявлення, моральні цінності та культурні норми, включаючи релігійні аспекти [11, с. 31].

Однак, як справедливо зазначає В. М. Дружинін, нормативна модель завжди прихована за конкретними формами її експлікації, які не тільки різноманітні, але й варіативні [28, с. 91]. Дослідник - практик стикається, насамперед, із конкретними сім'ями та, узагальнюючи знання про них, може, таким чином, спиратися на два основних моменти – кількісний і якісний. У першому випадку йдеться про склад сім'ї, елементи її структури. У другому – насамперед про систему взаємин [28, с. 105]. В. М. Дружинін вважає, що, як і будь-яка інша конституційна група, родина скріплюється відносинами «влада-підпорядкування» та взаємної відповідальності [28, с. 107].

В інтегрованому вигляді відносини можна описати ще одним параметром – емоційно-психологічною близькістю, яка пов'язана з мотивом афіліації (приєднання). При цьому знак психічної емоційної близькості не обов'язково позитивний: байдужість, відчуження, ненависть розмальовують існування сім'ї у свої кольори не менше ніж любов, розуміння й співчуття [41, с. 29]. Заслужують на увагу дослідників сімейні стосунки, в основі яких лежать відносини влади: домінування-підпорядкування. Зазвичай, соціальні психологи пов'язують домінування з прийняттям соціальної відповідальності за дії групи: домінуючий член групи відповідає за успішність виконання загального завдання й, крім того, за збереження нормальних взаємин між членами групи [41, с. 31].

Водночас із домінуванням пов'язують імпровізаційну активність та ініціацію дії. Уважається, що найбільш успішними лідерами є особи, схильні до торгу, байдужості до міжособистісних стосунків, які вміють чинити опір соціальному тиску, прагнуть до досягнень, ризику й отримують задоволення від маніпуляцій іншими людьми [41, с. 32].

Завдання домінуючої особистості – забезпечення безпеки групи, координація дій її членів для досягнення групових цілей, визначення перспектив життя й розвитку групи та навіювання віри в майбутнє [42, с. 63]. При цьому

дослідники А. Янкова, Е. Ачилова й О. Лосєва зауважують, що домінування одного з подружжя – необхідна умова стабільності сім'ї, хоча не менше значення може мати задоволеність шлюбом за умови паритетних відносин та спільності проведення дозвілля [71, с. 84].

Одним із найважливіших параметрів, що входять до моделі сучасної сім'ї, є відповідальність. У вітчизняній психології поняття відповідальності аналізувалося Н. А. Мінкіною. Вона зазначає, що нині напрями розвитку відповідальності можна представити як кілька векторів, один із яких спрямований від об'єктивної до суб'єктивної, а інший – від зовнішньої до внутрішньої, усвідомленої [58, с. 81]. Пов'язаний із ними й третій вектор поняття відповідальності – не лише за поведінку, але й за помисли [58, с. 102].

В. Енгельгардт указує, що відповідальність за своєю спрямованістю може мати позитивну та негативну спрямованість. Зовнішня відповідальність, яка орієнтована на суспільство, може мати позитивний характер, що виявляється у відчутті приналежності, активній участі та прагненні до змагань.

У випадку негативної спрямованості, така відповідальність може проявлятися у формі дискримінації чи насильства. Поруч із зовнішньою відповідальністю існує також внутрішня відповідальність, спрямована на особистісні аспекти [50, с. 463]. Позитивно орієнтована внутрішня відповідальність включає в себе самовираження: готовність до самостійної дії, здійснення вільного вибору та ухвалення обдуманих рішень, які спрямовані на активні зміни у світі навколо та розвиток моральних якостей особистості. Також це включає в себе несення відповідальності за наслідки своїх дій не тільки перед суспільством, але й перед власною совістю. У свою чергу, негативна внутрішня відповідальність може проявлятися у формах саморуйнації та деструктивних дій.

Коли людина уникає відповідальності, виникає відчуття відчуження від самого себе, з якого вона може намагатися вибратися шляхом соціальної ідентифікації. У випадку успіху такого підходу, можлива поява самоідентифікації [50, с. 464 - 465]. Якщо ж соціальна ідентифікація не успішна, вона породжує соціальне відчуження, із якого є два виходи: знову бігти або

змінити свій соціальний статус чи свої особисті цінності. Якщо ж людина із самого початку приймає відповідальність, то через тотожність самотрансценденції й творчої соціальної ідентифікації вона приходиться до справжньої єдності із самою собою та з іншими [11, с. 31]. Розуміння відповідальності частіше пов'язане з її поведінковими проявами. Вважають, що ступінь особистої відповідальності тим вищий, чим більш виражене почуття певної можливості контролювати вчинені дії та їх результат.

Той або інший член сім'ї може нести відповідальність за інших її членів (наприклад дружину, чоловіка або дітей) і за сім'ю в цілому. Роль лідера, глави родини припускає саме відповідальність за всю родину: за її сьогодення, минуле, майбутнє, діяльність і поведінку членів сім'ї; відповідальність перед собою й сім'єю, перед громадою (найближчим соціальним оточенням) та тією частиною суспільства, до якого належить родина. Це завжди відповідальність за інших, і не просто окремих близьких людей, а за (категорії) соціальну групу як ціле [11, с. 33-37].

На думку Мюррея, існує також потреба в аффіліації – необхідності «заводити» дружбу й відчувати прив'язаність, радіти іншим і жити разом із ними, співпрацювати та спілкуватися, любити приєднуватися до груп. Хоча при цьому мотивація може бути не тільки позитивною (надія на встановлення хороших взаємин), але й негативною (страх відторгнення) [17, с. 107].

Під аффіліацією (контактом, спілкуванням) мається на увазі, насамперед, певний комплекс соціальних взаємодій, які мають повсякденний і водночас фундаментальний характер. Їх зміст полягає в спілкуванні з іншими людьми (у тому числі з незнайомими або малознайомими) і такій його підтримці, яка приносить задоволення, захоплює та збагачує обидві сторони [17, с. 119].

Психологічна емоційна близькість є результативною спрямованістю двох членів сім'ї, але за цією результативністю можуть ховатися куди більш складні емоційні стосунки. Між трьома видами взаємин, що характеризують психологічну модель сім'ї, існують певні зв'язки. Концепція домінування передбачає наявність відповідальності за осіб, що знаходяться під контролем, а

відповідальність, у свою чергу, надає владу над людьми для здійснення важливих завдань [25, с. 13].

В. Н. Дружинін вважає, що типова сучасна сім'я може бути розглянута як своєрідний варіант аномальної сім'ї з елементами стародавнього язичництва і слідами православної моделі. У такій сім'ї існує боротьба за домінування між чоловіком і жінкою, де перемога зазвичай на боці психологічно сильнішого. В цьому типі сім'ї часто виникають конфлікти між поколіннями та їх боротьба проти батьківської влади. Аномальність такої сім'ї полягає в тому, що чоловік не бере на себе відповідальність за сім'ю в цілому [28, с. 116]. Домінування працюючої матері в сім'ї може призвести до того, що діти менш ефективно засвоюють соціальні цінності, норми та мораль. Діти, які виховуються матір'ю-одиначкою, можуть зіткнутися з проблемами соціальної адаптації, вибором шлюбного партнера та вихованням власних дітей.

ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ

Концепція «міжособистісних відносин» підкреслює значення емоційно-чуттєвого компонента у взаємодії між людьми, включаючи в це процес фактор часу та аналіз спілкування. В контексті міжособистісних зв'язків важливим стає постійний обмін інформацією, який породжує необхідність встановлення контакту з іншою особою. Також у цьому процесі виникає спільна відповідальність за розвиток і підтримку цих відносин.

Подружжя на своєму життєвому шляху переживає певні стадії, кожна з яких призводить до певних змін і змушує членів сім'ї постійно адаптуватися під нові умови життя, знаходити вихід із різних життєвих ситуацій та розвиватися. У сучасному суспільстві традиційний поділ ролей у сім'ї зазнає деяких змін. Правова й економічна рівноправність чоловіка й дружини зумовлює тенденцію переходу від патріархального типу сім'ї до демократичного, однак остаточно його майже не можливо викоренити. Представники чоловічої статі незалежно від віку в більшості випадків схиляються до традиційного типу сім'ї, представники жіночої статі – до егалітарної. Консервативність чоловіків, які дотримуються традиційного культурного ідеалу гендерних відносин у сім'ї, суперечить прагненню жінок ділити всі обов'язки порівну.

Таким чином, ми дійшли до висновку, що знання та вміння використовувати теоретичну основу з таких питань, як проблема міжособистісних відносин у шлюбі, задоволеності шлюбними стосунками, гендерні відмінності подружніх відносин, може дуже допомогти та значно полегшити роботу психологів та психотерапевтів при вирішенні проблем, що виникають у шлюбних стосунках, а також при проведенні корективних робіт з подружніми парами.

РОЗДІЛ 2. ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ ЯКОСТІ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ

2.1. ПСИХОЛОГІЧНА СУМІСНІСТЬ ТА ЇЇ РІВНІ

Міжособистісні відносини формуються в реальних умовах життя та діяльності людей через їх взаємодію. Ефективність цієї взаємодії залежить від психологічного аспекту, а саме від взаємного ставлення людей, їх психологічної та практичної готовності до співробітництва та індивідуально-психологічних характеристик [2, с. 10]. Сутність міжособистісних відносин найбільш яскраво проявляється через сумісність особистостей [2, с. 12].

Сумісність є важливою складовою в міжособистісних стосунках і означає гармонійне поєднання індивідуальних якостей людей, яке сприяє успішному виконанню спільних завдань. Вчені досліджували різні аспекти психології сім'ї, включаючи психологічну сумісність подружжя та емоційну адаптацію після вступу в шлюб, фактори задоволеності шлюбом, розподіл ролей у сім'ї та вплив ціннісних орієнтацій і сімейних настанов на майбутню взаємодію подружжя. Зокрема, такі дослідники, як М.М. Обозов, Т.М. Трапезнікова, Ю.Е. Альошина, займалися вивченням цих аспектів. Водночас зарубіжні психологи фокусували увагу на інтимних міжособистісних стосунках, досліджуючи суть кохання та розробляючи його типологію.

У рамках вітчизняної психології, М.М. Обозов розробив структурно-рівневу концепцію сумісності, яка надає комплексний погляд на цей феномен. Обозов описує сумісність як ефект, що виникає в результаті взаємодії індивідів, характеризуючись високим рівнем суб'єктивної задоволеності партнерів одне одним та значними емоційно-енергетичними витратами [65, с. 52].

М. Обозов визначає п'ять ключових рівнів подружньої сумісності:

1. Фізіологічний: цей рівень охоплює вікові особливості партнерів і метаболічні процеси в організмі, порушення на цьому рівні часто приводять до проблем у сексуальному житті.

2. Психофізіологічний: базується на взаємодії потреб і емоційних характеристик партнерів, з порушеннями, що ведуть до конфліктів у еротичних контактах.

3. Психологічний: включає узгодженість характерів, мотивів і особистісних якостей партнерів, де невідповідність призводить до відчуження та конфліктів у відносинах.

4. Соціально-психологічний: вищий рівень взаємодії, що включає узгодження соціальних ролей партнерів та відповідність їхніх ролевих очікувань.

5. Духовний: стосується збігу соціальних установок щодо ключових життєвих питань, важливих для групових і особистісних інтересів [65, с. 60-64].

М.М. Обозов і А.М. Обозова виділяють три різновиди духовної сумісності: ціннісно-орієнтаційну, функціонально-рольову та структурну. Вони вважають ціннісно-орієнтаційну сумісність за найскладніший і найвищий рівень, який включає злагодженість цінностей та поглядів партнерів, конфлікти в якій можуть проявлятися через розбіжності у термінальних та інструментальних цінностях [66, с. 98].

У дослідженні подружньої сумісності як психологічного явища М.М. Обозов та А.М. Обозова виділяють три основних підходи: структурний, функціональний та адаптивний. Структурний підхід, що є найпопулярнішим, фокусується на вивченні особистісної сумісності та пошуку оптимальних комбінацій характеристик подружньої пари [66, с. 101].

Дослідження Т.В. Галкіної і Л.Н. Собчик виявилися значущими в контексті адаптаційної мотиваційної моделі вибору партнера. Вони встановили, що: «у «любовних» відносинах партнери часто мають протилежні темпераменти, тоді як у «дружніх» відносинах люди, як правило, обирають партнерів зі схожими темпераментами, за винятком флегматиків» [83, с. 80].

Г. Навайтис підкреслює важливість схожості світогляду та ціннісно-орієнтаційних аспектів для сумісності подружжя. Він зазначає, що більшість пар погоджують свої ціннісні орієнтації ще до шлюбу, і конфлікти зазвичай

виникають у нових обставинах або на початкових етапах розвитку сімейних відносин.

Функціональний підхід до вивчення психологічної сумісності зосереджений на аналізі взаємодії партнерів у контексті спільної діяльності, де подружжя розглядається як носії різних ролей та функцій. Важливість цих ролей і функцій визначається як ключовий фактор психологічної сумісності. У цьому контексті сумісність відображається через ефективність рольової структури та взаємодії партнерів при досягненні цілей.

Прихильники цього підходу наголошують, що розходження у розумінні та виконанні ролей членами сім'ї призводить до низької сумісності та конфліктності. Такі розходження можуть виникати у випадках неузгоджених очікувань та вимог, відомих як рольовий конфлікт або конфлікт уявлень [62, с. 151-154].

В контексті функціонального підходу Т.А. Гурко виявила, що задоволеність жінок участю чоловіка у домашніх справах часто корелює з вищою задоволеністю шлюбом. З іншого боку, незадоволеність жінок відношенням чоловіка до господарських справ суттєво пов'язана з незадоволеністю в сімейному житті [26, с. 141]. Багато дослідників також зв'язують стабільність шлюбу з взаємодією батьківських сімей, а сумісність у шлюбі з моделями взаємин у прасім'ях і статусом сиблінгів.

Адаптивний підхід у вивченні подружньої сумісності зосереджується на аналізі слабких сторін та проблемних аспектів у взаєминах подружжя, які викликають конфлікти та непорозуміння. У цьому контексті сумісність пов'язується з досягненням задоволеності від спільної діяльності, що сприяє ефективному досягненню цілей та посилює взаємне вдоволення у стосунках [26, с. 152].

Е.Г. Ейдемільер і В.В. Юстицькис в рамках зарубіжної соціальної психології виділяють кілька підходів до розуміння подружньої сумісності, включаючи мотиваційний, психодинамічний, соціокультурний, та

біхевіоральний. Кожен з цих підходів пропонує унікальне бачення подружньої сумісності та її пов'язаних феноменів [6, с. 34].

Згідно з мотиваційним підходом, сумісність визначається станами задоволення потреб та міжособистісною взаємодією, ґрунтуючись на припущенні, що індивіди мають різні потреби, які взаємодоповнюються в груповій взаємодії [26, с. 154].

