

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ "КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ"
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ



КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітньо-кваліфікаційний рівень — магістр

на тему:

“ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАДОВОЛЕНOSTІ У ДОВГОТРИВАЛИХ
ГЕТЕРОСЕКСУАЛЬНИХ СТОСУНКАХ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ”

Виконала студентка 6-го курсу
факультету СНСТ
спеціальності "Психологія",
Васильєва Софія Дмитрівна

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, доцент
кафедри психології і педагогіки
Чernosbровкіна Віра Андріївна

Київ 2022

АНОТАЦІЯ

Васильєва С. Д. Психологічні чинники задоволеності у довготривалих гетеросексуальних стосунках в період ранньої дорослості

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістр за спеціальністю 6.030102 – Психологія – Національний університет «Києво-Могилянська Академія», 2022.

Магістерське дослідження було спрямовано на вивчення зв'язку психологічних чинників з задоволеністю довготривалими стосунками у гетеросексуальних парах раннього дорослого віку. В дослідженні було поставлено завдання виокремити психологічні чинники, що можуть впливати на задоволеність довготривалими гетеросексуальними стосунками, теоретично обґрунтувати цей вплив.

Теоретичний аналіз актуальних досліджень задоволеності стосунками у людей раннього дорослого віку засвідчив, що на задоволеність стосунками впливає сприйняття любовних установок партнера, емпатія або чуйність до іншого і прагнення до саморозкриття.

В даному дослідженні емпірично досліджено психологічні чинники, що впливають на задоволеність довготривалими стосунками у жіночо-чоловічих парах раннього дорослого віку. Була висунута і частково підтверджена гіпотеза, що психологічні особливості індивіда раннього дорослого віку, пов'язані з домінуючими у нього патернами встановлення міжособистісних стосунків, - таких як самодостатність — соціотропність (прихильність, залежність, соціальна невпевненість), та його комунікативні здібності впливають на задоволеність довготривалими жіночо-чоловічими стосунками. Ми визначили, що існує тенденція до меншої задоволеності стосунками у респондентів з вищими показниками за шкалою “Соціальна невпевненість”, а також тенденція до більшої любові та симпатії до партнера у випадку вищих показників за шкалою “прихильність”, “соціальна невпевненість”, “соціотропність”.

Розроблено розвивальну тренінгову програму для розвитку здатності встановлювати та підтримувати задовільні довготривалі гетеросексуальні стосунки у людей раннього дорослого віку.

Ключові слова: задоволеність стосунками, ранній дорослий вік, комунікативні здібності, самодостатність, соціотропність, гетеросексуальні стосунки.

Зміст

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ДОВГОТРИВАЛИМИ ГЕТЕРОСЕКСУАЛЬНИМИ СТОСУНКАМИ У РАННЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ.....	10
1.1. Особливості раннього дорослого віку.....	10
1.2. Поняття задоволеності стосунками.....	14
1.3. Особливості гетеросексуальних стосунків у ранньому дорослому віці.....	18
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ДОВГОТРИВАЛИМИ ГЕТЕРОСЕКСУАЛЬНИМИ СТОСУНКАМИ У РАННЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ.....	24
2.1. Загальна характеристика методів і методик дослідження.....	24
2.2. Результати дослідження психологічних та демографічних чинників, що впливають на жіночо-чоловічі стосунки в ранньому дорослому віці	28
2.3. Результати дослідження задоволеності гетеросексуальними стосунками у людей раннього дорослого віку.....	37
2.4. Особливості зв'язку психологічних чинників і задоволеності довготривалими гетеросексуальними стосунками.....	39
Висновки до другого розділу.....	44

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДТРИМАННЯ ЗАДОВІЛЬНИХ ДОВГОТРИВАЛИХ ГЕТЕРОСЕКСУАЛЬНИХ СТОСУНКІВ У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ.....	45
3.1. Підходи до психокорекційної роботи з молодими людьми, які перебувають у довготривалих гетеросексуальних стосунках.....	45
3.2. Розвивальна тренінгова програма щодо розвитку здатності встановлювати та підтримувати задовільні довготривалі стосунки.	51
3.3. Результати емпіричної перевірки тренінгової програми з розвитку здатності встановлювати та підтримувати задовільні довготривалі стосунки	53
Висновки до третього розділу.....	57
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	69

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство в Україні швидко змінюється, змінюються цінності, зразки гендерної взаємодії, погляди на стосунки, ролі чоловіків і жінок у суспільстві та в сім'ї. Питання задоволеності стосунками в парах є актуальним, адже суспільство зацікавлене в їх стабільності. Задовільні стосунки мають безпосередній вплив на формування сім'ї, яка є важливою ланкою соціально-економічного життя країни.

Наразі більше половини подружніх пар в Україні розлучаються, а пари раннього дорослого віку розлучаються найбільше. Здатність людей молодого дорослого віку підтримувати довготривалі жіночо-чоловічі стосунки та створювати сім'ї впливає на різні сфери суспільного життя й благополуччя населення. Жіночо-чоловічі стосунки, які задовольняють обох партнерів, позначаються на народженні і вихованні дітей, полегшують розв'язання соціальних проблем, таких як житло, соціальне забезпечення, працевлаштування тощо.

Проблема стосунків у жіночо-чоловічих парах не є новою для вітчизняної та зарубіжної психології, її вивчали давно. Зокрема, серед вітчизняних дослідників питаннями партнерських стосунків займалися Балабанов С. С., Саралієва З. Х. (жіночо-чоловічі стосунки в умовах великих міст), Ємельянова Т. П., Шмідт Д. А. (особливості партнерських стосунків у різних поколінь), Надточій З. О. (сімейні стосунки в історичній перспективі), Валеева З. Р., Сабірова З. Р. (особливості любовних стосунків в сучасному суспільстві).

Серед зарубіжних дослідників цю тему досліджували: Wim H. J., Susan J. T. (Вім Х. Джей, Сьюзан Дж. Т.) вивчали стосунки з романтичним партнером у ранньому дорослому віці, Mercedes Gómez-López (Мерседес Гомес-Лопес), Carmen Viejo (Кармен В'єхо), Rosario Ortega-Ruiz (Розаріо Ортега-Руїс) вивчали вплив романтичних стосунків на психологічне благополуччя у дорослих,

Monica Del Toro (Моніка Дель Торо) вивчала зв'язок романтичних стосунків з дитячо-батьківською прив'язаністю.

Проте питання психологічних чинників, що можуть впливати на встановлення та підтримання довготривалих жіночо-чоловічих стосунків з високим рівнем задоволеності партнерів, на нашу думку, є недостатньо висвітленим, вони потребують додаткового виявлення та прояснення. Також не дослідженою є проблема підтримання стосунків у неодружених парах в умовах криз і надзвичайних ситуацій, зокрема війни. В умовах ситуації в Україні, яка склалась на сьогодні, виник цей - кризовий – контекст, який докорінним чином змінив не тільки життя всіх українців, але й суттєво вплинув на досліджувані психологічні феномени, і тому ми включили його у наше емпіричне дослідження.

Отже, актуальність і недостатня висвітленість цієї проблеми і зумовила вибір теми магістерського дослідження “Психологічні чинники задоволеності довготривалими стосунками в гетеросексуальних парах у людей раннього дорослого віку”.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники задоволеності довготривалими гетеросексуальними стосунками у людей раннього дорослого віку, а також розробити й перевірити тренінгову програму для розвитку здатності у людей раннього дорослого віку створювати та підтримувати задовільні довготривалі стосунки.

Гіпотеза: Психологічні особливості індивіда раннього дорослого віку, пов'язані з домінуючими у нього патернами встановлення міжособистісних стосунків, - таких як самодостатність — соціотропність (прихильність, залежність, соціальна невпевненість), та його комунікативні здібності впливають на задоволеність довготривалими жіночо-чоловічими стосунками.

Завдання:

1. Теоретично дослідити особливості жіночо-чоловічих стосунків у ранньому дорослому віці.

2. Виокремити психологічні чинники, що можуть впливати на задоволеність довготривалими гетеросексуальними стосунками, теоретично обґрунтувати цей вплив.

3. Емпірично дослідити психологічні чинники, що впливають на задоволеність довготривалими стосунками у жіночо-чоловічих парах раннього дорослого віку.

4. Розробити та перевірити тренінгову програму для розвитку здатності у людей раннього дорослого віку створювати та підтримувати задовільні довготривалі стосунки.

5. Емпірично дослідити особливості задоволеності жіночо-чоловічими стосунками у людей раннього дорослого віку в умовах війни.

Об'єкт: Психологічні чинники задоволеності довготривалими стосунками в жіночо-чоловічих парах раннього дорослого віку.

Предмет: Особливості зв'язку психологічних чинників та задоволеності довготривалими стосунками в жіночо-чоловічих парах раннього дорослого віку.

Наукова новизна: полягає у доповненні відомостей про особливості жіночо-чоловічих стосунків у ранньому дорослому віці, виокремленні психологічних чинників, що впливають на задоволеність жіночо-чоловічими стосунками, у встановленні взаємозв'язку психологічних чинників та задоволеністю жіночо-чоловічими стосунками у людей раннього дорослого віку, а також у розробці тренінгової програми з розвитку здатності у людей раннього дорослого віку створювати та підтримувати задовільні довготривалі стосунки, в тому числі в умовах війни.

Практичне значення: Отримані дані можуть бути використані психологами для розробки соціально-психологічних тренінгів, планів

психологічного консультування та програм з психогігієни для людей раннього дорослого віку, з метою підвищення у них здатності підтримувати задовільні стосунки.

Теоретико-методологічна база: в основу дослідження був покладений принцип причинної обумовленості, який спирається на думку, що не можна вивчити явище, не дослідивши причини, що його викликають, а також принцип системності, який полягає дослідженні певного прояву психіки людини у його взаємозв'язку з іншими проявами. В дослідженні використовується гуманістичний підхід до розгляду людської особистості (К. Роджерс, А. Маслоу, Г. Олпорт, В. Франкл).

Апробацію тез магістерського дослідження було проведено в рамках Науково-практичної конференції "Особистість у просторі проблем ХХІ століття", 10 березня 2022 року, м. Київ, Україна.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ДОВГОТРИВАЛИМИ ГЕТЕРОСЕКСУАЛЬНИМИ СТОСУНКАМИ У РАННЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

1.1. Особливості раннього дорослого віку

За Г. Крайг, ранній дорослий вік охоплює період від 20 до 40 років. Крайг вважає, що основними сферами розвитку в цей період є когнітивна, афективна та особистісна. Інтелектуальний розвиток відбувається у тісній взаємодії з формуванням або трансформацією особистості, а також носить індивідуально зумовлений характер. Розвиток афективної сфери відбувається на фоні вирішення основних проблем ранньої дорослості – досягнення ідентичності та близькості. Людина у віці ранньої дорослості стоїть перед необхідністю вирішення багатьох проблем, серед яких жіночо-чоловічі стосунки, народження дітей та вибір професійного шляху. Саме ці події вимагають прийняття особливих рішень, у руслі яких підтримуються, розширюються чи переглядаються раніше сформовані погляди, формуються нові мотиви поведінки. Бажання вступити у жіночо-чоловічі стосунки може бути зумовлено 5 основними мотивами: любов, духовна близькість, матеріальний розрахунок, психологічна відповідність та моральні міркування. Єдність перших двох мотивів визначає тенденцію довгострокового збереження успішних партнерських стосунків. Найбільш значущими мотивами вибору професії є практичні міркування, батьківські установки, бажання реалізувати свої здібності, інтерес до професії, її престижність та орієнтація на сформовану систему цінностей, яка може змінитися з віком.

У період ранньої дорослості поведінка людини пов'язана з освоєнням професійної діяльності, самовдосконаленням у ній, створенням власної сім'ї, вихованням дітей. Крайг вважає трудову діяльність провідним фактором розвитку в період ранньої дорослості, а головними завданнями віку професійне самовизначення та створення сім'ї. [7]

У ранньому дорослому віці люди стикаються з численними змінами, які мають великі наслідки для їхнього подальшого життя. Прийняті рішення та пережитий за цей час досвід, наприклад, вступ у серйозні жіночо-чоловічі стосунки, вибір професійного чи навчального напрямку, значною мірою закладає основу для майбутнього життя. Таким чином, рання дорослість є не тільки піком змін соціального середовища, але й періодом індивідуального розвитку. [28] Підкреслюючи важливість раннього дорослого віку, дослідження виявили, що риси особистості за Великою п'ятіркою (екстраверсія, нейротизм, доброзичливість, сумлінність і відкритість до досвіду) змінюються найбільш сильно в ранньому дорослому віці. [27]

Дослідження показують, що люди в ранньому дорослому віці стають більш доброзичливими (Agreeableness), більш сумлінними (Conscientiousness), і менш нейротичними (Neuroticism). [54] Такі риси, як екстраверсія (Extraversion) та відкритість до досвіду (Openness) не мають вираженої тенденції до зміни, проте ці риси загалом показують невеликі вікові тенденції зміни протягом життя. Це не означає, що всі люди змінюються однаково, дослідження вказують на значні міжіндивідуальні відмінності в траєкторіях розвитку. [32]

Риси особистості Великої п'ятірки, що найбільше розвиваються у ранньому дорослому віці, це шаблон, який називають принципом зрілості особистості. Соціальну зрілість можна описати як здатність стати продуктивним учасником суспільства. Причому соціально зрілі особи виявились більш успішні у своїх стосунках, роботі, вели більш здоровий спосіб життя і жили довше. [53]

Виникає питання, чому більшість людей демонструють такі зміни особистості в ранньому дорослому віці. Як і у випадку психології дитини, тут вчені теж намагаються визначити долю генетичної та соціальної складової. З цього приводу є дві протилежні теорії.

Теорія п'яти факторів (FFT) Р. Маккрея стверджує що розвиток рис особистості значною мірою контролюється генетично обумовленими

біологічними впливами, а вплив навколишнього середовища відіграє лише незначну роль. Риси особистості тут визначаються як ендогенні схильності, які сліднують внутрішнім шляхами розвитку, по суті, незалежними від впливу навколишнього середовища. [45]

Теорія соціальних інвестицій (SIT) Робертса, Вуда та Сміта розглядає вплив соціальних факторів на зміну особистості. За SIT соціальні зміни в житті у ранньому дорослому віці мають потенціал для стимулювання зміни особистості, оскільки вони змушують людей інвестувати час та сили в нові види діяльності і виконувати нові соціальні ролі (наприклад, вступ у серйозні стосунки, початок роботи, батьківство). Відповідно до людини з'являються нові поведінкові вимоги і очікування: бути більш емоційно стабільним, доброзичливим і сумлінним. При цьому індивідуальні відмінності в розвитку пояснюються тим, що люди вже мають різні початково сформовані особистості і по різному справляються з цими перехідними завданнями та майбутніми рольовими вимогами. [55]

Концепція індивідуальних відмінностей стверджує, що люди змінюються за напрямком, швидкістю та часом змін. Наприклад, зниження середнього рівня нейротизму більшості не виключає можливості того, що меншість може не слідувати за цією тенденцією, а навпаки, їх нейротизм може зростати. Дозрівання не означає, що всі люди раннього дорослого віку змінюються одночасно. Незважаючи на те, що більшість людей, дозрівають у віці від 20 до 30 років, у деяких нейротизм може зменшитися пізніше або раніше, ніж у інших, залежно від досвіду, який ініціює зміну особистості. Ми стверджуємо, що індивідуальні відмінності в розвитку особистості значною мірою пов'язані з індивідуальним досвідом стосунків. [30]

Стосунки людини всередині її соціального середовища, з романтичним партнером, членами сім'ї та однолітками, формують соціальний контекст розвитку особистості. У ранньому дорослому віці деякі види стосунків, з родиною та однолітками, продовжуються та трансформуються. Інші стосунки, з романтичними партнерами та дітьми, є новими. Вважається, що нові види

стосунків спонукають зміну особистості, бо у людини ще не сформовані елементи особистості, що потрібні для нового виду взаємодії. Тоді як перехідні з попередніх вікових періодів стосунки розвиваються відповідно до існуючих рис особистості, бо люди вибирають і формують такий досвід стосунків, що поглиблює або підкреслює їх особистісні риси. [52]

Соціальні інвестиції, які буде робити людина у ранньому дорослому віці, можна передбачити за індивідуальними відмінностями в попередніх рисах особистості. Наприклад, молоді люди у віці 25 років, які раніше не були в жіночо-чоловічих стосунках, виявляють більший рівень нейротизму та меншу пристосованість, ніж інші. [48] Люди з високим нейротизмом мають більше переживань та негативних почуттів, ніж інші, але вони шукають знайомі та безпечні ситуації, що відображає можливу мотивацію для пошуку безпеки у стосунках. Такі стосунки з романтичним партнером можуть створити можливість для зміни особистості. Життєва зміна у ранньому дорослому віці супроводжується новим соціальним досвідом у партнерстві та сім'ї. Соціальні зміни можуть "каталізувати" зміну особистості, оскільки вони тягнуть за собою стосунки, що ставлять людину перед новими соціальними завданнями та очікуваннями поведінки. [42]; [51]