Теорія «додаткових потреб» Р. Вінча пояснює вибір шлюбного партнера прагненням до людини, яка може максимально задовольнити власні потреби. Згідно з цією теорією, початкові потреби узгоджуються за принципом компліментарності, де поведінкові моделі взаємодії детерміновані особистісними властивостями, що визначають сумісність [12].

Таким чином, поняття подружньої сумісності визначається через задоволеність шлюбом і його стабільність. Проблема подружньої сумісності залишається актуальною, оскільки кожна сім'я є унікальною і узагальнених психологічних закономірностей, які застосовуються до всіх без винятку, не існує. Сумісність у подружжі є важливою складовою загальної задоволеності шлюбом і сприяє формуванню позитивного психологічного клімату у сім'ї, що позитивно впливає на стан суспільства в цілому.

2.2. ФОРМУВАННЯ ПОДРУЖНЬОЇ ПАРИ. ТЕОРІЇ ВИБОРУ ШЛЮБНОГО ПАРТНЕРА

У період ранньої дорослості людина активно включається в соціальне життя, відокремлюється від батьківського дому та робить вибір шлюбного партнера, що веде до створення власної сім'ї. У сучасному суспільстві, де рівень розлучень залишається високим, дослідження факторів, що впливають на вибір шлюбного партнера, стає особливо актуальним. Це пов'язано з переосмисленням традиційних функцій шлюбу, який раніше надавав більше значення економічним та політичним аспектам, а не емоційній підтримці та комфорту [15, с. 182].

Сучасний шлюб стає менш залежним від економічних та політичних чинників і не підпорядкований строгому розподілу праці чи ієрархії авторитету. Зменшення суспільного тиску сприяє тому, що основними критеріями вибору

шлюбного партнера стають духовна схожість, взаємне кохання, єдність цінностей та способу сприйняття світу [15, с. 193]. Люди, незважаючи на моменти самотності у своєму житті, завжди прагнуть бути зрозумілими та прийнятими, мати значення для когось і бути коханими. Вони бажають кохати, ділитися своєю турботою, ніжністю та найінтимнішим з іншою людиною.

Дослідження показують, що багато молодих людей пов'язують створення сім'ї з завершенням навчання та початком професійної діяльності, що вказує на їхнє відповідальне ставлення до створення сім'ї та прагнення забезпечити родину. У процесі формування подружньої пари виділяють два етапи: дошлюбний (період до прийняття рішення про шлюб) та передшлюбний (період до укладення шлюбного союзу). Ці етапи відображають різні стадії розвитку відносин та підготовки до шлюбу [18].

Важливим аспектом дошлюбних відносин є ідеалізація партнера, яка може негативно позначитися як на період до шлюбу, так і на подружні відносини. Ідеалізація може призвести до завищених очікувань, що, у випадку їх невиконання, може призвести до розчарування і незадоволеності відносинами.

З одного боку, ідеалізація може мати деструктивні наслідки, порушуючи реальне сприйняття партнера. З іншого боку, за А. Маслоу, у самоактуалізованих особистостей любов характеризується відсутністю ідеалізації і природністю почуттів. Також існує точка зору, що ідеалізація партнера може бути стимулом для його особистісного розвитку [57, с. 322]. Таким чином, ідеалізація у дошлюбному періоді має свої позитивні та негативні аспекти, і її роль у розвитку відносин варто розглядати з урахуванням конкретного контексту [57, с. 326].

Аналіз дошлюбного періоду відкриває його ключові функції, які є фундаментом для майбутнього сімейного життя. Перша функція полягає у накопиченні спільних емоційних переживань, що створює емоційний фундамент для майбутнього сімейного життя і допомагає адаптуватися до нього. Друга функція - це поглиблене пізнання одне одного, перевірка і уточнення рішення про можливість сімейного життя. Третя функція включає планування сімейного життя, яке часто не усвідомлюється майбутнім подружжям [74, с. 329].

Шлюб як суспільно санкціонована форма стосунків між особами різної статі є основою для створення сім'ї. Він наповнює життя новим змістом та сприяє його збагаченню. Молоді люди сподіваються на покращення та збагачення свого життя через шлюб. Основними мотивами вступу до шлюбу є любов, обов'язок, духовна близькість, матеріальний розрахунок, психологічна відповідність та моральні міркування, серед яких найбільш пріоритетним часто є любов [38, с. 36]. У психології кохання розглядається як вибіркоче ставлення до особи протилежної статі, яке не є однобічним чи егоїстичним [16, с. 12]. Це ставлення передбачає взаємне ототожнення та заміну концепту «я» на «ми», не втрачаючи при цьому власної індивідуальності. Сучасні дослідження кохання мають емпіричний характер, що дозволяє глибше зрозуміти цей феномен у контексті міжособистісних стосунків і шлюбу.

Німецький психолог Х. Шельський наголошує на тому, що коли очікування від любові стають провідним мотивом шлюбу, зіткнення з побутовими проблемами та вихованням дітей може спонукати до пошуку нових любовних відносин [3, с. 78].

Л.Я. Гозман пояснює виникнення емоційних відносин, включаючи любов, через міжособистісну атракцію, акцентуючи на важливості подібності поглядів та позитивного відношення між партнерами, особливо за умови високої самооцінки кожного з них [3, с. 82].

С.В. Ковальов виокремлює п'ять основних мотивів для укладення шлюбу: любов, духовна близькість, матеріальний розрахунок, психологічна відповідність, та моральні міркування. Він підкреслює, що любов та духовна близькість мають значний вплив на задоволеність шлюбом, однак вони не повинні існувати ізольовано один від одного. Ковальов звертає увагу на те, що під впливом романтичного сприйняття любові часто забувається про звичайні обов'язки та функції подружжя, з якими вони зіштовхуються вже в перші дні спільного життя [43, с. 17-18].

Аналізуючи вплив емоцій на шлюбні відносини, варто зауважити, що сильні почуття можуть призвести до зниження уваги до особистісних

характеристик партнера і підсилювати ідеалізацію, що зменшує точність сприйняття взаємовідносин і взаєморозуміння. Це може сприяти виникненню ілюзій, які при зіткненні з побутовими проблемами та доглядом за дітьми можуть призвести до пошуків нових партнерів поза шлюбом і до подружньої невірності. У суспільстві шлюб та сім'я визнані надійними способами задоволення потреб у близькості та підтримці, тому багато дорослих прагнуть знайти шлюбного партнера і укласти шлюб [43, с. 24].

Існує ряд теорій, які пояснюють механізми вибору шлюбного партнера, серед яких теорія «фільтрів» А. Керкгоффа і К. Девіса, теорія «Стимул – Цінність – Роль» Б. Мурстейна, «кругова теорія любові» А. Рейса, теорія комплементарних потреб Р. Уінча, інструментальна теорія добору чоловіка й дружини Р. Сентерса.

Теорія Бернарда Мурстейна «Стимул – Цінність – Роль» вважається однією з найбільш структурованих, вона виходить з припущення, що пари, які успішно проходять через три послідовні стадії дошлюбних відносин, спроможні створити гармонійний і стабільний шлюбний союз [45, с. 82].

Перша стадія вибору шлюбного партнера, згідно з теорією Мурстейна, відзначається первинним відбором на основі стимулюючих факторів, таких як зовнішність, соціальний статус і деякі психологічні якості партнера. Тут ключову роль відіграє територіальна близькість, яка часто лежить в основі перших симпатій. На цій стадії важливими є первісні привабливості та перші враження від партнера [45, с. 91].

Друга стадія, ціннісна, охоплює глибше пізнання партнерами один одного через взаємне узгодження світоглядних позицій, цінностей, поглядів на розподіл ролей у сім'ї та взаємодію в шлюбі. Ця стадія визначає, чи зміцнюються відносини чи розпадаються через розбіжності у цінностях та уявленнях [45, с. 97].

Третя стадія, рольова, зосереджена на взаємодії партнерів у рамках їх шлюбних ролей та практичному аспекті їхніх відносин. Тут важливою є відповідність рольової поведінки партнерів та їх здатність до ефективної взаємодії [45, с. 103].

За теорією фільтрів Керкгоффа та Девіса, вибір шлюбного партнера відбувається через послідовне відсіювання можливих кандидатів на основі певних критеріїв. Перший фільтр, місце проживання, задає первинні рамки для можливої зустрічі і взаємодії з потенційними партнерами. Фільтри визначають, хто може бути реально доступним для створення стосунків [46, с. 178].

Другий фільтр у теорії вибору шлюбного партнера включає відбір кандидатів на основі зовнішньої привабливості, оцінюючи такі аспекти, як риси обличчя, статура, вік та інші фізичні характеристики. На цій стадії люди зазвичай вступають у взаємодію з тими, хто здається їм привабливими [46, с. 186].

Третій фільтр пов'язаний з гомогамією, або схожістю соціального базису. Цей етап передбачає відсіювання тих, хто не відповідає певним соціальним критеріям, включаючи цінності, установки, звички, образ життя. Четвертий фільтр оцінює відповідність установок та цінностей стосовно сім'ї та шлюбу, включаючи погляди на подружні ролі, народження та виховання дітей. П'ятий фільтр стосується комплементарності у задоволенні значущих потреб, оцінюючи, наскільки поведінка та діяльність одного партнера відповідає потребам іншого, зокрема в потребах любити і бути коханим.

Шостий і останній фільтр – це фільтр соціальної готовності до шлюбу. Готовність визначається в контексті історичної епохи, культурних і національних традицій, а також приналежності до певної соціальної групи [46, с. 201-207].

Теорія комплементарних потреб Р. Уінча наголошує на важливості психологічної доповнюваності та схожості соціальних рис між партнерами, з метою максимального задоволення власних потреб обох індивідів у шлюбному союзі [63, с. 197].

Теорія А. Рейса, відома як «кругова теорія любові», розглядає процес вибору шлюбного партнера через чотири взаємопов'язані та послідовні етапи [77, с. 149]:

1. Встановлення взаємозв'язку. Цей етап включає оцінку легкості та комфортності спілкування між двома людьми, визначаючи, наскільки вони вільно почувуються у товаристві одне одного. Цей процес включає як соціально-культурні

фактори (соціальний клас, освіта, релігійні переконання, стиль виховання), так і індивідуальні здібності людини до спілкування.

2. Саморозкриття. На цій стадії відбувається взаємодія, яка породжує почуття довіри, розслаблення і легкості перед іншим. Це важливий момент для глибшого пізнання особистості іншої людини.

3. Формування взаємної залежності. Характеризується поступовим розвитком взаємодоповнюючих звичок, що веде до появи почуття потреби одного в одному.

4. Реалізація потреб особистості. Включає в себе любов, довіру, стимуляцію амбіцій та інші елементи, які є важливими для особистого зростання. Рейс переконаний, що зростання почуття любові відбувається у послідовному напрямку, і пропуск одного з цих етапів може негативно позначатися на стабільності любовних стосунків [77, с. 152-154].

Теорія Р. Сентерса, яка вважає шлюбну поведінку різновидом економічної, пропонує підхід, де індивіди прагнуть до оптимізації своїх відносин, максимізуючи задоволення своїх потреб і мінімізуючи витрати. Сентерс вважає, що люди прагнуть вибирати партнерів, чия поведінка і характеристики найкраще задовольняють їх потреби з мінімальними витратами [96, с. 244].

Абрахам Маслоу, зі свого боку, акцентує увагу на особливостях задоволення потреб у стосунках і пов'язаної з цим емоційної стабільності. Він стверджує, що самоактуалізовані особистості, які живуть на рівні потреб зростання, встановлюють більш стабільні стосунки, ніж ті, хто живуть на рівні дефіцитарних потреб [57, с. 237].

У. Струбі та його колеги досліджували взаємозв'язок між зовнішньою привабливістю і вибором партнерів, виявивши, що люди, які вважають себе непривабливими, часто вибирають схожих на себе партнерів, і навпаки [77, с. 194].

Донн Бірн у своїх дослідженнях підкреслює, що люди найчастіше вважають привабливими тих, з ким мають багато спільного. Це забезпечує почуття безпеки та психологічний комфорт у відносинах [67, с. 149].

У загальному, вибір шлюбного партнера - це відповідальний і складний психологічний процес, який вимагає узгодженості взаємних позицій і виборів обох партнерів. Це відмінно від вибору професії чи іншого відповідального рішення, оскільки рішення про шлюб є актом взаємодії та взаємної згоди обох сторін.

2.3. РАННЯ ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЯКОСТІ ПОДРУЖНИХ СТОСУНКІВ

Психологія як наука давно виходить з того факту, що ранні відносини в дитинстві продовжують впливати на те, яким чином надалі, вже в дорослому віці, людина будуватиме близькі стосунки зі значущими людьми. Наукові праці 80-х років видатних дослідників і практиків (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, К. Бартоломей, Р. Борнштейн, К. Бреннан, Н. Коллінз, та ін.) розкривали сутність прихильності у людей та дали поштовх для подальших досліджень. У вітчизняній психології подібні роботи проводяться з початку 2000-х років, і досі залишаються розрізненими і одиничними (В.О. Анікіна, Е.О. Смирнова, Р. Радєва, С. Калмикова та ін.).

Термін «прив'язаність» був запропонований англійським психіатром Джоном Боулбі у середині минулого століття. В основу класичної теорії прив'язаності були закладені його перші роботи щодо тісного та довгострокового емоційного зв'язку між дітьми та батьками [9, с. 77]. В цьому ключі Боулбі пропонує розглядати систему прив'язаності як первинну мотиваційну систему індивідуального розвитку людини. Первинно вона розкривається у взаємодіях ранньої діади мати – дитина [9, с. 79].

У своїх еволюційно-біологічних складових система зазвичай гарантує особливо інтенсивний емоційний обмін між двома партнерами, яка має передати безпеку, цінність і довіру і, нарешті, ефективну саморегуляцію. При цьому типові психосоціальні переживання не лише формують нейробіологічну організацію та структуру подальшого диференціювання мозку дитини, а мають особливо важливе значення для подальшого афективного, когнітивного та соціального розвитку в контексті розвитку мозку дитини [9, с. 84].

Накопичений патерн прив'язаності тісно пов'язаний зі здатністю до співпереживання та менталізації підростаючої дитини – обома психологічними навичками, які визначатимуть її майбутні взаємини. Відповідно, автором теорії прив'язаності висловлюється припущення про каузальний зв'язок романтичних взаємин із дитячо-батьківською діадою [31, с. 67].

Механізмом подібного зв'язку є наявність так званих внутрішніх робочих моделей. Саме вони забезпечують безперервність типу прив'язаності, яка може вказувати на те, що дорослий тип прив'язаності в романтичних взаєминах також залежить від раннього дитячого досвіду. Тобто, підхід теорії прив'язаності, щодо романтичних взаємин стверджує про те, що основою вміння любити є ранній досвід безпечної прив'язаності до матері [51, с. 234].

Теорія прив'язаності, заснована Джоном Боулбі, акцентує на важливості ранніх стосунків, особливо з матір'ю, для психологічного розвитку дитини. Емоційна прив'язаність визначається як прагнення до емоційної близькості з іншою людиною і збереження цієї близькості протягом життя [9, с. 95].