Відомо, що досвід стабільного партнерства пов'язаний із більш зрілою особистістю. [43] Принцип соціального інвестування [55] передбачає, що зміна особистості до більшої зрілості у ранніх дорослих є результатом інвестицій у нові соціальні ролі. Вкладення сил у стабільні соціальні стосунки розглядається як важливий фактор розвитку особистості. Перше стабільне партнерство являє собою перехід у соціальну роль, який може бути особливо важливим, оскільки вимагає від людини обговорення очікувань щодо себе та свого романтичного партнера, відданості іншій особі, планування майбутнього, щоб зрештою взяти на себе ще більш складні, такі як батьківство. [19] Попередні дослідження ефектів переходу в перше партнерство показало прискорене дозрівання, тобто зниження нейротизму і сором'язливості, тоді як екстраверсія, сумлінність і

самооцінка підвищилися. Було показано негативний вплив переходу на депресію, соціальну тривожність та імпульсивність. [43]

Важливим переходом є переїзд з батьківського дому, життєва подія, яка набуває актуальності у ранньому дорослому віці. Відділення від батьківської сім'ї розглядається як маркер зрілості. Ефекти соціалізації після перехідних подій у житті ранніх дорослих можуть відрізнятися залежно від їх вікової нормативності та пов'язаних з ними рольових вимог, тобто поведінкових сценаріїв, які спрямовують людину і сприяють адаптації до нової ролі. Наприклад, розпочати першу роботу можна вважати подією з зрозумілими та обов'язковими поведінковими сценаріями, від людини очікують бути відповідальним, сумлінним працівником, слідувати фіксованій структурі роботи. [48]

У той час як численні дослідження розглядали соціалізаційні впливи на окремі риси особистості, на сьогоднішній день, роль життєвих подій у зміні особистості не досліджувалась. Однак особистісно орієнтований погляд на ефекти соціалізації може дати додаткове уявлення про каталізатори розвитку особистості.

1.2. Поняття задоволеності стосунками

Багато соціальних і психологічних наукових досліджень було присвячено дослідженню та прогнозу задоволеності стосунками. [60] Деякі вчені використовували "феноменологічний" підхід до розуміння задоволеності стосунками. Це припущення, що в близьких стосунках не тільки поведінка партнера впливає на задоволеність, але й те, що сприйняття поведінки партнера може безпосередньо впливати на задоволеність стосунками. [47] Попередні дослідження показують, що на задоволеність стосунками індивіда впливає: сприйняття любовних установок партнера [35], уявлення емпатії [26] та уявлення про саморозкриття. [61] Ці явища відображаються на комунікації у стосунках. Емпатія або чуйність до іншого і прагнення до саморозкриття,

принаймні частково, є основою вдалої комунікації. [26] Таким чином, комунікативні навички повинні бути пов'язані із задоволеністю стосунками, впливаючи на сприйняття партнера та формуючи поточні взаємодії. Але ефективність спілкування має включати два компоненти — наскільки ефективним є респондент і наскільки ефективним сприймається партнер. Таким чином, процеси спілкування передбачають самосприйняття комунікативних навичок, а також сприйняття навичок спілкування партнера. Обидва класи комунікаційних процесів можуть впливати на задоволеність стосунками.

Самосприйняття, як правило, відображає уявлення людини про навколишній світ, включаючи сприйняття інших людей, особливо партнерів. Таким чином, можна було б очікувати, що самосприйняття впливатиме на сприйняття партнера більше, ніж сприйняття людиною партнера може впливати на власне самосприйняття. Оскільки комунікативні конструкції є інструментом постійної взаємодії, спрямований вплив власного самосприйняття на сприйняття партнера буде особливо сильним в умовах спілкування. Тобто комунікативні конструкції впливають на задоволеність стосунками. Ряд інших конструкцій також може вплинути на задоволення стосунками. Наприклад, любовні установки пов'язані із задоволеністю стосунками. [35] Любовні установки є динамічними характеристиками людини, створеними певним поєднанням структури особистості, минулого досвіду та поточних взаємостосунків. Таким чином, любовне ставлення реагує на постійні взаємодії між партнерами. І ці постійні взаємодії — це постійний обмін повідомленнями, або спілкування, і як його сприймають партнери. Таким чином, самосприйняття повинно певною мірою керувати сприйняттям партнера, набір комунікаційних процесів повинен пов'язуватися з любовними установками, щоб впливають на задоволеність стосунками.

Ще один аспект задоволеності стосунками — це контекст, у якому людина оцінює власну задоволеність. Сприйняття партнера у стосунках може впливати на задоволення людини більше, ніж поведінка партнера. Згідно з С. Мюррей, індивідуальне сприйняття партнера у стосунках складається з

"реальності", або спільно сприйнятих атрибутів партнера, і "ілюзії", або ідеалістичного сприйняття партнера. Більш ідеалізоване сприйняття партнера генерується, коли людина має високі ідеали, а також має високу самооцінку. Іноді уявлення про іншого, заявлені партнерами, можуть бути навіть більш позитивними, ніж самосприйняття людиною самого себе, що вказує на те, що людина у стосунках дійсно може мати ідеалістичну картину свого партнера. За даними С. Мюррей, таке позитивне сприйняття свого партнера сприяє більшому задоволенню стосунками як у самої людини, так і у її партнера. Тобто, задоволеність стосунками визначається комплексно. Хоча реальна поведінка і особисті якості партнера мають великий вплив на задоволення стосунками, суб'єктивне сприйняття партнерами один одного не менш важливе. [47]

Конструкції, які часто пов'язані або визначають задоволеність стосунками, включають: емпатію, саморозкриття, конфлікт і компетентність у стосунках. Дуже ймовірно, що емпатія є одним із ключових факторів, які впливають на задоволеність стосунками. Загалом, емпатія — це реакція однієї людини на досвід, що переживає інша людина. [26] Ключовий компонент емпатії — це прийняття перспективи, здатність зрозуміти іншу людину і поставити себе на її місце. Емпатична поведінка пов'язана із задоволеністю стосунками, однак дослідження показали, що люди можуть бути емпатичними у соціальній взаємодії, але не можуть реалізувати таку поведінку в контексті своїх близьких стосунків. [44]

Люди мають очікування від своїх партнерів щодо ступеня, до якого вони мають розуміти і підтримувати їхню точку зору. Невиконання цих очікувань призводить до зниження задоволеності стосунками [44], якщо партнери чутливі до точок зору інших загалом, але не приділяють цієї особливої уваги своїм партнерам, ці партнери повідомляють про більше розчарування, зниження задоволеності стосунками та більше думок про розірвання стосунків. Здатність людини розуміти точку зору свого партнера є критичною для задоволеності та

стабільності стосунків, і одним із способів прояву такого розуміння є якісне спілкування у стосунках. [25]

Саморозкриття визначається як будь-яка добровільно розкрита, особистісно значима інформація, яка вважається особистою. Саморозкриття сприяє задоволеності стосунками [61], і є декілька теорій щодо того, як працює цей зв'язок.

Модель взаємодії-ефекту, або модель взаємності, стверджує, що рівень задоволеності людини стосунками залежить від рівня саморозкриття в її партнера. Модель прямого ефекту передбачає, що рівень задоволеності людини стосунками є наслідком рівня власного саморозкриття особистості і, меншою мірою, саморозкриття партнера. Розенфельд і Боуен в дослідженні подружніх пар виявили, що незалежно від рівня саморозкриття партнера, люди, які повідомили про високий рівень власного саморозкриття, також відчували найбільшу задоволеність стосунками. Тоді як люди, які повідомили про найнижчий рівень власного саморозкриття, були найменш задоволені своїми стосунками. [56]

Спосіб вирішення конфлікту вважається важливим фактором задоволеності стосунками, оскільки конфлікт неминучий у близьких жіночо-чоловічих стосунках. Канарі і Цупач [18] виділили три типи конфліктних тактик або комунікаційних стратегій, які використовуються під час конфліктних ситуацій: інтегративна, унікальна та розподільна. Інтеграційна тактика, або конструктивні твердження, визначається як тактика, яка передбачає обмін інформацією, співпрацю та переговори. Тактика розподілу, або деструктивні заяви, включає критику, прояв гніву та сарказм. Тактика уникнення включає змінення теми, заперечення конфлікту та зосередження на тому, як щось було сказано, а не на змісті слів. Дослідження показали, що під час конфліктних ситуацій пари, які вважаються благополучними, у порівнянні з парами, які страждають від неблагополуччя, дають значно більш інтегративні, орієнтовані на проблеми висловлювання, які характеризуються як вербально та невербально позитивні або нейтральні. Комунікативні навички, що складаються