Боулбі описував, як досвід стосунків у ранньому дитинстві впливає на формування особистості. Він стверджував, що якщо дитина отримує любов і взаємність від своїх батьків, вона зростає без надмірної потреби в пристрасному бажанні та схильності до ненависті. Натомість діти, які відчувають брак уваги та любові, можуть мати інтенсивне прагнення до пошуку любові та прив'язаності, а також бути схильними до ненависті [9, с. 118-119].

Прив'язаність залишається важливим психологічним механізмом у будівництві міжособистісних відносин, включаючи відносини дружби, любові та сімейні стосунки. Вона діє як основа для психологічного дозрівання, захищає від зовнішнього стресу та створює умови для формування особистості.

Теорія прив'язаності Дж. Боулбі послужила джерелом численних досліджень, спрямованих на з'ясування природи відносин прихильності, їх формування в дитячому віці, розвитку і функціонування протягом усього життєвого циклу людини. Ці сподівання лежать в основі майбутньої сім'ї, яка розгортає життя нової родини. Подружні взаємини можуть розвиватися в

різному руслі, однак варто зосередити увагу на тих чинниках і критеріях, які становлять якість подружніх відносин.

На думку автора теорії, новонароджена дитина сприймає себе й маму окремо одна від одної й не перебуває в злитті з нею. Але залежно від того які відносини складаються в мамі з дитиною, таку компетентність дитина збереже протягом життя [9, с. 124]. У такий спосіб формується прив'язаність, яка представляє собою емоційну основу життя людини. Варто відзначити, що швидше прив'язаність до матері, ніж до батька постає як та сфера дитячо-батьківських відносин, яка має найбільш виражений зв'язок із типом прив'язаності в романтичних відносинах [9, с. 129]. Це відповідає результатам, отриманим іншими дослідниками, щодо переважаючого впливу прив'язаності до матері на побудову романтичних відносин.

Мері Ейнсворт, підтвердивши теорію Джона Боулбі на практиці, запровадила метод дослідження прив'язаності, відомий як «ситуація з незнайомим дорослим» [31, с. 67]. Вона виокремила різні типи прив'язаності:

1. Надійна прив'язаність. Характеризується активною дослідницькою діяльністю дитини в нових обставинах. Дитина використовує матір як певну «базу» для дослідження і показує відкрите ставлення до незнайомих дорослих, бажаючи взаємодіяти з ними.

2. Уникливий тип прив'язаності. Тут дитина зазвичай грається самостійно, уникаючи контакту з матір'ю, і поводить пасивно у новій ситуації. Такі діти пасивно реагують на незнайомих і не виявляють емоційної реакції на короткотривале розлучення з матір'ю або на її повернення.

3. Тривожно-амбівалентний тип прив'язаності: У цьому випадку дитина прагне залучити всю увагу матері, особливо в незнайомій ситуації. Вона негативно реагує на наближення незнайомих дорослих і відчуває себе безпорадною при відсутності матері. Після повернення матері дитина може виявляти одночасно радість і агресію. Кожен тип прив'язаності впливає на емоційний розвиток дитини та її взаємодію з оточенням, формуючи основу для майбутніх міжособистісних стосунків [31, с. 63-66].

Гордон Ньюфелд у 1999 році розвинув теорію прив'язаності, акцентуючи на важливості наявності довірчих відносин з принаймні одним дорослим для розвитку дитини у зрілу, самостійну особистість. Ця довірча особа виступає як основа та захист для дитини у процесі вивчення світу навколо [64].

Сьюзан Хэйзен та Філіп Шейвер у середині 1980-х років застосували теорію Джона Боулбі до романтичних стосунків, аналізуючи прив'язаність у дорослих. Вони вважали, що ранній соціальний досвід формує певний тип взаємостосунків, який потім проявляється у романтичних відносинах [44, с. 97]. Прив'язаність важлива для побудови та розвитку романтичних стосунків, бо вона є біологічним чинником, що залучає партнерів у період розвитку їхніх відносин. Хэйзен та Шейвер також говорили про безперервність типу прив'язаності, підкреслюючи, що дорослий тип прив'язаності у романтичних стосунках може бути обумовлений дитячим досвідом [44, с. 103].

Якість подружніх стосунків - це, перш за все, ті відносини, в яких комфортно обом партнерам і кожен може отримати те, що йому необхідно, відкрито обговорювати те, що відбувається, з метою забезпечення задоволеності життям [30]. Якість подружніх стосунків не можлива без любові. Без любові зникає щастя сімейного життя, почуття задоволеності шлюбом, надія на краще.

Е. Фромм зазначав, що любов в своїх інтимних психологічних характеристиках є суспільно - історично зумовленим почуттям, що своєрідно відображає соціальні відносини і особливості культури, виступає в якості моральної основи відносин в інституті шлюбу та головним індикатором якості подружніх стосунків [30, с. 42].

За свідченням М. Аргайла, ті сімейні пари щасливі у шлюбі, які об'єднані взаємними позитивними емоційними відносинами, зокрема почуттям любові. Це почуття має свою типову динаміку щодо шлюбних стосунків: для молодого шлюбу, кохання становить пристрасний характер та активну сексуальність; для зрілого шлюбу - збалансованість фізичної та духовної сторони кохання, у шлюбі літнього віку, кохання проявляється сентиментальністю, вразливістю та душевною близькістю [4, с. 480].

В. Ткаченко стверджує, що один з перших етапів формування гармонійних подружніх стосунків є побудова релевантних суб'єктивних моделей індивідуальності один одного, у якій важливу роль відіграють особистісні конструкти партнерів, а також схожість процесів їх осмислення [91, с. 113]. Автор акцентує у своїй моделі на особистісній зрілості партнерів, які здатні усвідомлювати перспективу, брати відповідальність за своє життя, свої відносини та будувати в такий спосіб зрілі стосунки [91, с. 114]. Коли йдеться про зрілі стосунки, то це характеристика більшою мірою рівнів сумісності, що в шлюбі виступають критеріями для побудови та підтримки якісних подружніх відносин [91, с. 115-116].

Для підтримки стабільності та якості подружніх відносин велике значення має критерій розподілу ролей в сім'ї між партнерами. Враховуючи теорію К. Кіркпатріка розподіл сімейних обов'язків поділяється на три основні види: традиційні, товариські, партнерські [89, с. 158]. Традиційні ролі дружини: народження і виховання дітей, підтримка комфортних умов проживання в будинку, обслуговування родини, підпорядкування власних інтересів інтересам чоловіка, терпимість до обмеження сфери діяльності [89, с. 161].

Традиційні ролі чоловіка: відданість матері своїх дітей та емоційна вдячність, фінансове забезпечення та захист і безпека сім'ї, підтримання сімейної влади та контролю, прийняття основних рішень [90, с. 328]. Товариські ролі з боку дружини: догляд та збереження зовнішньої привабливості, моральна підтримка та сексуальне задоволення чоловіка, підтримка чоловіка в соціальних контактах, забезпечення спільного відпочинку [89, с. 164].

Товариські ролі з боку чоловіка: романтична любов і ніжність, лицарське ставлення, забезпечення коштами на дівочі примхи, розваги, проведення дозвілля з дружиною [90, с. 330]. Партнерські ролі вимагають і від чоловіка, і від дружини: економічного внеску в сім'ю згідно із заробітком, спільні відповідальності за дітей, участі в домашній роботі, рівноправ'я у прийнятті важливих рішень, підтримання статусу сім'ї [38, с. 41]. Зміцнення та збереження сімейних стосунків полягає у підтримці позитивного емоційного компоненту

сімейних відносин, наповненню всіх членів сім'ї позитивним досвідом та почуттям щастя, що суттєво впливає на загальне задоволення життям.

Отже, розглянувши подружні стосунки з погляду теорії прив'язаності можна зробити висновок, що той емоційний зв'язок, який утворився між дитиною й матір'ю в перші роки життя переноситься на партнерські стосунки. Тобто будь-яке зародження стосунків починається з певних фізіологічних реакцій, які сприяють процесу закоханості. Але, як саме стосунки будуть розвиватись, наскільки стійкими та якісними вони будуть, залежить не від біологічних чинників, а від певної моделі взаємодії, засвоєної в дитинстві.

Якість подружніх стосунків будується на критеріях та чинниках, які ґрунтуються на взаємному почутті любові, подружній сумісності, емоційній близькості, узгодженості установок та ролей, схожості духовних устроїв подружжя, відповідності характерів, реалізація яких визначає оцінку подружжям власного шлюбу, їх задоволеність сімейними відносинами.

2.4. ВПЛИВ ДОСВІДУ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРАВМ НА СТОСУНКИ У ПАРІ

Тема переживання та психотравми досліджувалась багатьма авторами. У науковій літературі досі не існує єдиної думки щодо даної проблеми. У більшості робіт, що розглядають причини, особливості, наслідки впливу психотравмуючих ситуацій на психологічний стан людини, спостерігається комплексний підхід. Автори виходять з того, що психотравмуюча ситуація являє собою одне чи декілька травмуючих епізодів, що глибоко торкнулися психіки людини.

На сьогоднішній день існує велика кількість розрізнених досліджень, присвячених окремим наслідкам окремих видів психічних травм (І.В. Доровських, А. В. Карницький, В.С. Рожко, С. В. Литвинцев, Н.Д. Лакосіна, Н.І. Погірко, М.Е. Телешевська, Г.К. Ушаков, В.Д. Менделевич, Ц.П. Короленко, Е.Н. Загоруйко) та інші. При цьому психологічну травму дослідники визначали як один із видів переживання подій. А саме як динамічну систему, що включає в себе різноманітні елементи та підсистеми (психофізіологічних механізмів, емоцій, когнітивних процесів, установок) в їх

взаємодії. Серед зарубіжних дослідників можна виділити роботи таких авторів, як: Р.Д. Сторолоу, Д. Калшед, М. Балінт, Х. Біндер, Т. Каммерер, Х. Теорелля, Дж. Херман.

Ф. Василюк у своїх дослідженнях розглядає особливості переживань людини у психотравмуючих ситуаціях та кризових станах. Він підкреслює, що ключовим моментом у кризовій ситуації є не просто усвідомлення сенсу цієї ситуації, а процес активного формування її значення і смислу для себе [13]. Це може включати знаходження нових способів реалізації внутрішніх потреб, адаптацію до змінених обставин або переосмислення власного досвіду. Таке смислотворення, за словами Василюка, є суттю переживання [13, с. 62].

Василюк також вважає, що діяльність, спрямована на створення умов для реалізації життєво важливих потреб, є основою переживання. Він підкреслює, що переживання - це не просто емоційна реакція, а складний процес, який включає в себе внутрішні пошуки, аналіз ситуації і пошук шляхів її вирішення [13, с. 127].

Н. Тарабріна [86], Т. Титаренко [87] також зосереджують увагу на вивченні кризових і посттравматичних станів, розглядаючи як людина справляється з травматичними подіями, які стратегії і механізми адаптації вона використовує, і які фактори впливають на її відновлення після травми.

У контексті досліджень Ф. Василюка, у випадку психологічної травми відбувається активізація процесу, який він називає «долаючим» переживанням. Це особлива форма активності, спрямована на відновлення душевної рівноваги та пошуку втраченого сенсу існування. Цей процес включає в себе переосмислення життєвих цінностей і формування нової життєвої позиції після травматичного досвіду. Він важливий для відновлення психологічного здоров'я та подолання наслідків травми [13, с. 153]. Після травмуючої події людина може відчувати значні зміни в своєму внутрішньому світі і поведінці. Можуть з'явитися почуття незахищеності та невпевненості, які впливають на поведінку та взаємодію з іншими. Це може проявлятися у зменшенні легкості та невимушеності у спілкуванні, зміні поведінкових реакцій і загальної адаптації до

зовнішнього світу [13, с. 165]. Таким чином, переживання після психотравмуючих ситуацій вимагає особливої уваги та підтримки, щоб допомогти особистості ефективно адаптуватися і відновити свій психологічний баланс.

Дослідження внутрішніх механізмів, які спрямовані на подолання деструктивного впливу психічної травми, займають важливе місце в сучасній психології. С. Лупко [55] у своїх дослідженнях підкреслює, що психічна травма впливає не тільки на психологічний стан людини, але й на її соціальну поведінку. Травматичні переживання можуть викликати багатоаспектні порушення у системі відносин, а також привести до асоціальної, девіантної, або навіть злочинної поведінки [55, с. 25].

М. Горовиць розглядає травму як подію, що руйнує звичні когнітивні схеми людини, змінюючи її сприйняття світу та поведінку. Травматичні переживання можуть істотно змінити інформаційний патерн, який регулює сприйняття та поведінку людини. Це може включати зміни в способі мислення, переживанні емоцій, і сприйнятті реальності [59, с. 28].

Важливим аспектом, на який звертає увагу С. Лупко, є взаємозв'язок між свідомою та несвідомою сферами психіки. Травма може впливати на несвідомі процеси, ініціюючи розвиток деструктивних тенденцій в психіці людини. Таким чином, психотравма може мати довготривалі наслідки, впливаючи на різні аспекти психічного здоров'я та поведінки людини [55, с. 30].

Ці дослідження вказують на складність та багатогранність психотравми, підкреслюючи необхідність комплексного підходу до її діагностики та лікування. Вони також підкреслюють важливість розуміння взаємозв'язків між різними аспектами психічного функціонування людини в контексті психотравматичних переживань.

Переживання травми розглядається як динамічна система з її підсистемами: психофізіологічною, когнітивною, емоційною, підсистемою установок та ін. [23, с. 55].

При такому розгляді поняття «переживання», не суперечить методології діяльнісного підходу, а доповнює його, наближаючи до психологічної практики. У зв'язку з цим особливо ефективною стає розробка уявлень, що сприяють синтезу теоретичного розуміння природи психологічної травми з практичним досвідом психологічної допомоги жертвам травмуючих подій [88, с. 58].

На думку Б. Колодзіна, під поняттям «психотравми» розуміється жахлива подія, яку пережила людина, що не так часто трапляється з іншими людьми [48, с. 367]. За визначенням психіатрів, подія, яку можна охарактеризувати як «психотравмуючу», виходить за межі нормального людського досвіду. Лікарі вважають, що життєва обставина, що має ознаки травмуючої, впливає практично на будь-яку людину. Це значить, що втрата душевної рівноваги, бурхливі психічні прояви в цьому випадку нормальні [48, с. 369].

В.Д. Менделевич дає таке визначення: психічна травма – це життєва подія, що торкається значимих сторін існування людини і призводить до глибоких психологічних переживань [73, с. 197]. Автор виділяє наступні характеристики:

- значимість та актуальність;
- патогенність;
- гострота прояву (раптовість);
- довготривалість;
- повторюваність;
- зв'язок з преморбідними особистісними особливостями [73, с. 275].

Виходячи з даних визначень, можна зробити висновок, що психотравма – це специфічний клас критичних подій, що змінюють життя. Психотравмам властиві такі характеристики:

- психотравмуючі події небажані;
- вони володіють негативним впливом;
- їх важко контролювати [73, с. 286-287].