з емоційного саморозкриття та вибіркової здатності вирішувати проблеми, є сильними загальними індикаторами задоволення стосунками, оскільки така поведінка сприяє більш продуктивній взаємодії, більшій вірогідності вирішення конфлікту, вищому рівню близькості та задоволеності партнером у стосунках. [18]

Дослідження, які розглядали моделі взаємодії незадоволених стосунками пар, показують, що, коли такі пари піклуються про своїх партнерів, їм не вистачає чуйності. Вони мають тенденцію реагувати один на одного критично, применшуючи значущість партнера, вимогливо та самовпевнено. Є більше зосередженими на собі та захисту своїх кордонів і менш зосередженими вирішені проблем. Переважаючи в таких пар тактика уникнення конфлікту співвідноситься з меншою ймовірністю вирішення конфлікту і знижує власне задоволення стосунками. [18]

Здатність партнерів сприймати точку зору один одного, належним чином розкривати та конструктивно вирішувати конфліктні ситуації, емпатичність, прагнення до саморозкриття та гнучкості поведінки сприяє успіху стосунків. [41] Тобто ці здатності можна назвати компетентністю у стосунках. Компетентність у стосунках можна визначити як загальну характеристику, яка має прямий, значний вплив на задоволеність стосунками. [59]

1.3. Особливості гетеросексуальних стосунків у ранньому дорослому віці

Вважається, що здатність до близькості у дорослому віці розвивається на основі раннього міжособистісного досвіду, накопиченого у дитинстві та підлітковому віці. Дослідження у сфері сім'ї показують, що історія стосунків між батьками та дітьми у ранньому віці значно пророкує здатність людини ініціювати та підтримувати жіночо-чоловічі стосунки у дорослому віці. [21]

Коллінз та Сроуф припускають, що стосунки батьків/опікунів можуть впливати на романтичний розвиток людини, формуючи здібності до встановлення жіночо-чоловічих стосунків та очікування у цих стосунках. [22]

Батьки, які були надмірно суворими чи жорстокими навчили дітей тому, що спілкування з іншими може бути ризикованим, що пояснює, чому раннє суворе виховання пов'язане з проблемами у встановленні здорових, стабільних жіночо-чоловічих стосунків у ранньому дорослому віці. І навпаки, батьки, які виявляли теплоту та турботу навчають дітей тому, що стосунки можуть бути позитивним досвідом. [23]

Дослідження показують, що більш теплі стосунки між батьками та дітьми пов'язані з більшою компетентністю останніх у жіночо-чоловічих стосунках у дорослому віці. [49]

Проте И. Зайфге-Кренке також виявила, що вплив батьківсько-дитячих стосунків може почати слабшати у міру того, як жіночо-чоловічі стосунки людини стають глибшими. Адже з'являються інші сфери впливу у процесі дорослішання людини. Під час дорослішання вплив однолітків набуває більшого значення для розвитку романтичних спрямувань, тому однолітки можуть частково витіснити батьківський вплив на майбутні жіночо-чоловічі стосунки. [57] Збільшення впливу однолітків не дивно, оскільки середовище однолітків є місцем, з якого вибираються романтичні партнери. Соціально компетентні діти мають більше можливостей для ініціювання жіночо-чоловічих стосунків, ніж ізольовані чи соціально некомпетентні. [58] Стосунки з однолітками можуть бути переходом між батьківсько-дитячими і жіночо-чоловічими стосунками, оскільки досвід задоволення потреби у близькості через дружбу дає підліткам, а пізніше раннім дорослим людям, впевненість і навички, щоб пробувати цю потребу у жіночо-чоловічих стосунках. Дослідження показують, що наявність близької та підтримуючої групи однолітків позитивно впливає на термін та стабільність жіночо-чоловічих стосунків в дорослому віці. [29] Тобто, сумарний досвід стосунків з батьками та однолітками формують умови для розвитку жіночо-чоловічих стосунків у ранньому дорослому віці.

Прихильність – це одна із ознак психологічно зрілої особистості. При цьому здорова прихильність дорослих осіб має на увазі тривалі,

глибокі стосунки, у яких партнери підтримують одне одного, допомагають один одному, залежать один від одного, зберігаючи при цьому певний рівень свободи. [4]

У жіночо-чоловічих стосунках задовольняються значні потреби особистості в любові, прийнятті та почутті безпеки. Можливість задоволення цієї потреби людини в конкретних жіночо-чоловічих стосунках залежить від стилю прихильності кожного партнера. При цьому під стилем прихильності розуміють стійкий патерн очікувань, емоцій та поведінки, пов'язаних із стосунками. [34]

Стиль прихильності у дорослих людей формується під впливом внутрішньої робочої моделі прихильності, сформованій у ранньому дитинстві у стосунках зі значними дорослими (батьками). [9]

Люди з надійною прихильністю схильні до позитивних поглядів на себе, партнера та їх стосунки. Часто вони задоволені стосунками більше, ніж люди з іншими стилями прихильності. Вони почуваються комфортно як у близькості до іншої людини, так і в незалежності. [31]

Формування тривожно-амбівалентного або уникаючого типу прихильності призводить до порушень у психічному розвитку людини та її неефективної адаптації у соціумі. [6]

Дорослі з тривожно-амбівалентним типом прихильності очікують високого рівня прояву близькості, схвалення, чуйності від їхнього партнера. Вони схильні переживати про те, що партнер не любить їх і може розірвати стосунки. Люди з уникаючою прихильністю хочуть більшої незалежності, бачать себе самодостатніми та невразливими, схильні придушувати та приховувати свої почуття. Деякі з них можуть сприймати близькі стосунки як щось не суттєве для них. [31]

Сучасні автори виділяють три фактори, що визначають стиль прихильності у ранньому дорослому віці: довіра, залежність та близькість. [16]

Індивідуальний стиль романтичної прихильності у ранніх дорослих – це складне багатокомпонентне утворення, що виникає у конкретної людини в унікальному варіанті. Він визначається ступенем виразності наступних якостей. Прагнення до зближення з партнером, ступінь емоційної близькості в стосунках з партнером та прийняття партнера. Довіра, ступінь відкритості у стосунках, їх емоційна стабільність. Амбівалентність, рівень суперечливості, нестабільності емоційного ставлення до партнера. Фрустрація, ступінь пригніченості та наявність негативних переживань у емоційних стосунках. Самодостатність, рівень автономності, дистанційності в емоційних стосунках з партнером. Ступінь ревностів та концентрованість на стосунках, страх втратити кохання партнера. Ступінь диференційованості особистісних кордонів у стосунках, психологічне злиття. [2]

Незважаючи на те, що вирішальний вплив на розвиток патерну дорослої прихильності формується у дитинстві, з часом індивідуальний стиль прихильності може зазнавати змін з переживанням людиною нового емоційного досвіду. У зв'язку з цим можна припустити, що стосунки прихильності продовжують видозмінюватися у ранньому дорослому віці. [3]; [62].

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Ранній дорослий вік охоплює період від 20 до 40 років. Це період активного особистісного розвитку, відбувається дозрівання особистості, люди в ранньому дорослому віці стають більш доброзичливими, більш сумлінними, і менш нейротичними. Стосунки людини всередині її соціального середовища, з романтичним партнером, членами сім'ї та однолітками, формують соціальний контекст розвитку особистості. Нове соціальне середовище стимулює зміни особистості, оскільки люди інвестують час та сили в нові види діяльності і виконують нові соціальні ролі. Жіночо-чоловічі стосунки у ранньому дорослому віці мають один з найбільших впливів на розвиток особистості, досвід перших довготривалих стосунків спонукає прискорене дозрівання, тобто зниження нейротизму і сором'язливості, підвищення екстраверсії, сумлінності і самооцінки.

На задоволеність стосунками людини впливає сприйняття любовних установок партнера, емпатія або чуйність до іншого і прагнення до саморозкриття. Ці явища відображаються на комунікації у стосунках. Комунікативні навички пов'язані із задоволеністю стосунками, впливаючи на сприйняття партнера та формуючи характер взаємодії. Здатність партнерів сприймати точку зору один одного, належним чином розкривати та конструктивно вирішувати конфліктні ситуації та гнучкість поведінки сприяють успіху стосунків. Суб'єктивне прийняття партнера у стосунках впливає на задоволення людини більше, ніж поведінка партнера. Більш ідеалізоване сприйняття партнера генерується, коли людина має високі ідеали та високу самооцінку.