Таким чином, переживання слід відрізнити від традиційного психологічного поняття переживання, що означає безпосередню даність

психічних змістів свідомості. Переживання розуміється нами як особлива діяльність, особлива робота з розбудови психологічного світу, спрямована на встановлення змістової відповідності між свідомістю і буттям, спільною метою якої є підвищення осмислення життя.

Переживання психологічних травм завжди супроводжується яскраво вираженими емоціями, фактором актуалізації для яких є емоціогенний стимул (зовнішній або внутрішній). Незначуща для людини інформація швидко зникає, а інформація, сприйнята через переживання, запам'ятовується надовго, у разі значимого переживання (позитивного чи негативного) залишається на все життя (фіксується).

Психологічна травма має надзвичайно «хорошу пам'ять», а її жертви страждають переважно від спогадів та патологічних патернів реагування, реалізованих несвідомо [85, с. 72]. Така травма проявляється у порушеннях системи відносин між людьми, ускладнює особисте життя, руйнує значущі міжособистісні зв'язки, проявляється в асоціальній та девіантній поведінці.

Найбільше психологічних травм відбувається у сфері міжособистісних стосунків, особливо близьких та інтимних. Така травма може вплинути на здатність людини формувати прив'язаність до іншого. Психоаналітики припускають, що близькі стосунки амбівалентні за своєю природою, є аналогом дитячо-батьківських стосунків, у яких відтворюються давні конфлікти та травми. Людина стає нечутливою до якихось аб'юзивних тенденцій з боку партнера, це може бути надтерпимість, надтолерантність [82, с. 93].

Вона відчуває у собі певні зміни: з'являється почуття незахищеності та невпевненості у собі, що, звісно, проявляється у поведінці (зникає легкість та невимушеність) та взаємодії з іншими людьми [82, с. 111].

Переживання травми як особлива форма активності дозволяє людині у кризовій життєвій ситуації пережити складні події, отримати завдяки переоцінці цінностей усвідомленість власного існування. У зв'язку з цим лікування психічних травм, пов'язаних з міжособистісними стосунками, необхідно проводити обов'язково з опрацюванням дитячих травм [19, с. 253].

Психологічна травма – це вплив на людину події, яка містить в собі об'єктивну або суб'єктивну загрозу життю, фізичній або психічній цілісності [19, с. 255]. Така подія може викликати глибокі і інтенсивні емоційні переживання, особливо коли людина не здатна адекватно відреагувати або протистояти ситуації. Психотравматичний досвід часто супроводжується стійкими змінами в емоційному стані, сприйнятті світу, а також поведінці індивіда.

Прив'язаність людини до пережитого досвіду, з його сильним емоційним навантаженням, створює тенденцію «звернення до минулого». Це може вимагати психологічної корекції, спрямованої на роботу з внутрішніми переживаннями та допомогу у вирішенні травматичних впливів. Важливо розуміти, що реакція на психологічну травму є індивідуальною і може варіюватися в залежності від особистісних особливостей людини, її психологічної стійкості, попереднього досвіду, а також наявності підтримки з боку оточення. Процес відновлення після психотравми може бути довготривалим і вимагати комплексного підходу, включаючи психотерапію, соціальну підтримку, і, за потреби, медикаментозне лікування.

ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ

Аналіз питання взаємозв'язку міжособистісних відносин у подружжя та їх суб'єктивної оцінки сімейного благополуччя вказує на важливість психологічної сумісності між партнерами. Сімейне благополуччя не лише відображає ступінь гармонії в сімейних відносинах, але й залежить від здатності подружжя до взаєморозуміння, взаємопідтримки та вирішення конфліктних ситуацій.

Сумісність як багаторівневий феномен пов'язана не тільки з актуальним станом та особистісними особливостями подружжя, але також з їх досвідом минулого життя, досвідом міжособистісних відносин у батьків.

Якісні стосунки є основою для щасливих взаємин, добре впливають на емоційний стан людини та є запорукою фізичного та психічного здоров'я, вони базуються на зрілій любові та чинниках, які забезпечують емоційну близькість та надійність в стосунках, зберігають ідентичність партнерів, дарують прийняття, свободу і щастя. Аналізуючи викладений матеріал, ми можемо зробити висновок, що вибір шлюбного партнера є полімотивованим процесом, зумовленим такими чинниками, як зовнішність, вік, думка батьків, статус та соціальні ролі потенційного партнера, рівень його особистісного розвитку та бажані риси характеру.

Почуття прив'язаності у подружніх стосунках є ключовим фактором, що впливає на якість і характер цих відносин. Прив'язаність може сприяти створенню гармонійних взаємин, заснованих на довірі, емоційній близькості та взаєморозумінні. У таких стосунках партнери підтримують один одного, виявляють емпатію та спільно вирішують життєві проблеми.

Здійснений теоретичний аналіз існуючих психологічних теорій дає можливість стверджувати, що теорія прив'язаності є одним із найпопулярніших напрямків дослідження близьких взаємин в сучасній американській та європейській психології.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДРУЖНИХ ВІДНОСИН

3.1. ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИК ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Сучасні зміни в сімейних стосунках, викликані соціальними, економічними, культурними та політичними факторами, зумовлюють постійну трансформацію інституту сім'ї, особливо у молодих сім'ях. Ці зміни викликають зростаючий інтерес не тільки з боку самих членів подружньої пари, їхніх родичів та дітей, але й з боку наукової спільноти. Сучасні дослідження фокусуються на адаптації сімейних структур до нових реалій, вивчають вплив технологій на міжособистісні стосунки, зміну гендерних ролей у сім'ї, а також вплив економічних і соціальних факторів на стабільність та благополуччя сімей. Також важливим напрямом є дослідження впливу сімейного виховання на розвиток дітей, а також впливу криз, таких як пандемії або економічні зміни, на сімейні відносини.

У зв'язку з глобалізацією та мобільністю сучасного суспільства, велика увага приділяється міжкультурним сімейним відносинам і викликам, з якими стикаються пари з різних культурних та етнічних середовищ. Все це вимагає нових підходів у вивченні та розумінні сімейних стосунків та їх ролі в суспільстві.

Метою нашого дослідження виступає висвітлення психологічних предикторів на стосунки у подружній парі. Вибірка психологічного дослідження «особистісні предиктори стосунків у подружній парі» складає 30 пар: 30 жінок та 30 чоловіків віком від 22 до 65 років. Усі досліджувані перебувають у стосунках більше 2-х років.

Емпіричне дослідження проводилося у декілька етапів:

1. Підготовчий етап: теоретична складова. Даний етап передбачає проведення детального аналізу теоретичної інформації, стосовно досліджуваної теми, виявлення наукової проблеми, актуальності дослідження та формулювання гіпотези стосовно розв'язання проблеми; сформульовано об'єкт та предмет

дослідження; визначено мету та завдання дослідження; розроблено та затверджено програму дослідження.

2. Підготовчий етап: емпірична складова. На основі ґрунтовного аналізу теоретичних положень та досліджень вітчизняних і зарубіжних авторів, було відібрано та підготовлено дослідницький інструментарій, підбір методик та бланків для відповідей; визначена програма за якою відбуватиметься обробка отриманих даних.

3. Етап емпіричного дослідження. Проведено основне дослідження на обраній вибірці (30 пар) за попередньо обраними методами та методиками, за допомогою google форми. На цьому етапі систематизовано результати дослідження (збір даних) після збору фактичного матеріалу за допомогою необхідних методів; отримані дані сформовані у зведену таблицю та введено в програму для роботи з даними SPSS 21.1. Ці дані стають основою для подальшого змістовного аналізу та формулюванню наукових висновків, практичних рекомендацій.

4. Етап аналізу та інтерпретація отриманих результатів дослідження. Результати були оформлені у вигляді графіків та таблиць.

5. Етап формулювання та написання висновків дослідження.

6. Етап оформлення наукової роботи. Відповідно до методичних вказівок написання та захист магістерської роботи для слухачів магістратури.

Магістерська робота була представлена науковому керівникові для надання рекомендацій та змін до роботи.

До комплексу емпіричних методів, які були використані в ході дослідження, увійшли 4 методики:

1. Методика дослідження акцентуації характеру (Х. Шмішек) (додаток А);
2. Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. В. Сталін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко) (додаток Б);
3. «Тест на визначення якості прив'язаності» (додаток В);

4. Методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В.В. Бойко) (додаток Д).

Методика дослідження акцентуації характеру, розроблена Х. Шмішеком, базується на концепції акцентуованої особистості Карла Лонгарда. Ця методика призначена для виявлення типу акцентуації особистості, яка відображає особливості характеру індивіда.

Основна ідея концепції Лонгарда полягає в тому, що індивідуальні якості особистості можна поділити на дві категорії: головну і додаткову. Головна категорія включає домінуючі риси характеру, які виражаються особливо яскраво і можуть визначати поведінку людини в різних ситуаціях. Додаткова категорія включає менш виражені риси, які не домінують, але також впливають на поведінку особистості.

Методика передбачає використання опитувальника, який містить ряд тверджень, що стосуються характеру людини. Респондентам пропонується оцінити кожне твердження, позначаючи «+» (так), якщо вони погоджуються з твердженням, і «-» (ні), якщо не погоджуються. Результати опитування допомагають визначити тип акцентуації характеру особистості, що може бути корисним у психологічному консультуванні, особистісному розвитку та інших сферах.

Методика діагностики, розроблена В. В. Сталіним, Т. Л. Романовою і Г. П. Бутенко, призначена для визначення ступеня задоволеності або незадоволеності шлюбом кожним з подружжя, а також для виявлення узгодженості чи неузгодженості оцінок задоволеності в конкретному подружжі.

Методика містить 24 твердження, які групуються у шість основних блоків:

1. Порівняння свого шлюбу з іншими шлюбами: оцінка власного шлюбу в контексті порівняння з шлюбами інших пар.
2. Припущення про оцінку власного шлюбу з боку: сприйняття того, як зовнішні спостерігачі оцінюють шлюб.
3. Констатація тих чи інших почуттів на адресу чоловіка/дружини в сьогоденні або минулому: вираження почуттів, які подружжя має одне до одного.

4. Власна оцінка партнера за низкою параметрів: оцінка різних аспектів особистості та поведінки партнера.

5. Установка на зміну характеру чоловіка/дружини: ставлення до можливості змін у характері та поведінці партнера.

6. Думка, позитивна або негативна, щодо шлюбу взагалі: загальне ставлення до інституту шлюбу.

Кожне твердження передбачає три варіанти відповіді: «вірно», «важко сказати», «невірно». Відповіді дозволяють оцінити як позитивні, так і негативні аспекти шлюбу, і формулюються як у позитивній, так і в негативній формі. Ця методика може бути корисною для аналізу стану подружніх стосунків, ідентифікації потенційних проблемних зон, а також для планування подальших кроків на шляху до покращення взаєморозуміння та збільшення задоволеності шлюбом.

Методика діагностики задоволеності шлюбом, розроблена В. В. Сталіним, Т. Л. Романовою і Г. П. Бутенко, передбачає обробку відповідей згідно з чітко визначеним ключем. Оцінка відповідей відбувається наступним чином:

- Якщо відповідь респондента збігається з варіантом, наведеним у ключі (а або в), нараховується 2 бали.
- За проміжну відповідь (б) нараховується 1 бал.
- За відповідь, що не збігається з ключем, нараховується 0 балів.

Після цього підраховується сумарна кількість балів по всіх відповідях, яка може варіюватися від 0 до 48 балів. Результати інтерпретуються таким чином:

- 0-16 балів: абсолютно неблагополучні відносини.
- 17-22 бали: неблагополучні відносини.
- 23-26 балів: швидше неблагополучні відносини.
- 27-28 балів: перехідні відносини.
- 29-32 бали: швидше благополучні відносини.
- 33-38 балів: благополучні відносини.
- 39-48 балів: абсолютно благополучні відносини.

Ця методика дозволяє оцінити загальний стан подружніх відносин та визначити рівень їх задоволеності чи незадоволеності.

Третя методика діагностики «Тест на визначення якості прив'язаності» (Measure of Attachment Qualities - MAQ), представлено у додатку В.

Тест був розроблений К. С. Карвером у 2013 році. Тест складається з 14 питань, які розділяються на 4 шкали:

- шкала «безпека»,
- шкала «уникнення»,
- шкала «амбівалентність занепокоєння»,
- «амбівалентність заглиблення у себе».

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

Четверта методика діагностики «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В.В. Бойко) представлена у додатку Д. Складається з 25 питань, що розподілені за шкалами: «Невміння керувати емоціями», «Неадекватний прояв емоцій», «Нерозвиненість емоцій», «Домінування негативних емоцій», «Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі».

Отже, обрані методики дозволяють перевірити гіпотезу нашого дослідження та є надійними методами діагностики властивостей та характеристик, що підлягають вивченню.

3.2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Подружні відносини, їхні особливості та вплив на психічне здоров'я і задоволеність життям є актуальним об'єктом досліджень в галузі психології та соціології. Сімейний контекст визначає ключові аспекти життя і є однією з найважливіших сфер взаємодії людини з оточуючим світом.

Емпіричне дослідження подружніх відносин дозволяє висвітлити широкий спектр питань, пов'язаних з функціонуванням родини, взаєминами між членами

сім'ї, виявленням факторів, що впливають на рівень задоволеності шлюбом та загальне психічне благополуччя.

Мета даного дослідження полягає у глибокому аналізі емпіричних даних, що стосуються подружніх відносин, та виявленні взаємозв'язків між емоційним станом, акцентуацією характеру, рівнем прив'язаності та рівнем задоволеності шлюбом. Розглядаючи ці аспекти у комплексі, ми прагнемо отримати більш повне уявлення про фактори, що впливають на стан подружніх відносин, їхню стійкість і взаємоповагу.

В рисунку 3.1 представлено діаграму результатів Тест-опитувальника задоволеності шлюбом (В. В. Сталін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко).

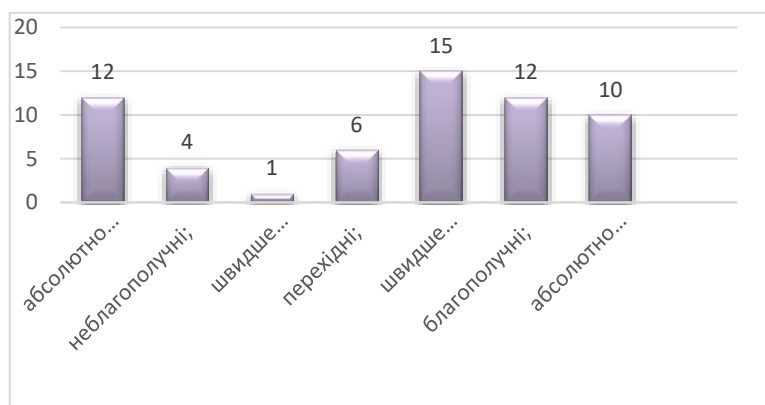


Рисунок 3.1 Результати Тест-опитувальника задоволеності шлюбом (В. В. Сталін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко)

У вивченій вибірці 60 осіб спостерігається різноманітність рівнів задоволеності у шлюбі. Існують представники абсолютно різних категорій, від абсолютно неблагополучних до абсолютно благополучних. Більшість осіб у вибірці виявилися в категоріях «Швидше благополучні» та «Благополучні».

Далі, було розділено вибірку на два головні показники: задоволені (благополучні) та незадоволені (неблагополучні) шлюбом (Див.рис.3.2)



Рисунок 3.2 Задоволені(благополучні) та незадоволені(неблагополучні) шлюбом

За загальною кількістю, більшість осіб віднесені до категорії «Благополучні». Це може вказувати на тенденцію до позитивного ставлення до шлюбу серед даної групи. Однак важливо враховувати індивідуальні особливості та контекст стосунків для розуміння більш деталізованого зображення. Далі, було здійснено аналіз задоволених шлюбом з прокореляцією із всіма шкалами всіх методик по ймовірністю співпадіння.

Таблиця 3.1 Задоволені шлюбом з прокореляцією з тестом-опитувальником задоволеності шлюбом (В. В. Сталін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко)

Рівень задоволеності шлюбом	Кількість осіб	Взаємозв'язок з іншими показниками
Швидше благополучні	15	Переважно незначні емоційні бар'єри, відсутність виражених акцентуацій, достатня безпека прив'язаності.
Благополучні	12	Незначні емоційні бар'єри, мала вираженість акцентуацій характеру, висока безпека прив'язаності.

Абсолютно благополучні	10	Відсутність виражених ускладнень у взаєминах.
------------------------	----	---

З аналізу Таблиці 3.1 видно, що рівень задоволеності шлюбом у досліджуваній групі різноманітний. Особи з категорією «Швидше благополучні» (15 осіб) виявили переважно незначні емоційні бар'єри та відсутність виражених акцентуацій характеру, при цьому має достатню безпеку прив'язаності. Група «Благополучні» (12 осіб) характеризується незначними емоційними бар'єрами, малою вираженістю акцентуацій характеру та високою безпекою прив'язаності. Особи, які віднесені до категорії «Абсолютно благополучні» (10 осіб), мають відсутність виражених ускладнень у взаєминах.

Загальною тенденцією є те, що вищий рівень задоволеності шлюбом пов'язаний з менш вираженими емоційними бар'єрами, низькою вираженістю акцентуацій характеру та високою безпекою прив'язаності. Це може служити важливою інформацією для розуміння факторів, які впливають на задоволеність шлюбом в даній групі осіб, і в розвитку стратегій підтримки сімейних відносин.

Таблиця 3.2 Задоволені шлюбом з прокореляцією з методикою дослідження акцентуації характеру (Х. Шмішек)

Рівень задоволеності шлюбом	Кількість осіб	Типи акцентуацій, що переважають
Швидше благополучні	15	Гіпертимний, педантичний
Благополучні	12	Застрагаючий, циклотимний
Абсолютно благополучні	10	Відсутні виражені акцентуації

З аналізу Таблиці 3.2 видно, що різні типи акцентуацій характеру корелюють із рівнем задоволеності шлюбом в досліджуваній групі.

Особи з категорією «Швидше благополучні» (15 осіб) мають переважаючі типи акцентуацій у вигляді гіпертимії та педантичності. Група «Благополучні» (12 осіб) характеризується застрягаючим та циклотимічним типами акцентуацій. Особи, що віднесені до категорії «Абсолютно благополучні» (10 осіб), мають відсутність виражених акцентуацій.

Загальний висновок полягає в тому, що різні типи акцентуацій характеру можуть впливати на рівень задоволеності шлюбом. У даному випадку, гіпертимія та педантичність пов'язані із вищим рівнем задоволеності, тоді як застрягаючий та циклотимічний типи можуть мати менший вплив.

Отже, існує помітний кореляційний зв'язок між задоволеністю шлюбом та акцентуаціями характеру, виміряними за методикою Шмішека.

Таблиця 3.3 Задоволені шлюбом з прокореляцією з «Тестом на визначення якості прив'язаності»

Рівень задоволеності шлюбом	Кількість осіб	Основні характеристики прив'язаності
Швидше благополучні	15	Достатня безпека Помірна амбівалентна занепокоєність
Благополучні	12	Висока безпека Низькі показники амбівалентної занепокоєності та уникнення
Абсолютно благополучні	10	Дуже висока безпека прив'язаності

Чим вища задоволеність шлюбом, тим вищий рівень безпеки прив'язаності. Особи з категорією «Швидше благополучні» (15 осіб) характеризуються достатньою безпекою і помірною амбівалентною занепокоєністю. Група «Благополучні» (12 осіб) має високий рівень безпеки, а також низькі показники амбівалентної занепокоєності та уникнення. Особи, що

віднесені до категорії «Абсолютно благополучні» (10 осіб), характеризуються дуже високою безпекою прив'язаності.

Загальний висновок полягає в тому, що рівень задоволеності шлюбом пов'язаний із рівнем безпеки та амбівалентною занепокоєністю в сфері прив'язаності. Високий рівень безпеки сприяє благополучним відносинам, тоді як амбівалентна занепокоєність може мати помірний вплив на швидше благополучні особи. Отже, якість прив'язаності тісно корелює із задоволеністю шлюбом, що вимірювалася за іншою методикою. Це вказує на валідність обох методик. У сучасному суспільстві вивчення статистичних даних та їх аналіз стали необхідним етапом для розуміння та інтерпретації різноманітних явищ.

Однак, при дослідженні певних аспектів, особливо в контексті людського поведінкового спектру, виникає необхідність уважно розглядати відмінності між задоволеними та незадоволеними групами. Тому, далі, було здійснено аналіз незадоволених та задоволених за відмінностей статистичних даних. Аналіз здійснювався за кожною методикою.

Таблиця 3.4 Незадоволені та задоволені відмінність статистичних даних згідно методики «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В.В.Бойко).

Показник	Незадоволені (n=23)	Задоволені (n=37)	t- критерій	Значущість
Наявність емоційних проблем у спілкуванні	17,4 (±2,3)	11,2 (±2,1)	11,03	Так
«Щоденні» емоції, що ускладнюють взаємодію	14,8 (±1,9)	8,4 (±1,8)	9,72	Так

Емоції, що заважають встановленню контактів	9,5 ($\pm 2,4$)	3,1 ($\pm 1,2$)	10,34	Так
---	-------------------	-------------------	-------	-----

Аналіз статистичних даних, отриманих за допомогою методики «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні», вказує на статистично значущі відмінності між групами, які відчувають незадоволення та задоволення в контексті міжособистісного спілкування.

Особи, які виявили незадоволення, відзначаються вищим рівнем емоційних проблем у спілкуванні, «щоденні» емоції в ускладненій взаємодії та емоціями, які заважають встановленню контактів, порівняно з групою задоволених осіб. Зазначені відмінності є статистично значущими і вказують на важливі аспекти, що слід враховувати при подальших дослідженнях та розробці соціально-психологічних інтервенцій для підтримки емоційного благополуччя в міжособистісних відносинах.

Таблиця 3.5 Незадоволені та задоволені відмінність статистичних даних згідно методики дослідження акцентуації характеру (Х. Шмішек)

Показник	Незадоволені (n=23)	Задоволені (n=37)	t- критерій	Значущість
Гіпертимний	4,3 \pm 1,1	3,8 \pm 0,9	0,76	Ні
Застрагаючий	3,6 \pm 1,4	2,7 \pm 0,8	1,48	Ні
Емотивний	5,9 \pm 1,6	4,1 \pm 1,2	2,12	Так
Педантичний	9,2 \pm 2,1	6,3 \pm 1,5	1,95	Ні
Тривожний	7,8 \pm 1,9	5,4 \pm 1,1	3,94	Так
Циклотимний	5,2 \pm 1,4	4,7 \pm 1,1	1,55	Ні
Демонстративний	8,9 \pm 2,4	7,1 \pm 1,8	3,21	Так
Збудливий	7,6 \pm 2,1	6,2 \pm 1,7	2,87	Так
Дистимічний	9,5 \pm 2,8	7,9 \pm 2,1	2,63	Так

Екзальтований	8,7±2,4	6,5±1,9	3,78	Так
---------------	---------	---------	------	-----

Аналіз даних за методикою дослідження акцентуації характеру вказує на статистично значущі відмінності між незадоволеними та задоволеними особами за показниками тривожного, емоційного, демонстративного, збудливого, дистимічного та екзальтованого типів акцентуацій характеру. Зазначені відмінності свідчать про важливі аспекти, які слід враховувати при розробці інтервенцій для поліпшення емоційного стану та забезпечення психологічного благополуччя у міжособистісних відносинах.

Таблиця 3.6 Незадоволені та задоволені відмінність статистичних даних згідно «Тесту на визначення якості прив'язаності»

Показник	Незадоволені (n=23)	Задоволені (n=37)	t- критерій	Різниця значуща
Безпека	14,7±3,8	29,1±4,3	11,27	Так
Амбівалентна занепокоєність	13,6±3,1	7,8±2,4	8,17	Так
Уникнення	11,2±2,9	5,9±1,7	7,81	Так
Амбівалентна заглибленість в себе	9,3±2,4	12,8±3,1	4,95	Так

Аналіз результатів «Тесту на визначення якості прив'язаності» вказує на статистично значущі відмінності між незадоволеними та задоволеними особами за показниками безпеки, амбівалентної занепокоєності, уникненням та амбівалентною заглибленістю в себе. Ці результати свідчать про важливі аспекти прив'язаності, які слід враховувати при плануванні та реалізації психологічної підтримки для покращення якості міжособистісних відносин.

ВИСНОВКИ ДО 3 РОЗДІЛУ

Емпіричне дослідження подружніх відносин включало в себе використання різноманітних психологічних методик для вивчення різних аспектів міжособистісних відносин. Аналіз результатів здійснювався за допомогою таких методик, як: «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» (В. В. Сталін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко), «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В.В.Бойко), методика дослідження акцентуації характеру (Х. Шмішек) та «Тест на визначення якості прив'язаності».

За результатами «Тесту-опитувальника задоволеності шлюбом» виявлено, що 15 осіб з обраної групи відзначаються як: «Швидше благополучні», 12 осіб – «Благополучні», і 10 осіб – «Абсолютно благополучні». Загалом, більшість учасників емпіричного дослідження характеризується позитивним рівнем задоволеності шлюбом.

За даними «Діагностики емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» за В.В. Бойко, більше половини учасників (31 особа) мають емоційні проблеми в повсякденному спілкуванні, з 22 особами, у яких «щоденні» емоції ускладнюють взаємодію з оточуючими, і 7 осіб, у яких емоції значно заважають встановленню контактів.

За методикою Х. Шмішека, яка використовується для діагностики типів акцентуацій характеру, було виявлено різні типи акцентуацій серед осіб із різним рівнем задоволеності шлюбом. Основні результати:

Серед осіб із «незадоволеним» шлюбом (23 особи):

- Тривожний тип: 8 осіб.
- Демонстративний тип: 6 осіб.
- Дистимічний тип: 4 особи.
- Екзальтований тип: 5 осіб.

Серед осіб, які «задоволені шлюбом» (37 осіб):

- Гіпертимний тип: 7 осіб.
- Педантичний тип: 8 осіб.

- Застрягаючий тип: 7 осіб.
- Циклотимний тип: 5 осіб.
- Відсутність виражених акцентуацій: 10 осіб.

Ці результати свідчать про різні моделі акцентуацій характеру в залежності від рівня задоволеності шлюбом. Важливо зазначити, що акцентуації характеру не є патологічними, але вони можуть впливати на міжособистісні стосунки і взаєморозуміння в шлюбі.

За результатами «Тесту на визначення якості прив'язаності» виявлено, що: особи з «задоволеними» шлюбом володіють вищим рівнем безпеки, меншою амбівалентною занепокоєністю та уникненням порівняно з «незадоволеними».

З використанням статистичних методів виявлено значущі відмінності між «незадоволеними» та «задоволеними» шлюбом у плані наявності емоційних проблем, «щоденних» емоцій, що ускладнюють взаємодію, і емоцій, що заважають встановленню контактів.

Загальний висновок з отриманих результатів досліджень вказує на тісний взаємозв'язок між емоційною стабільністю, рівнем задоволеності шлюбом та якістю прив'язаності в подружніх відносинах. Індивіди, які виявили високий рівень задоволеності шлюбом, характеризуються менш вираженими емоційними бар'єрами, низькими показниками акцентуації характеру та високою якістю прив'язаності, що свідчить про сприятливий психологічний контекст у їхніх відносинах.

Висновки також вказують на важливість розгляду подружніх відносин як складного психосоціального явища, в якому різноманітні аспекти, від емоційних станів до особистісних особливостей, можуть взаємодіяти та визначати загальний рівень задоволеності та якість взаємин. Ці результати можуть слугувати цінним допоміжним матеріалом для розробки програм психологічної підтримки та консультування для пар, що працюють над поліпшенням своїх відносин.

ВИСНОВКИ

Першим завданням нашого дослідження було здійснити теоретико – методологічний аналіз вивчення проблеми подружніх взаємин у психологічній науці та виявити специфіку функціонування міжособистісних стосунків на різних етапах життєвого циклу сім'ї.

Природа міжособистісних відносин в будь-яких спільнотах достатньо складна. В них виявляються як суто індивідуальні якості особистості – її емоційні і вольові властивості, інтелектуальні можливості, так і засвоєні особистістю норми і цінності суспільства. Сьогодні через соціальні, економічні, культурні, політичні виклики відбуваються значні зміни у сімейних взаєминах. Інститут сім'ї особливо у молодих сім'ях зазнає постійної трансформації. Однак сімейні стосунки залишаються полем цікавості не тільки самих членів подружньої пари, родичів, дітей, батьків, а і наукової спільноти. Варто зазначити, що феномен «міжособистісні відносини» є багатоаспектною, складною категорією, діапазон інтерпретації якої постійно розширюється, наповнюється новими смисловими відтінками й потребує подальшого вивчення. Поняття «міжособистісні відносини» акцентує увагу на емоційно-чуттєвому аспекті взаємодії між людьми і вводить фактор часу і аналіз спілкування, оскільки за умови міжособистісного зв'язку, шляхом безперервного обміну інформацією виникає залежність вступити в контакт з іншою людиною, і взаємна відповідальність за сформовані відносини. Подружжя на своєму життєвому шляху переживає певні стадії, кожна з яких призводить до певних змін і змушує членів сім'ї постійно адаптовуватися під нові умови життя, знаходити вихід із різних життєвих ситуацій та розвиватися.

У сучасному суспільстві традиційний поділ ролей у сім'ї зазнає деяких змін. Правова й економічна рівноправність чоловіка й дружини зумовлює тенденцію переходу від патріархального типу сім'ї до демократичного, однак остаточно його майже не можливо викоренити.

Представники чоловічої статі незалежно від віку в більшості випадків схиляються до традиційного типу сім'ї, представники жіночої статі – до

егалітарної. Консервативність чоловіків, які дотримуються традиційного культурного ідеалу гендерних відносин у сім'ї, суперечить прагненню жінок ділити всі обов'язки порівну.

Теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку міжособистісних відносин подружжя та суб'єктивної оцінки їх благополуччя показав наступне проблема сімейного благополуччя пов'язана в першу чергу з тим, наскільки психологічно сумісними виявляються один з одним члени сім'ї.

Сумісність як багаторівневий феномен пов'язана не тільки з актуальним станом та особистісними особливостями подружжя, але також з їх досвідом минулого життя, досвідом міжособистісних відносин у батьків.

Якісні стосунки є основою для щасливих взаємин, добре впливають на емоційний стан людини та є запорукою фізичного та психічного здоров'я, вони базуються на зрілій любові та чинниках, які забезпечують емоційну близькість та надійність в стосунках, зберігають ідентичність партнерів, дарують прийняття, свободу і щастя.

Аналізуючи викладений матеріал, ми можемо зробити висновок, що вибір шлюбного партнера є полімотивованим процесом, зумовленим такими чинниками, як зовнішність, вік, думка батьків, статус та соціальні ролі потенційного партнера, рівень його особистісного розвитку та бажані риси характеру. Подружні стосунки можуть впливати на партнерів як конструктивно, так і деструктивно, проте так чи інакше вони відчують почуття прив'язаності один до одного. Прив'язаність може формувати гармонійні стосунки у подружній підсистемі, які будуються на довірі, емоційній близькості, розумінні, а може й заважати формуванню близьких та довірливих стосунків, що у свою чергу породжує конфліктні ситуації, сварки та нерозуміння між подружжям. Здійснений теоретичний аналіз існуючих психологічних теорій дає можливість стверджувати, що теорія прив'язаності є одним із найпопулярніших напрямків дослідження близьких взаємин в сучасній американській та європейській психології.

Таким чином, знання та вміння використовувати теоретичну основу з таких питань, як проблема міжособистісних відносин у шлюбі, задоволеності шлюбними стосунками, гендерні відмінності подружніх відносин, може дуже допомогти та значно полегшити роботу психологів та психотерапевтів при вирішенні проблем, що виникають у шлюбних стосунках, а також при проведенні корективних робіт з подружніми парами.

Другим завданням було проведення емпіричного дослідження щодо психологічних предикторів на формування подружніх відносин, що включало в себе використання різноманітних психологічних методик для вивчення різних аспектів міжособистісних відносин. Аналіз результатів здійснювався за допомогою таких методик, як: «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» (В. В. Сталін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко), «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В.В. Бойко), методика дослідження акцентуації характеру (Х. Шмішек) та «Тест на визначення якості прив'язаності».

Було проведено аналіз отриманих результатів методик, визначення кореляційних зв'язків між змінними, виявлення якісних та кількісних результатів, що свідчать про певні особливості в психо-емоційному здоров'ї опитаних, а саме, встановлено, що при проведенні кореляційного аналізу було зафіксовано статистично значимий зв'язок між різними методиками (змінними) дослідження, тобто задоволеність шлюбу, співзалежність та тип прив'язаності пов'язані між собою.

Виявлено статистично значущі відмінності між «задоволеними» та «незадоволеними» серед обраних методик (змінних) у контексті міжособистісного спілкування, типів характеру та показниками якості прив'язаності.

Загальний висновок з отриманих результатів досліджень вказує на тісний взаємозв'язок між емоційною стабільністю, рівнем задоволеності шлюбом та якістю прив'язаності в подружніх відносинах. Індивіди, які виявили високий

рівень задоволеності шлюбом, характеризуються менш вираженими емоційними бар'єрами, низькими показниками акцентуації характеру та високою якістю прив'язаності, що свідчить про сприятливий психологічний контекст у їхніх відносинах.

Висновки також вказують на важливість розгляду подружніх відносин як складного психосоціального явища, в якому різноманітні аспекти, від емоційних станів до особистісних особливостей, можуть взаємодіяти та визначати загальний рівень задоволеності та якість взаємин. Ці результати можуть слугувати цінним допоміжним матеріалом для розробки програм психологічної підтримки та консультування для пар, що працюють над поліпшенням своїх відносин.

Перспективу дослідження вбачаємо у виробленні рекомендацій для покращення сімейних взаємин та складанні консультативних програм для надання психологічної допомоги сімейним парам.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Алешина Ю. Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем совместной жизни: дис. канд. психол. наук. Москва, 1985. 263 с.
2. Альошина Ю.Є. Задоволеність шлюбом і взаємне сприйняття в подружніх парах з різним стажем спільного життя: *Вісник МГУ*. 1987. Серія 14. Психологія, 2, 1987. С.10-16.
3. Альошина Ю.Є., Гозман Л.Я., Дубовская О.М. Соціально - психологічні методи дослідження подружніх відносин / М.: Изд-во Моск. Унів-та, 1987. С. 78 - 90.
4. Алексєєва М.І. Сімейна взаємодія та вплив на виховання особистості. Тези Міжнар. наук.-практ. конф. «Демографічна ситуація в карпатському регіоні: реальність, проблеми, прогнози на ХХІ століття». Чернівці-Київ, 1996. С.480 - 482.
5. Андреева Г. М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений / Г. М. Андреева. Москва: Аспект Пресс, 1998. 376 с.
6. Ачильдиева З. Ф., Яблонских Т. Г. Анализ некоторых аспектов подготовленности молодоженов к семейной жизни. Вильнюс, 1996. 97 с.
7. Берн Ш. Гендерная психология / Шон Меган Берн. Санкт–Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. 320 с.
8. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 1. *Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади*. / І. Д. Бех Київ., 2003. 280 с.
9. Боулби Д. Привязанность / Д. Боулби / пер. с англ.: Н. Г. Григорьевой, Г. В. Бурменской. Москва.: Гардарики, 2003. 448 с.
10. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї : курс лекцій / О. І. Бондарчук; МАУП. Київ, 2001. 170 с.
11. Боришевский М. И. Психологические вопросы воспитания учащихся и их подготовки к семейной жизни. *Проблемы преподавания курса «Этика и психология семейной жизни»*. Киев: Рад. школа, 1990. С. 31-37.

12. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молоді сім'ї / Т. В. Буленко / *Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2010. № 9.
13. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Москва: Изд-во МГУ, 1984. 200 с.
14. Варга А. Я. Введение в системную семейную психотерапию (2-е изд. стереотипное) Москва: Когито-Центр, 2011. 240 с.
15. Васянович Г. П. Педагогічна етика : навч. посібник / Г. П. Васянович. Львів : «Норма», 2005. 344 с.
16. Василец Т. Б. Этапы развития отношений между мужчиной и женщиной Киев, 2006. С.12-23
17. Вербець В. В. Соціологія : навч. посіб. / В. В. Вербець, О. А. Субот, Т. А. Христюк. Київ.: КОНДОР, 2009. 550 с.
18. Выготский Л. С. Собрание сочинений в 6 -ти томах / под ред. М. Г. Ярошевского. Москва: Педагогика, 1984.Т.6. 400 с.
19. Вишемирський В.С. Вплив соціально-економічних характеристик сім'ї на показники рольової взаємодії та сімейного благополуччя подружжя: матеріали наук.-прак. конф. «Актуальні проблеми практичної психології» Херсон, 2006. 351 с.
20. Ворона М. В. Гендерні стереотипи: сутність, функції, наслідки / М. В. Ворона / *Статистика України*. 2010. № 4. С. 71-74.
21. Говорун Т.В., Кравець В.П., Кікінежді О.М., Кізь О.Б. Гендерні аспекти усвідомленого батьківства / навчальний посібник. Богдан, Тернопіль 2004. 144 с.
22. Говорун Т. В. Гендерна психологія : навч. пос. для студ. вищ. навч. закл. / Київ : Академія, 2004. 308 с.
23. Голод С. І. Стабільність сім'ї: соціальний і демографічний аспекти. Луцьк, 1984, 201 с.
24. Городнова Н.М. Гендерний розвиток особистості: методичний посібник / Київ: Шк. Світ, 2008, 128 с.

25. Головнісва І.В. Зміна традиційних внутрішньо-сімейних ролей: Нові моделі поведінки та конфлікти / *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. 4. С.12-16.
26. Гурко Т.А. Трансформація інститута сучасної сім'ї / Татьяна Александровна Гурко / *Соціальні дослідження*. № 10. 1995 С. 14 - 48.
27. Джелалі В.О. Психологія вирішення конфліктів: навчальний посібник / Харків-Київ, 2006. 320 с.
28. Дружинін В. Н. Психологія сім'ї: 3-є вид. СПб.: Пітер, 2006.176 с.
29. Ейдемільер Е. Г. Психологія та психотерапія родини / Е. Г. Ейдемільер, В. В. Юстицькіс. СПб. : Изд . Пітер, 1999. 905 с.
30. Ерік Фромм. Мистецтво любові / пер. з англ. В. І. Кучменко. Харків: «КСД», 2017. 192 с.
31. Эйнсворт М. Д. Детско-материнская привязанность / Амер. психол. Ассоциация т. 11. 1979 с. 67-104.
32. Заграй Л. Д. Теорії гендеру: гендерні дослідження у психології : навч. посіб. ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника». Івано-Франківськ. Т. 2019. 263 с.
33. Зацепін, В. І. Сім'я. Соціально-психологічні та етичні проблеми: довідник / В. І. Зацепін (кер. Авт. Кол.), Л. М. Бучинська, І. Н. Гавриленко та ін. Київ., 1989. 261 с.
34. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины . Москва, 2003. 346 с.
35. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах / А. С. Іващенко. / *Вісник Національної академії Державної* :2012. 72 с.
36. Іванова Т.В., Карч М.О. Гендерна ідентичність як мультіваріативний феномен. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 4 2020. С. 28-33.
37. Карцева Л.В. Сім'я в суспільстві, що трансформується / *Вісник МГУ*. Секц. 18. 2004. 1 с. 27.

38. Керіг К.П. Сімейний контекст: задоволеність шлюбом, батьківський стиль і мовна поведінка з дітьми / *Психологія сім'ї: збірник статей* / уклад. Т.П. Гаврилова. Москва: Питання психології, 2002. с. 36-44.
39. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб./ Київ.: Главник, 2006. 127 с.
40. Кікінежді О.М. Ідентифікація як соціально-психологічний механізм диференціації статевої свідомості / О. М. Кікінежді / *Психологія самосвідомості: історія, сучасний стан та перспективи дослідження*. Київ : Інститут психології ім.Г.С. Костюка АПН України,1999. С. 47-48.
41. Кікінежді О.М. Проблема статевої ідентифікації у становленні особистості / О. М. Кікінежді / *Ціннісні орієнтації в громадянському становленні особистості: наук.-метод. зб.* Київ-Дрогобич,1998. С.28–32.
42. Кікінежді О.М., Кізь О.Б. Формування гендерної культури молоді: *науково-методичні матеріали до тренінгової програми* :навч. посіб. 2-ге, перероблене і доповнене. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2009. 180 с.
43. Ковальов С.В. Психологія сімейних відносин. Москва .:Педагогіка, 1987. 160 с.
44. Кочарян Г.С., Кочарян А.С. Психотерапія розладів і подружніх конфліктів. Москва.: Медицина. 1994. 224 с.
45. Корольчук М.С. Психологія сімейних взаємин. Київ.: Ніка-центр, 2011. 296 с.
46. Кравець В.П. Психологія сімейного життя: навч. посіб. / Тернопіль, 1995. 696 с.
47. Крамченкова В.О. Ціннісні орієнтації подружжя як чинник психологічного здоров'я сім'ї. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2016. Вип. 33. С. 327-338.
48. Кравець В. П., Шарган О. М. Про деякі особливості морально-психологічної підготовки молоді до шлюбу та сім'ї / В. П. Кравець, О.М.Шарган

/ *Актуальні проблеми виховання учнівської молоді: наук.-метод. зб. Вип. 1.* Тернопіль: ТГПШ, 1989. С. 367-376.

49. Крамченкова В.О. Гендерні особливості рольової поведінки у подружніх стосунках. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди.* Психологія. 2012. Вип. 43, Ч. 1. С. 103-109.

50. Крамченкова В.О., Сокурченко І.В. Психологічні особливості задоволеності шлюбом чоловіків та жінок. *Шляхи оновлення змісту та якості освіти: 2011 рік:* матеріали наук.-практ. конф., 11 травня 2011 р. Харків, 2011. С. 463-467.

51. Крижановська З., Бабак К. Роль типу прив'язаності в сприйманні романтичних взаємин чоловіків та жінок. *Психологічні перспективи.* Луцьк. Вип. 39. С. 230 - 240.

52. Кручек В. А. Психолого-педагогічні основи міжособистісного спілкування. Київ. 2011. 302 с.

53. Кляпець О.Я. Психологічні чинники вибору молодою людиною цивільного шлюбу. дис. На здоб.канд.психол.наук. К.: Інститут соціальної та політичної психології АПН України, 2004. 190 с.

54. Лепихова Л. А. Межличностные отношения / Л. А. Лепихова / *Психологія особистості: словник-довідник* / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К.: Рута, 2001. С. 71-72.

55. Лупко С.: Стратегії подолання психічної травми. Соціальна психологія. 2004. №5 (7). С. 25-35

56. Майерс Д. Соціальна психологія. СПб.: Питер, 2002. 752 с.

57. Маслоу А. Мотивация и личность . СПб.: Евразия, 1999. 478 с.

58. Минкина Н.А. Воспитание ответственностью: учебное пособие / Москва: Высш.шк., 1990. 144 с.

59. Москаленко В. В. Особливості дослідження соціалізації особистості в інтерсуб'єктній парадигмі. / В. В. Москаленко / *Соціальна психологія.* Київ., 2009. Вип. 6 (38). С. 22-36.

60. Мясищев В. Н. Психология отношений: Избранные психологические труды. Москва, 1995. 356 с.
61. Мясищев В. Н. Понятие личности в аспектах нормы и патологии / В. Н. Мясищев / Психология личности. Т.2. Хрестоматия. Самара: Изд. дом «БАХРАХ», 1999. С. 197-244
62. Навайтис Г. Семья в психологической консультации: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», Москва. 1999, С. 151-160
63. Ничкало Н. Психологія для всіх і для кожного / Нелля Ничкало, Тамара Говорун / *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2009. № 6. С. 197-202.
64. Ньюфельд Г. Не упускайте своих детей: почему родители должны быть важнее, чем ровесники. Москва.: Ресурс, 2012. 384 с.
65. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений. Киев.: Лыбидь, 1990. 191 с.
66. Обозов М.М., Обозова А.М. Три підходи до дослідження психологічної сумісності / М.М. Обозов, А.Н. Обозова / *Питання психології*. 1981. 6. С. 98-101
67. Обозов Н.Н., Обозова А.Н. Диагностика супружеских затруднений / Н.Н. Обозов., А.Н. Обозова / *Психологический журнал*. Т. 3. 1982. № 2. С.147 – 177.
68. Обозова А.М. Подружня сумісність - фактор стійкості шлюбу / *Особистість в системі суспільних відносин*. Ч. 4. Москва, 1983. С. 54-61.
69. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Л. Є. Орбан-Лембрик. К.: Академвидав, 2005. 446 с.
70. Орбан-Лембрик Л.Е., Лембрик С.П. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2006. Вип. 11. Ч.1. С.120-136
71. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. / Київ.: «НАУ-друк», 2010. 270 с.