У жіночо-чоловічих стосунках задовольняються значні потреби особистості в любові, прийнятті та почутті безпеки. Можливість задоволення цієї потреби людини в конкретних жіночо-чоловічих стосунках залежить від

стилю прихильності кожного партнера. Стиль прихильності — це стійкий патерн очікувань, емоцій та поведінки, пов'язаних із стосунками. Стиль прихильності у дорослих людей формується під впливом внутрішньої робочої моделі прихильності, сформованій у ранньому дитинстві у стосунках зі значними дорослими. Прихильність одна із ознак психологічно зрілої особистості.

При цьому здорова прихильність дорослих осіб має на увазі тривалі, глибокі стосунки, у яких партнери підтримують одне одного, допомагають один одному, залежать один від одного, зберігаючи при цьому певний рівень свободи. Індивідуальний стиль романтичної прихильності у ранніх дорослих — це складне багатокomпонентне утворення, що виникає у конкретної людини в унікальному варіанті. Незважаючи на те, що вирішальний вплив на розвиток патерну дорослої прихильності формується у дитинстві, з часом індивідуальний стиль прихильності може зазнавати змін з переживанням людиною нового емоційного досвіду. У зв'язку з цим можна припустити, що стосунки прихильності продовжують видозмінюватися у ранньому дорослому віці.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ДОВГОТРИВАЛИМИ ГЕТЕРОСЕКСУАЛЬНИМИ СТОСУНКАМИ У РАННЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

2.1. Загальна характеристика методів і методик дослідження

У ході нашого дослідження ми використовували якісні та кількісні методи. Щоб визначити напрям нашого дослідження ми почали з якісних інтерв'ю методом фрілістингу.

Фрілістинг – це якісна техніка напівструктурованого інтерв'ю, інструмент для швидкого вивчення, як групи людей думають і визначають конкретні поняття. Метод був розроблений антропологами на початку 1980-х років, може використовуватися під час індивідуальних або в групових інтерв'ю. Поняття, що згадуються людьми в процесі інтерв'ю сортуються та ранжуються дослідниками на основі частоти чи помітності, що вказує на важливість цього поняття чи категорії понять. Дані дозволяють дослідникам зрозуміти, які значущі категорії їх вибірка бачить всередині заданої теми. Перевага цього методу полягає в тому, що він викликає спонтанні реакції, які можна проаналізувати та визначити кількісно, а результати цих аналізів можна включити в дослідження змішаних методів. [40] Наше інтерв'ю складалося з 5 питань, направлених на визначення важливих критеріїв задоволеності стосунками. Питання ставилися у послідовності від більш загальних до більш конкретних. (див Додаток А)

За результатами обробки інтерв'ю ми визначили найбільш значущі психологічні категорії, які можуть впливати на задоволеність партнерськими стосунками. Найбільш згадувані з них ми додали до нашого дослідження.

На наступному етапі дослідження ми вимірювали рівень задоволеності вибірки їх стосунками. Для цього ми використали методики: “Шкала любові та

симпатії” Зіка Рубіна у модифікації Л.Я. Гозмана та Ю.Є. Альошиної (див Додаток Б) і “Шкала оцінки стосунків” в адаптації О. А. Сичева. (див Додаток В)

Метою “Шкали любові та симпатії” Зіка Рубіна є з'ясувати емоційне ставлення до партнера, а також яке почуття переважає: любов чи симпатія. Спочатку шкали кохання та симпатії Рубіна являли собою 2 набори висловлювань, у кожен з яких входило 13 пунктів, потім – 9 пунктів. При складанні цих шкал З. Рубін виходив з певних теоретичних уявлень про внутрішню структуру феноменів. Зокрема важливими для вимірювання були три компоненти любові: прихильність, турбота, ступінь інтимності стосунків. Шкала симпатії реєструє: ступінь поваги, ступінь захоплення, ступінь схожості об'єкта оцінки з респондентом. В остаточному варіанті методики, адаптованої Л.Я. Гозманом та Ю.Є. Альошиною, включено 14 пунктів (7 – у шкалу кохання, 7 – у шкалу симпатії). Результати методики підраховуються шляхом підсумовування відповідей щодо кожного твердження. Результати за шкалою кохання та за шкалою симпатії підраховуються окремо. Вони можуть варіювати від 7 до 28 балів. Підрахунок сумарного бала за обома шкалами характеризує загальний рівень емоційних стосунків у діаді (від 14 до 56 балів). Час заповнення методики 5 – 7 хвилин.

“Шкала оцінки стосунків” була запропонована С. Хендриксом у 1988 р. для оцінки задоволення стосунками одружених і не одружених пар. [35] Методика включає 7 завдань, які пропонують оцінку за п'ятибальною шкалою. Результати різних версії шкали оцінки стосунків показують помірні та високі кореляції з тестами, які оцінюють задоволеність партнерів шлюбом, прийнятну ретестову надійність і стійкі психометричні показники в групах випробуваних різної національності і віку. Хороша прогностична шкала валідності була показана в дослідженні С. Хендрикса на 30 парах. [35] Результати дослідження свідчать про високу точність прогнозу розвитку стосунків три місяці після тестування (для пар, зберіглих стосунки, точність прогнозу складала 91%, для розлучених пар – 86%). Це означає, що шкала задоволення стосунками не

тільки характеризує актуальну задоволеність, але і частково дозволяє передбачити стабільність стосунків в майбутньому. Побічно про хороші психометричні характеристики методики також свідчить той факт, що в парах зазвичай виявляється висока кореляція між задоволеністю стосунками у партнерів. До переваг цієї методики можна віднести її спрямованість на оцінку задоволеності стосунками партнерів, які можуть перебувати або не перебувати у шлюбі; її гнучкість, що уможливорює її використання для оцінки різних стосунків, що не укладаються в уявлення про шлюб в юридичному сенсі. Наприклад, зустрічання, незареєстрований шлюб, стосунки в ЛГБТ-парах. Також відносна стислість та економічність щодо часу на проведення та обробку результатів методики. [36]

За результатами напівструктурованих інтерв'ю найбільш значущими поняттями асоційованими з задоволеністю стосунками були: самодостатність (24 згадування) та комунікація (18 згадувань). Тому ці явища були обрані для подальшого дослідження.

Для визначення рівня самодостатності ми обрали методику "Соціотропність-самодостатність" Стрижицької О.Ю., Петраша М.Д., Муртазіна І.Р., Вартаняна Г.О. (див Додаток Г). Загальна шкала методики включає 39 пунктів, що утворюють чотири субшкали: "Соціальна невпевненість", "Залежність від думки оточуючих", "Прив'язаність" та "Самодостатність". Шкала "Соціальна невпевненість" тестує упевненість/невпевненість у оцінках соціальної взаємодії, адекватності обраних стратегій поведінки, точності розуміння зворотний зв'язок у соціальних контекстах. Шкала "Залежність від думки оточуючих" оцінює ступінь орієнтованості людини на думку оточуючих. Високі значення даної шкали свідчать, що думка оточуючих виступає провідним чинником у соціальному взаємодії, й у крайніх проявах цієї залежності людина може пожертвувати власними інтересами для схвалення від інших. Шкала "Прив'язаність" оцінює потребу людини у взаємозв'язку з іншими людьми, у отриманні їх схвалення, у почутті тепла та підтримки з боку оточуючих. Шкала

"Самодостатність" спрямована на оцінку незалежності людини у стосунках із соціумом, яка проявляється у вираженій орієнтованості суб'єкта на його власні уявлення, цілі та думка, ніж на думку оточуючих. Проте важливо відзначити, що виражена самодостатність свідчить не про відчуження від соціуму, а про розміщення пріоритетів суб'єкта. Всі шкали методики "Соціотропність-самодостатність" позитивно пов'язані з несімейною емоційною самотністю, тобто з емоційною соціальною ізоляцією. Таким чином, методика побічно підтверджує, що отримані шкали пов'язані з соціальною взаємодією як у сімейному, так і несімейному контексті. При цьому практично не спостерігається зв'язків із самотністю у романтичному контексті.

Для дослідження компоненту комунікації у стосунках ми обрали методику "Виявлення й оцінки комунікативних і організаторських здібностей"(КОЗ – 1) за Б.Федоришиним і В. Синівським. (див Додаток Г)

Методика спрямована на виявлення комунікативних та організаторських здібностей – через виявлення та оцінку відповідних схильностей. Методика "КОЗ-1" базується на принципі відображення та оцінки респондентами деяких особливостей своєї поведінки у різних ситуаціях. Ситуації, запропоновані в методиці, знайомі респонденту з особистого досвіду, тому оцінка ситуації та поведінки в її умовах ґрунтується на відтворенні своєї реальної поведінки, пережитого досвіду. Методика дозволяє виявити стійкі показники комунікативних та організаторських здібностей. У дослідженні використовувались результати тільки за шкалою комунікативних здібностей. У шкалі вивчення комунікативних здібностей використані питання наступного змісту: чи виявляє особистість прагнення спілкування, чи багато в неї друзів; чи любить перебувати в колі друзів або віддає перевагу самотності; чи швидко звикає до нових людей, нового колективу; наскільки швидко реагує на прохання друзів, знайомих; чи любить громадську роботу, чи виступає на зборах; чи легко встановлює контакти з незнайомими людьми; чи легко їй даються виступи в аудиторії слухачів. Відповідно до цього було розроблено 20 спеціальних питань.

З урахуванням початку війни на території України на момент проведення дослідження, дизайн дослідження був змінений. Ми додали розроблену нами анкету для моніторингу актуальної життєвої ситуації пар, що брали участь у дослідженні. Наша анкета складається з восьми питань, які допомагають зрозуміти, як воєнні дії вплинули на обставини життя і стосунки учасників (див Додаток Д).

2.2 Результати дослідження психологічних та демографічних чинників, що впливають на стосунки в ранньому дорослому віці

В дослідженні взяли участь 74 людини раннього дорослого віку (20-40 років), що перебувають у довготривалих стосунках, з них 60 жінок, 14 чоловіків (Рис. 1).

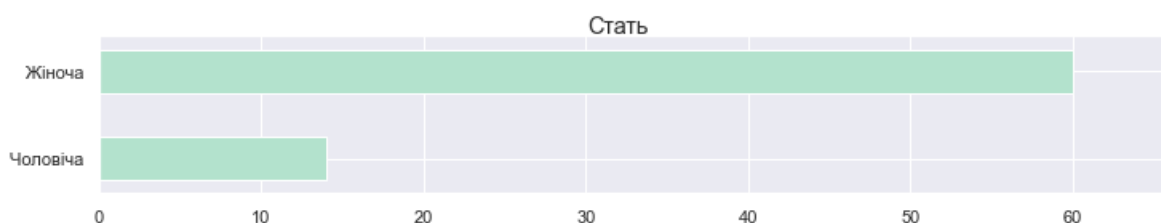


Рис 1. Стать респондентів з досліджуваної вибірки

За тривалістю стосунків, 31 респондент знаходиться у стосунках 5 чи більше років, 19 респондентів знаходяться у стосунках 3-5 років і 24 респондента знаходяться у стосунках 1-3 роки (Рис. 2).

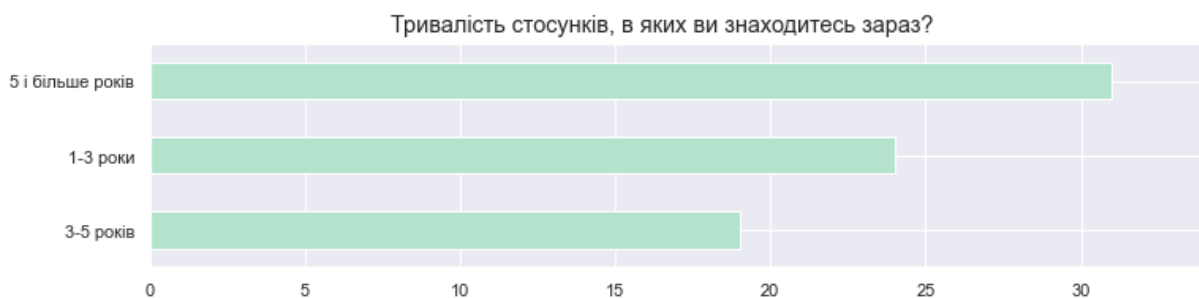


Рис 2. Тривалість актуальних стосунків, у яких перебувають респонденти

За статусом стосунків, 29 респондентів одружені, 6 респондентів заручені, 29 респондентів проживають разом зі своєю парою, 10 респондентів проживають окремо від своєї пари (Рис. 3).

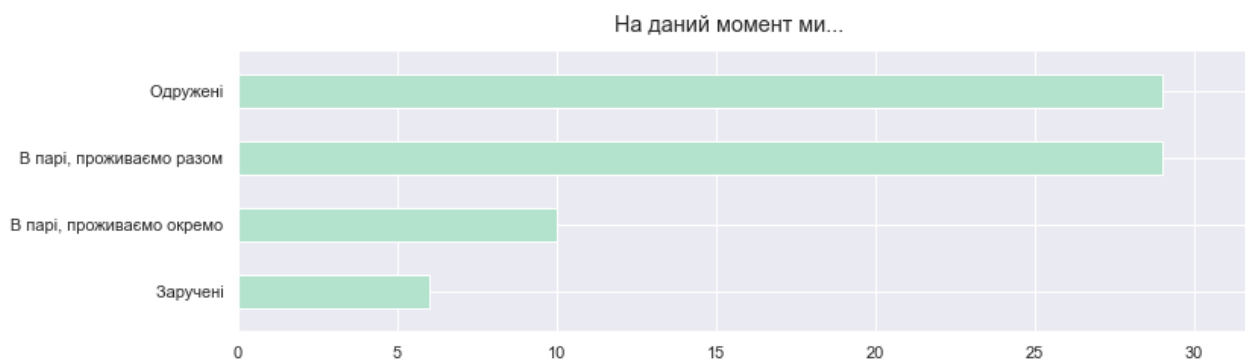


Рис 3. Статус актуальних стосунків респондентів

За результатами анкети про вплив війни на життя респондентів, 29 виїхали в більш безпечне місце на території України, 25 виїхало за кордон, 17 залишились вдома, 3 стали учасниками бойових дій (Рис. 4).

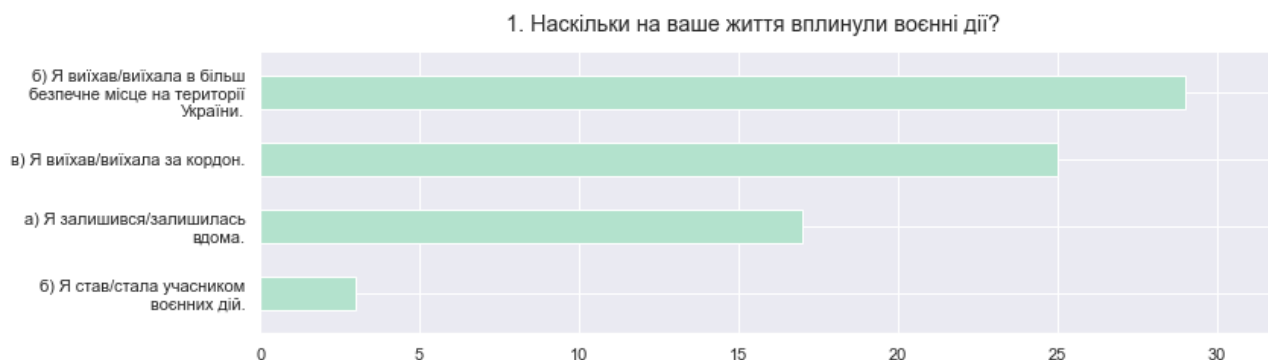


Рис 4. Вплив війни на ситуацію життя респондентів

З респондентів, які мали змогу залишитися поруч з партнером, 35 разом переїхали в більш безпечне місце на території України, 12 разом залишилися у постійному місці проживання. 3 респондентів, які не мали змоги залишитися поруч з партнером, 4 знаходяться у різних місцях на території України, 14 знаходяться в різних країнах, у 9 респондентів вони чи їх партнер є учасниками бойових дій. (Рис 5)



Рис 5. Вплив війни на спільне проживання респондентів з партнером

За результатами впливу війни на збереження стосунків, 41 респонденту вдалося зберегти стосунки, їх стосунки не змінилися, 33 респондента зберегли стосунки і зазначили, що їх стосунки стали ближчими. (Рис 6)



Рис 6. Вплив війни на збереження стосунків

За результатами впливу війни на якість стосунків, у 49 респондентів воєнні дії не вплинули на їх стосунки, у 20 стосунки покращились, у 5 стосунки погіршились. (Рис 7)



Рис 7. Вплив війни на якість стосунків

За результатами впливу війни на ситуацію проживання, у 31 респондента батьки/прабабьки не жили з ними до війни і не живуть після початку воєнних дій. У 22 респондентів після початку воєнних дій батьки/прабабьки стали жити разом з ними. 5 респондентів жили з батьками/прабабьками до війни і продовжують жити після початку воєнних дій. У 16 респондентів інша ситуація проживання (наприклад, вони почали жити з друзями, з'їхали від батьків, живуть з іншими членами родини чи у військовій частині). (Рис 8)