72. Пезешкиан Н. Тренинг семейных отношений. 33 и 1 форма партнерства / 3-е изд. Москва.: Институт позитивной психотерапии, 2009. 288 с.
73. Психологія сім'ї : навч. посіб. / В. М. Поліщук, Н. М. Ульяна, С. А. Поліщук та ін. ; / за заг. ред. В. М. Поліщука. – 2-ге вид., доповн. Суми : Університет. кн., 2009. 282 с.
74. Райгородский, Д. Я. Психологія сім'ї (Серія «Психологія сімейних відносин»): навчальний посібник Психологічні науки / Д. Я. Райгородский. - Самара: Видавничий Дім «БАХРАХ-М», 2007. 752 с.
75. Рубинштейн С. Л. Тактика и стратегия этики. *Вопросы психологии*. Питер, 1979. Вып. 5. 167 с.
76. Роджерс К. Психология супружеских отношений. Возможные альтернативы. Москва.: Эксмо, 2002. 288 с.
77. Роджерс К. Шлюб і його альтернативи. Позитивна психологія сімейних відносин / пер. з англ. Е. Г. Разановой. Москва.: Етерна, 2006. - 320 с.
78. Савчин М. В. Соціальна психологія: навч. пос. / Мирослав Савчин. — Дрогобич: Відродження, 2000. 274 с.
79. Седих К.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. / Київ.: Академвидав, 2015. 192 с.
80. Семиченко В. А Психологія соціальних відносин. Київ, 1999. 168 с.
81. Сіляева Є.Г. Психологія сімейних відносин з основами сімейного консультування: Посібник для студ. вищ. навч. закладів / за ред.: Видавничий центр «Академія», Москва. 2002. 192 с.
82. Сисенко В.А. Стійкість шлюбу. Проблеми, фактори, умови.: Думка. Москва, 1981. 156 с.
83. Собчик Л. Н. Диагностика психологической совместимости / Людмила Николаевна Собчик. СПб.: «Речь», 2002. 80 с.
84. Смирнова Е.О. Теория привязанности: концепция и эксперимент. *Вопросы психологии*. 2000. №3. С. 139-151.
85. Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. / Кременчук : ПП Щербатих О.В., 2015. 136 с.

86. Тарабрина Н.В.. Практикум по психологии постравматического стресса / Н.В. Тарабрина. СПб.: «Питер». 2007.145 с.
87. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості / Т.М. Титаренко. Київ., Либідь. 2003. 376 с.
88. Ткалич М. Г. Зміст та структура гендерної ідентичності особистості / *Актуальні проблеми психології: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія.* / за ред.. Максименка С.Д. : А.С.К., 2011 Т. I. Вип. 31. Київ. С.113-118.
89. Ткалич М. Г. Жіночі гендерні ролі. Рольові моделі та норми / М.Г. Ткалич / *Соціальна психологія.* 2011. № 6. С. 158-167.
90. Ткалич М. Г. Чоловічі гендерні ролі: рольові моделі та норми гендерної взаємодії / *Актуальні проблеми психології: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія.* / за ред.. Максименка С.Д. : А.С.К., 2011 – Т. I. – Вип. 32. Київ. С. 328-335.
91. Ткаченко В. Є. Благополуччя подружніх відносин і його психологічні детермінанти: *теоретичний аналіз.* Наука і освіта, 2010. № 3. С. 113-116.
92. Трухін І.О. Соціальна психологія спілкування: навчальний посібник для студентів спеціальностей -Практична психологія, -Соціальна педагогіка/ . Київ.: НПУ ім. Драгоманова, 2003. 244 с.
93. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. /Раїса Петрівна Федоренко. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.
94. Холмогорова А. Б. Сімейні фактори депресії / А. Б. Холмогорова [та ін.] / *Питання психології.* 2005. № 6. С. 63-71.
95. Черніков А.В. Тренінг по сімейній діагностиці. / *Практична психологія та соціальна робота.* 2006. 8. С. 1-12.
96. Шнейдер Л. Б. Психологія сімейних відносин. Курс лекцій.: Квітень-Прес, Вид-во ЕКСМО-Прес, Москва. 2000. 512 с.

97. Якобсон П. М. Психологические компоненты и критерии становления зрелой личности / П. М. Якобсон / *Психологический журнал*. – Т.2. 1981. №4. С.141-149.

98. Галушко С. М. «Прив'язаність» як науковий психологічний термін та особистісна характеристика [Електронний ресурс] / С. М. Галушко / *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 2. http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2019_2_5.

ДОДАТКИ

Додаток А

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ (Х. Шмішек)

Інструкція

Запропоновані запитання стосуються різних сфер Вашого життя. На кожне запитання потрібно відповідати «так» або «ні». Кожна відповідь має віддзеркалювати Вашу думку про себе. Це не дослідження розуму чи здібностей, тому тут немає ні поганих, ні гарних відповідей. Не затримуйтеся довго на одному питанні. Фіксуйте першу відповідь, яка спала Вам на думку.

Тестові завдання

1. Ви зазвичай спокійний, веселий?
2. Чи легко Ви ображаєтеся, засмучуєтеся?
3. Чи легко Ви можете розплакатися?
4. Чи багато разів Ви перевіряли наявність можливих помилок у Вашій роботі?
5. Чи були Ви в дитинстві таким самим відважним, як і Ваші ровесники?
6. Чи легко Ви переходите від радості до смутку і навпаки?
7. Чи любите Ви головувати у грі?
8. Чи бувають дні, коли Ви безпричинно на все злитеся?
9. Чи серйозна Ви людина?
10. Чи завжди Ви прагнете ретельно виконувати завдання викладачів?
11. Чи підприємливий Ви?
12. Чи скоро Ви забуваєте, якщо когось образили?
13. Чи вважаєте Ви себе м'якосердечним, чи вмієте співчувати?
14. Кинувши листа до поштової скриньки, перевіряєте Ви рукою, чи не затримався він у прорізі?
15. Чи прагнете Ви бути найкращим у навчанні, в гуртку, у спортивній секції?
16. Коли Ви були маленьким, чи боялися грози, собак?

17. Чи вважають Вас занадто старанним і акуратним?
18. Чи залежить Ваш настрій від домашніх і навчальних справ?
19. Чи можна сказати, що більшість Ваших знайомих Вас люблять?
20. Чи буває у Вас неспокійно на душі?
21. Вам зазвичай трошки сумно?
22. Чи доводилося Вам, переживаючи горе, ридати?
23. Вам важко затримуватися на одному місці?
24. Чи боретеся Ви за свої права, коли з Вами чинять несправедливо?
25. Чи доводилося Вам коли-небудь стріляти з рогатки в котів?
26. Чи дратує Вас, коли фіранка або скатертина висить (лежить) нерівно?
27. Коли Ви були маленьким, чи боялися залишитися один вдома?
28. Чи буває так, що Вам весело або сумно без причин?
29. Ви – один із найкращих студентів у групі?
30. Чи часто Ви веселитесь?
31. Чи легко Ви можете розізлитися?
32. Чи відчуваєте Ви себе деколи дуже щасливим?
33. Чи вмієте Ви розвеселяти друзів?
34. Чи можете Ви просто сказати комусь усе, що про нього думаєте?
35. Чи боїтеся Ви вигляду крові?
36. Чи охоче Ви виконуєте громадські доручення?
37. Чи заступаєтеся Ви за тих, із ким вчинили несправедливо?
38. Вам моторошно увійти в порожню темну кімнату?
39. Вам більше до душі повільна і точна робота, ніж швидка і не така точна?
40. Чи легко Ви знайомитеся з людьми?
41. Чи охоче Ви виступаєте на урочистих зібраннях, вечірках?
42. Ви коли-небудь утікали з дому?
43. Ви коли-небудь засмучувався через суперечку з однокурсниками, викладачами настільки, що йти потім до університету не хотілося?
44. Чи здається Вам життя складним?
45. Чи можете Ви навіть у разі невдачі кепкувати з себе?

46. Чи прагнете Ви помиритися, якщо суперечка сталася не з Вашої вини?
47. Чи любите Ви тварин?
48. Ідучи з дому, чи доводилося Вам повертатися, щоб перевірити, чи не сталося чогось?
49. Чи здається Вам часом, що з Вами або Вашими рідними має статися щось лихе?
50. Чи залежить Ваш настрій від погоди?
51. Чи важко Вам відповідати на заняттях, навіть коли Ви знаєте відповідь?
52. Чи можете Ви, якщо Вас образять, почати битися?
53. Чи подобається Вам бути в компанії?
54. Якщо Вам не таланить, чи можете Ви впасти у розпач?
55. Чи можете Ви організувати гру, роботу?
56. Чи вперто Ви прагнете до мети, навіть якщо на шляху трапляються перешкоди?
57. Чи плакали Ви коли-небудь під час перегляду кінофільму, читання сумної книги?
58. Чи буває Вам важко заснути через якісь проблеми?
59. Чи підказуєте Ви, чи даєте списати?
60. Чи побоялися б Ви пройти ввечері сам через кладовище?
61. Чи слідкуєте Ви за тим, щоб кожна річ лежала на своєму місці?
62. Чи буває так, що Ви лягаєте спати з одним настроєм, а прокидаєтесь з іншим?
63. Чи легко Ви звикаєте до нових ситуацій?
64. Чи турбує Вас головний біль?
65. Чи часто Ви смієтеся?
66. Якщо Ви не поважаєте людину, то чи можете поводитися з нею так, щоб вона цього не помітила?
67. Чи можете Ви зробити багато різних справ за один день?
68. Чи часто до вас ставляться несправедливо?
69. Чи любите Ви природу?

70. Виходячи з дому або лягаючи спати, перевіряєте, чи зачинені двері, чи вимкнене світло?

71. На Вашу думку, Ви боягуз?

72. Чи змінюється Ваш настрій за святковим столом?

73. Чи берете Ви участь у драматичному гуртку, чи любите читати вірші зі сцени?

74. Чи буває в Вас без особливої причини похмурий настрій, коли ні з ким немає бажання розмовляти?

75. Чи трапляється, що Ви думаєте про майбутнє зі смутком?

76. Чи бувають у Вас несподівані переходи від радості до печалі?

77. Чи вмієте Ви розважати гостей?

78. Чи довго Ви ображаєтеся?

79. Чи сильно Ви переживаєте, якщо горе сталося у Ваших друзів?

80. Чи часто Ви, коли були школярем, через помилку, виправлення переписували на аркуші в зошиті?

81. Чи вважаєш Ви себе недовірливим?

82. Чи часто Вам сняться сні жахів?

83. Чи виникало в Вас бажання вистрибнути у вікно або кинутися під машину?

84. Чи стає Вам веселіше, якщо всі довкола веселяться?

85. Якщо в Вас неприємності, то чи можете Ви тимчасово забути про них, не думати про них постійно?

86. Чи здійснюєте Ви під впливом алкоголю раптові, імпульсивні вчинки?

87. Зазвичай Ви небагатослівний, мовчазний?

88. Чи могли б Ви, беручи участь у театральному видовищі, настільки увійти в роль, що забули би, хто Ви є насправді?

Аналіз результатів

Із використанням ключів (див. табл. 11) підраховується сума «сирих» балів за кожною шкалою (знак «—» перед ключем означає негативну відповідь).

Збіг «+», а в деяких випадках «-» відповідей на певній шкалі з ключем оцінюється 1 балом. Добуток «сирого» балу (суми «збігів» відповідей з ключем) на коефіцієнт дає показник типу акцентуації. Максимальний показник кожного типу акцентуації дорівнює 24 балам. Ознакою акцентуації, тобто високої вираженості даної властивості, вважається показник, що перевищує 12 балів. Якщо жодна властивість не виходить за межі 12 балів, то можна підрахувати середній показник за всіма 10 шкалами та звернути увагу на ті якості, значення яких перевищує цей середній показник. Поєднання акцентуєваних рис вимагає також спеціального аналізу на основі теорії К.Леонгарда.

Ключ

	Тип акцентуації	Номер запитань кожної шкали	коефіцієнт	«Сирі» бали (число збіжних із ключем відповідей)	Показник акцентуації (добуток «сирих» балів на коефіцієнт
1	Гіпертимний	(+) «Так»: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 7. (-) «Ні»: немає	3		
2	Тривожний	(+) «Так»: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82. (-) «Ні»: 5	3		
3	Дистимічний	(+) «Так»: 21, 43, 44, 75, 87. (-) «Ні»: 30, 53, 65.	3		

4	Педантичний	(+) «Так»: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83. (–) «Ні»: 36.	2		
5	Збудливий, невірноважений	(+) «Так»: 8, 20, 31, 42, 52, 64, 74, 86. (–) «Ні»: немає.	3		
6	Емотивний	(+) «Так»: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79. (–) «Ні»: 25	3		
7	Застряглий, фригідний	(+) «Так»: 2, 10, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81. (–) «Ні»: 12, 46, 59.	2		
8	Демонстративний	(+) «Так»: 7, 15, 19, 29, 41, 63, 66, 73, 85, 88. (–) «Ні»: 9, 51.	2		
9	Циклотимічний	(+) «Так»: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84. (–) «Ні»: немає	3		

10.	Екзальтован ий	(+) «Так»: 22, 32, 54, 76. (-) «Ні»: немає.	6		
-----	-------------------	--	---	--	--

1. Гіпертимний. Людина характеризується надмірною контактністю, балакучістю, виразністю жестів і міміки. Вона енергійна, ініціативна, оптимістична. Водночас її легко вразити, роздратувати, вона кепсько переносить умови жорсткої дисципліни, вимушеної самотності, інколи не доводить до кінця розпочату справу і не може зосередитися на чомусь одному.

Вона любить керувати над товариством і вирізняється підвищеним тонусом, веселими, винахідливими й дотепними витівками. У трудовій діяльності її визначальні риси – винахідливість і багатство ідей.

2. Тривожний. Цим людям притаманна тенденція переживати почуття власної неповноцінності, полохливість, сором'язливість. Вони часто очікують будь-яких неприємностей, навіть у звичних обставинах, рівень їх самооцінки дещо занижений. Такі люди вирізняються невпевненістю, у якій відчувається елемент покірності, приниження. Що яскравіше у тривожних (боягузливих) особистостей виявлена полохливість, то ймовірніша підвищена збудливість автономної нервової системи, яка підсилює соматичну реакцію страху через систему іннервації серця.

3. Дистимічний. Цим людям властивий низький рівень контактності, схильність до песимізму, небагатослівність. Вони ведуть відлюдний спосіб життя, рідко конфліктують з іншими, серйозні, сумлінні, віддані в дружбі, однак занадто пасивні та мляві. Їх легко розпізнають за сором'язливим і безрадісним виглядом. Міміка у них мало виразна.

4. Педантичний. Цим людям притаманні акуратність, сумлінність, надійність у справах і занудство. Вагаються у винесенні рішень, нездатні до рішучих висновків. За несприятливих умов педантичні особистості можуть захворіти на невроз нав'язливих станів, за сприятливих – стають зразковими

працівниками з великим почуттям відповідальності за доручену справу.

5. Збудливий, неврівноважений. Притаманна імпульсивність поведінки, підвищена конфліктність, нетерпимість до інших людей. Інколи такі люди можуть проявляти жорстокість і піддаватися потягам. У миміці й словах вони демонструють роздратованість, відкрито заявляючи про свої вимоги. Із дріб'язкових приводів сваряться з керівництвом і співпрацівниками, через що часто змінюють місце роботи. Виконуючи тяжку фізичну працю, збудливі люди отримують задоволення і мають вищі від інших показники.

6. Емотивний. Люди легко піддаються впливу інших, постійно шукають нових вражень, легко спілкуються з незнайомими людьми, не витримують самотності, не схильні до лідерства, вкрай байдужі до свого майбутнього – живуть лише сьогоднішнім. Людей цього темпераменту вважають м'якосердними. Вони жалісливіші від інших, більше розчулюються, відчувають особливу радість від спілкування з природою, з творами мистецтва. Інколи їх характеризують як людей задушевних. Почуття в них відображає миміка. Особливо характерна для них плаксивість: вони плачуть, розповідаючи про кінофільм із трагічним кінцем, про сумну повість.

7. Застряглий. Ці люди характеризуються підвищеною здатністю до роздратування, стійкістю негативних афектів, підсвідомо завищеним честолюбством, хворобливою образливістю. За несприятливих умов можуть стати нетерплячими, незговірливими, за сприятливих – невтомними й цілеспрямованими працівниками.

8. Демонстративний. Люди, схильні дотеатральності, авантюризму, до витіснення зі свідомості неприємних фактів свого життя; прагнуть бути в центрі подій, привертати до себе увагу. Надмірна контактність, здатність відчувати партнера, «вживання в роль», підвищена емоційність, егоїстичність, розвинута фантазія – ось основні риси таких людей. Вони можуть вирізнятися видатними творчими досягненнями. У негативній картині акцентуації лікарі вбачають психопатію, а в позитивній – власне акцентуацію.

9. Циклотимічний. Цим людям властиві періодичні зміни настрою залежно від зовнішньої ситуації: під час душевного піднесення вони поведуться за гіпертимним типом, під час спаду – за дистимічним. Радісні події не лише викликають у таких людей радісні емоції, а й супроводжуються загальною картиною гіпертемії: жадобою діяльності, підвищеною балакучістю, «фонтаном» ідей. Сумні події викликають пригніченість, а також сповільненість реакцій і мислення.

10. Екзальтований. Таких людей спонукає до діяльності й заряджає енергією зовнішній світ. Вони уникають самотніх роздумів, потребують підтримки й визнання людей, мають багато друзів, комунікабельні, легко піддаються навіюванню. Охоче розважаються, схильні до непередуманих вчинків. Такі люди тішаються радісними подіями і поринають у розпач від печальних. Захоплення й пориви можуть ніяк не пов'язуватися з особистими стосунками. Любов до музики, мистецтва, природи, захоплення спортом, переживання з релігійних мотивів, пошуку світогляду – все це проймає екзальтовану людину до глибини душі. Цим темпераментом часто наділені артистичні натури – художники, поети.

Додаток Б**Тест опитувальник задоволеності шлюбом (В.В. Сталін, Т.Л.****Романова, Г.П. Бутенко)**

Тест розроблений В. В. Столін, Т. Л. Романової, Г. П. Бутенко, призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом . Опитувальник є одновимірну шкалу, що складається з 24 тверджень, що відносяться до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки і т. д. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді: а - вірно; б - важко сказати; в – невірно.

Піддослідним пропонується уважно прочитати кожне твердження і вибрати один з варіантів відповіді. При обраному випробуванім варіанті відповіді (а, б або в) нараховується певна кількість балів (2; 1; 0). Далі підраховується сумарний бал по всіх відповідях. Дана методика не тільки констатує картину існуючих подружніх відносин, але і дає можливість розуміння суб'єктивного світу, досліджуваного у всій його складності. Вся вісь сумарних балів тесту розбивається на 7 категорій, утворюючи таку шкалу оцінок взаємин:

- 0-16 балів - абсолютно неблагополучна сім'я,
- 17-22 бали - неблагополучна,
- 23-26 балів - скоріш неблагополучна,
- 27-28 балів - перехідна,
- 29-32 бали - швидше благополучна,
- 33-38 балів - благополучна,
- 39-48 балів - абсолютно благополучна.

Інструкція: «Уважно читайте кожне твердження і вибирайте один із трьох запропонованих варіантів відповідей. Намагайтеся уникати проміжних відповідей типу «важко сказати», «важко відповісти» і т. д. Виконуйте роботу по можливості швидко».

Текст опитувальника

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини.

а) вірно; б) не впевнений; в) невірно.

2. *Ваші подружні відносини приносять Вам:*

а) швидше занепокоєння і страждання; б) важко відповісти; в) швидше радість і задоволення.

3. *Родичі та друзі оцінюють Ваш шлюб:*

а) як удавшийся; б) щось середнє; в) як невдалий.

4. *Якби Ви могли, то:*

а) Ви б багато що змінили в характері Вашого чоловіка (Вашої дружини);

б) важко сказати; в) Ви б не стали нічого змінювати.

5. *Одна з проблем сучасного шлюбу в тому, що всі «приїдається», у тому числі і сексуальні відносини:*

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

6. *Коли ви порівнюєте Вашу сімейне життя із сімейним життям Ваших друзів і знайомих, Вам здається:*

а) що Ви найнещасніші інших; б) важко сказати; в) що Ви щасливіший за інших.

7. *Життя без сім'ї, близької людини - занадто дорога ціна за повну самотійність.*

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

8. *Ви вважаєте, що без Вас життя Вашого чоловіка (Вашої дружини) була б неповноцінною.*

а) так, вважаю; б) важко сказати; в) ні, не вважаю.

9. *Більшість людей в якійсь мірі обманюються у своїх очікуваннях щодо шлюбу.*

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

10. *Тільки безліч різних обставин заважає подумати Вам про розлучення.*

а) вірно; б) не можу сказати; в) невірно.

11. *Якби повернувся час, коли Ви вступали в шлюб, то Вашим чоловіком (дружиною) міг би стати:*

а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина); б) важко сказати;

в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).

12. Ви пишастесь, що така людина, як Ваш чоловік - поруч з Вами.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

13. На жаль, недоліки Вашого чоловіка часто переважають його гідності.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються:

а) швидше за все, в характері Вашого чоловіка (дружини); б) важко сказати; в) швидше в Вас самих.

15. Почуття, з якими Ви вступали в шлюб:

а) посилися; б) важко сказати; в) ослабли.

16. Шлюб притупляє творчі можливості людини.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

17. Можна сказати, що Ваш чоловік (дружина) володіє такими перевагами, які компенсують його недоліки.

а) згоден; б) щось середнє; в) не згоден.

18. На жаль, у Вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

19. Вам здається, що Ваш чоловік (дружина) часто робить дурниці, говорить невлад, недоречно жартує.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

20. Життя в сім'ї, як Вам здається, не залежить від Вашої волі.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя того порядку і організованості, яких Ви очікували.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

22. Не праві ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу.

а) згоден; б) важко сказати; в) не згоден.

23. Як правило, суспільство Вашого чоловіка приносить Вам задоволення.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

24. По правді сказати, у Вашій подружнього життя немає і не було жодного світлого моменту.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

Ключ

1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

Порядок підрахунку:

- якщо обраний випробовуваними варіант відповіді («а» або «в») збігається з наведеними у ключі, то нараховується 2 бали; якщо проміжний («б») - то 1 бал;

- за відповідь, який не збігається з наведеними, - 0 балів. Далі підраховується сумарний бал по всіх відповідях.

- Можливий діапазон тестового бала 0-48 балів. Високий бал говорить про задоволеність шлюбом.

Додаток В**«Тест на визначення якості прив'язаності»**

Тест базується на відповідях по типу самозвіту. Питання у тесті групуються у 4 шкали, які відповідають 4 типам прив'язаності (за М. Ейнсворт): «безпека», «уникнення», «амбівалентність занепокоєння», що відповідає тривожно-амбівалентній прив'язаності, та «амбівалентність заглиблення у себе», що відповідає дезорганізованому типу прив'язаності.

Інструкція: Дайте відповідь на запитання, звертаючи увагу на те, наскільки ви з ними погоджуєтесь або не погоджуєтесь. Будь ласка, спробуйте бути точним, наскільки це можливо та постарайтеся, щоб ваша відповідь не впливала на інші відповіді. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, ви просто висловлюєте свої почуття та власну думку.

Вибирайте з поміж цих варіантів відповідей:

1 = Я більшою мірою Не погоджуюся з твердженням.

2 = Я певною мірою Не погоджуюся з твердженням.

3 = Я певною мірою погоджуюся з твердженням.

4 = Я більшою мірою погоджуюся з твердженням.

1. Я почуваюся добре, коли я поруч з людиною.
2. Я часто переживаю, що мій партнер насправді не любить мене.
3. Мені важко утримати інших настільки близько, наскільки я хочу.
4. Мені легко бути поруч з іншими.
5. Я часто переживаю, що мій партнер не захоче залишитися зі мною.
6. Інші хочуть, щоб я був/була ближчою, ніж я цього хочу.
7. Це приємно бути поруч з кимось.
8. Мені добре поруч з іншими.
9. Я не засмучують, коли мене покидають люди.
10. Моя звичка заглиблюватися у себе відштовхує інших.
11. Я не хочу бути близьким/близькою з іншими людьми.
12. Люди неохоче зближуються зі мною, у той час як я цього прагну.
13. Мені стає некомфортно, коли хтось хоче зблизитися.

14. Зближення з кимось надає мені сили.

Ключ до опитувальника:

Пункти 4, 8 та 9 зворотньо закодовані.

Безпека = Пункт 1, 7 та 14.

Амбівалентність занепокоєння = Пункти 2, 5 та 9.

Уникнення = Пункт 4, 6, 8, 11 та 13.

Амбівалентність заглиблення у себе = 3, 10 та 12.

Методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В.В. Бойко)

Мета: визначити наявні емоційні бар'єри в міжособистісному спілкуванні учня. **Обладнання:** бланк опитувальника, папір і ручка. Інструкція: читайте наведені нижче судження та відповідайте «так» або «ні».

Зміст опитувальника

1. Зазвичай у кінці робочого дня на моєму обличчі помітна втома.
2. Буває, що при першому знайомстві емоції заважають мені справити сприятливіший вплив на партнерів (розгублююся, бентежуся, замикаюся в собі або, навпаки, багато говорю, веду себе неприродно).
3. У спілкуванні мені часто бракує емоційності, виразності.
4. Мабуть, я здаюся оточуючим надмірно строгим.
5. Я в принципі проти того, щоб демонструвати чемність, якщо цього не хочеться.
6. Я зазвичай вмію приховувати від інших спалахи емоцій.
7. Часто у спілкуванні з іншими я продовжую думати про щось своє.
8. Буває, що я хочу висловити іншому емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), однак він цього не відчуває, не сприймає.
9. Часто у моїх очах або у виразі мого обличчя помітна заклопотаність.
10. У діловому спілкуванні я намагаюся приховати свої симпатії до партнерів.
11. Усі мої неприємні переживання, як правило, написані на моєму обличчі.
12. Якщо я захоплююся розмовою, то моя міміка стає надмірно красномовною, експресивною.
13. Мабуть, я дещо емоційно скутий.
14. Зазвичай я знаходжуся у стані нервової напруги.
15. Як правило, я відчуваю дискомфорт, коли приходиться обмінюватися стисканням рук у діловій обстановці.
16. Іноді близькі люди підказують мені: розслаб м'язи обличчя, не криви губи, не зморщуй обличчя тощо.

17.Розмовляючи, я зайве жестикулюю.

18.В новій ситуації мені важко бути розкутим, природним.

19. Мабуть, моє обличчя часто виражає сум або стурбованість, хоч на душі у мене спокійно.

20.Мені важко дивитися в очі при спілкуванні з малознайомою людиною.

21.Якщо я хочу, то завжди буду приховувати ворожість до поганої людини.

22.Мені чомусь часто буває весело без усякої причини.

23.Мені дуже просто зобразити за власним бажанням або за проханням інших різні вирази обличчя: сум, радість, переляк, розпач тощо.

24.Мені говорили, що мій погляд важко витримати.

25.Мені щось заважає виявляти теплоту, симпатію людині, навіть якщо ці почуття до неї відчуваю.

Обробка даних:

Підведіть підсумки, нараховуючи один бал за кожний збіг відповіді з наведеним нижче ключем.

— Невміння керувати емоціями, дозувати їх (відповіді «так» на запитання 1, 11, 16 та «ні» на запитання 6, 21).

— Неадекватний прояв емоцій (відповіді «так» на запитання 7, 12, 17, 22 та «ні» на запитання 2).

— Негнучкість та невизначеність емоцій (відповіді «так» на запитання 3, 8, 13, 18 та «ні» на запитання 23).

— Домінування негативних емоцій (відповіді «так» на запитання 4, 9, 14, 19, 24).

— Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі (відповіді «так» на запитання 5, 10, 15, 20, 25).

Інтерпретація даних.

Підрахуйте загальну суму нарахованих балів. Вона може коливатися в межах від 0 до 25 балів. Чим більше балів, тим очевидніші емоційні бар'єри досліджуваного в повсякденному спілкуванні. Однак, якщо досліджуваний набрав дуже мало балів (0-2), то це свідчить або про його нещирість у відповідях,

або про те, що він надто погано себе знає. Якщо досліджуваний набрав не більше 5 балів, то емоції, зазвичай, не заважають йому спілкуватися з іншими, емоційні бар'єри у спілкуванні практично не виникають.

6-8 балів – у досліджуваного є деякі емоційні проблеми в повсякденному спілкуванні;

9-12 балів свідчать про те, що «щоденні» емоції певною мірою ускладнюють взаємодію з людьми;

13 і більше балів говорять про те, що емоції шкодять встановленню контактів з оточуючими, можливо досліджуваному притаманні якісь дезорганізуючі реакції чи стани.

Зверніть увагу на те, чи немає в досліджуваного конкретних емоційних бар'єрів: невміння керувати емоціями, дозувати їх; неадекватний прояв емоцій; негнучкість та невиразність емоцій; домінування негативних емоцій; небажання зближуватися з людьми на емоційній основі (це ті параметри, за якими набрано 3 і більше балів). У висновках зазначається наявність/відсутність емоційних бар'єрів у спілкуванні досліджуваного учня, їх характер і наводяться рекомендації по забезпеченню психологічних умов їх подолання й попередження.