Рис 8. Вплив війни на ситуацію проживання

За результатами впливу спільного проживання з батьками на якість стосунків, у 35 респондентів ситуація проживання не змінилась, у 24 респондентів стосунки не змінилися після початку проживання з батьками, у 11 стосунки погіршились, у 2 стосунки покращились. (Рис 9)

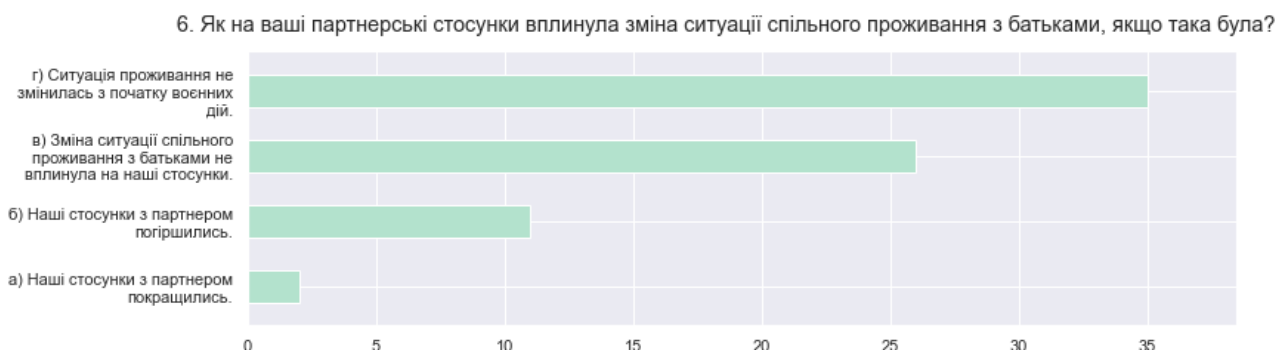


Рис 9. Вплив спільного проживання з батьками на якість стосунків

За результатами впливу війни на роботу респондентів, у 38 респондентів нічого не змінилося, вони та їх пари продовжують заробляти. У 17 респондентів один з пари втратив джерело доходу. У 15 респондентів нічого не змінилося, один з пари продовжує заробляти. У 4 респондентів обидва з пари втратили джерело доходу. (Рис 10)



Рис 10. Вплив війни на роботу

Результати рівня комунікативних здібностей респондентів за методикою “Виявлення й оцінка комунікативних і організаторських здібностей”(КОЗ – 1) за Б. Федоришиним і В. Синівським представлені на Рис 11.

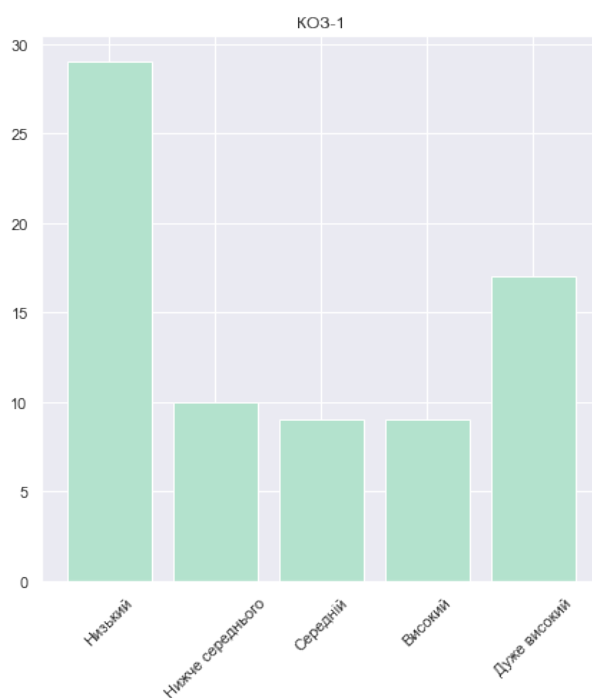


Рис 11. Результати методики “Виявлення й оцінка комунікативних і організаторських здібностей”

Результати рівня “самодостатності” респондентів за методикою "Соціотропність-самодостатність" Стрижицької О.Ю., Петраша М.Д.,

Муртазіна І.Р., Вартаняна Г.О. представлені на Рис 12. 69 респондентів мають середній рівень, 5 респондентів низький рівень.

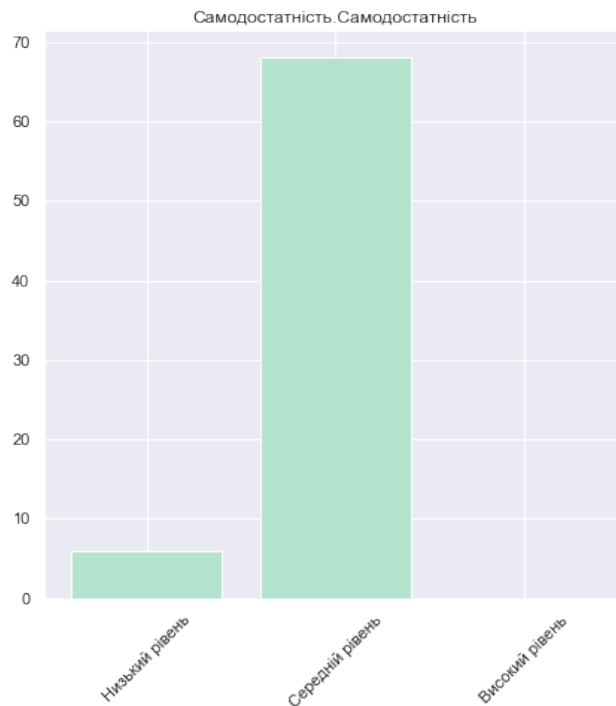


Рис 12. Результати рівня “самодостатності”

Результати рівня “соціотропності” респондентів за методикою "Соціотропність-самодостатність" Стрижицької О.Ю. Петраша М.Д. Муртазіна І.Р. Вартаняна Г.О. представлені на Рис 13. 72 респонденти мають середній рівень, 1 респондент низький рівень, 1 респондент високий рівень.

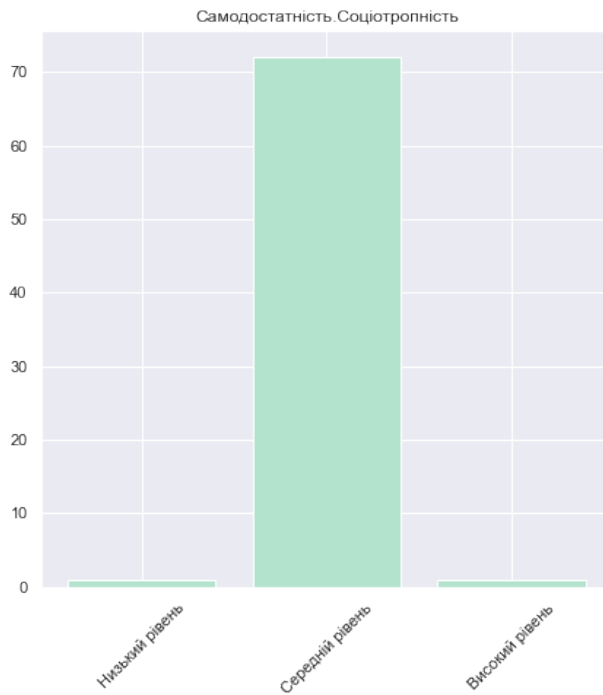


Рис 13. Рівень “соціотропності”

Результати рівня “соціальної невпевненості” респондентів за методикою "Соціотропність-самодостатність" Стрижицької О.Ю. Петраша М.Д. Муртазіна І.Р. Вартаняна Г.О. представлені на Рис 14. 70 респондентів мають середній рівень, 3 респонденти низький рівень, 1 респондент високий рівень.

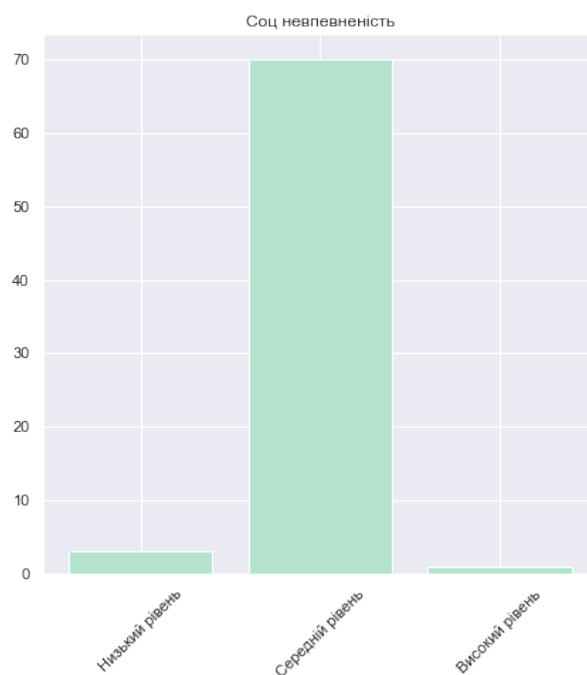


Рис 14. Рівень “соціальної невпевненості”

Результати рівня “залежності” респондентів за методикою "Соціотропність-самодостатність" Стрижицької О.Ю. Петраша М.Д. Муртазіна І.Р. Вартадяна Г.О. представлені на Рис 15. 64 респонденти мають середній рівень, 10 респондентів низький рівень.

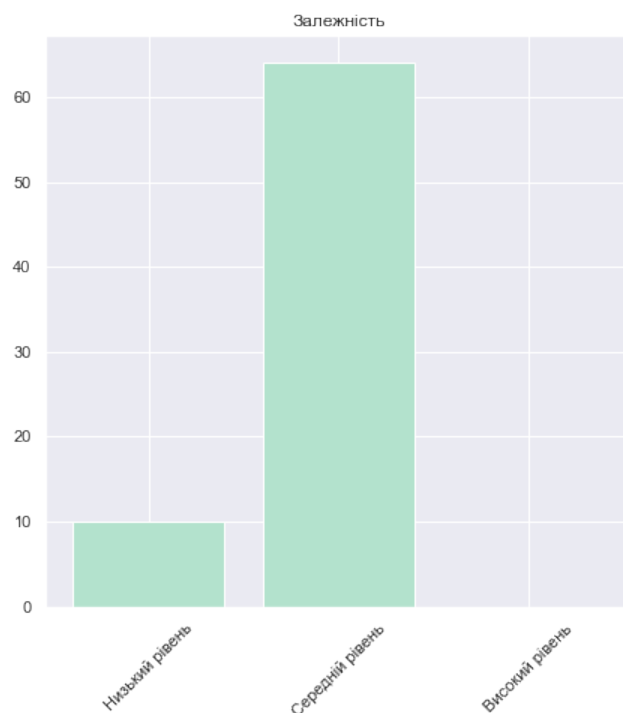


Рис 15. Рівень “залежності”

Результати рівня “прихильності” респондентів за методикою "Соціотропність-самодостатність" Стрижицької О.Ю. Петраша М.Д. Муртазіна І.Р. Вартадяна Г.О. представлені на Рис 16. 50 респондентів мають середній рівень, 1 респондент низький рівень, 23 респонденти високий рівень.

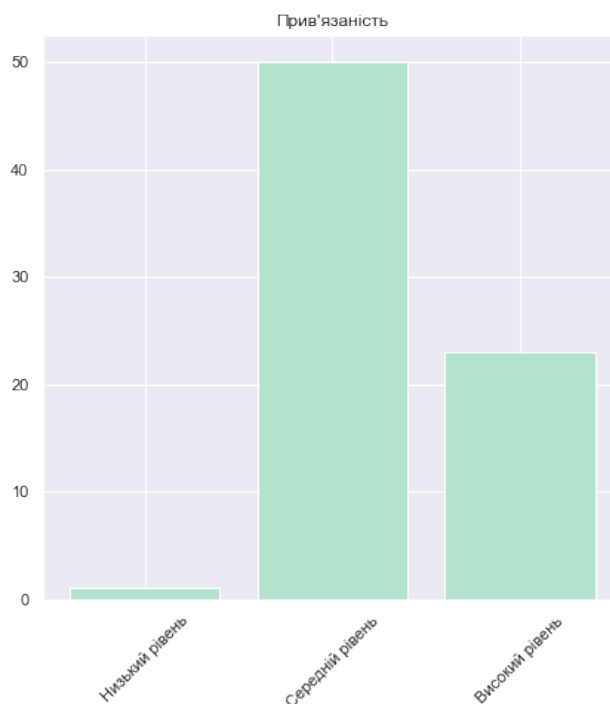


Рис 16. Рівень “прихильності”

Таким чином, зрізи за різними шкалами респондентів з досліджуваної вибірки засвідчили, що здебільшого респонденти мають низькі або дуже високі рівні комунікативних здібностей, середній рівень самодостатності, соціотропності, соціальної невпевненості, залежності та прихильності.

Демографічний зріз показав, що більшість респондентів з досліджуваної вибірки, знаходяться у стосунках більше 5 років, одружені чи проживають разом, мали змогу залишитись поруч з партнером після початку війни, не відчували впливу війни на свої стосунки чи роботу та їх ситуація проживання не змінилася з початком війни.

2.3 Результати дослідження задоволеності гетеросексуальними стосунками у людей раннього дорослого віку

Результати рівня задоволеності стосунками за методикою “Шкала оцінки стосунків” в адаптації О. А. Сичева представлені на Рис 17.

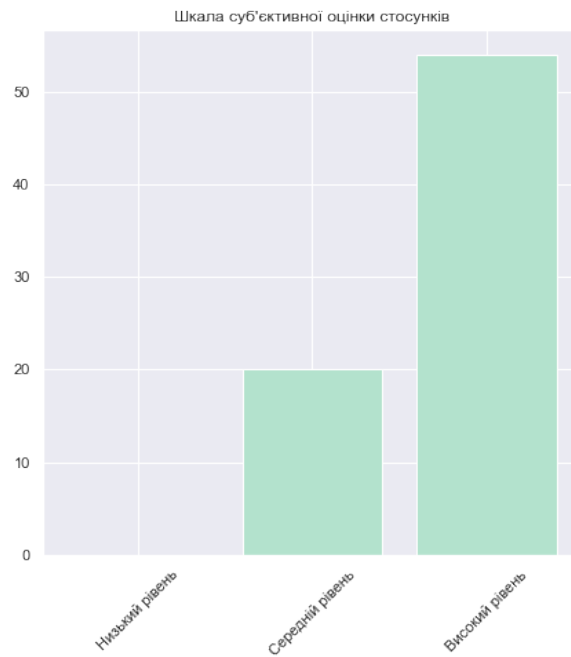


Рис 17. Результати рівня задоволеності стосунками

Як ми бачимо на Рисунку, 20 респондентів мають середній рівень задоволеності стосунками, 54 мають високий рівень задоволеності стосунками.

Результати рівня любові та симпатії за методикою “Шкала любові та симпатії” Зіка Рубіна у модифікації Л.Я. Гозмана та Ю.Є. Альошиної; представлені на Рис 18.

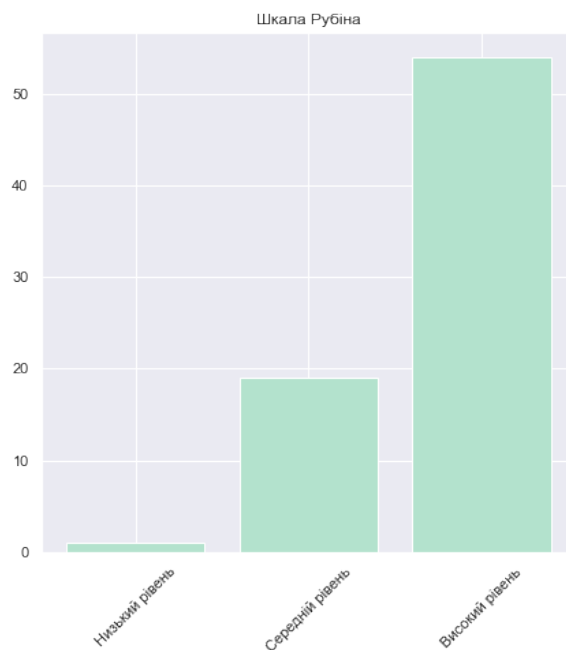


Рис 18. Рівень любові та симпатії

Як ми бачимо на гістограмі, 29 респондентів мають середній рівень любові та симпатії, 54 мають високий рівень любові та симпатії, 1 респондент має низький рівень любові та симпатії.

Таким чином, більшість респондентів з досліджуваної вибірки, мають високий рівень задоволеності стосунками та високий рівень любові та симпатії до партнера.

2.4. Особливості зв'язку психологічних чинників і задоволеності довготривалими гетеросексуальними стосунками

Гіпотеза нашого дослідження полягає в тому, що психологічні особливості індивіда раннього дорослого віку, пов'язані з домінуючими у нього патернами встановлення міжособистісних стосунків, - таких як самодостатність — соціотропність (прихильність, залежність, соціальна невпевненість), та його комунікативні здібності впливають на задоволеність довготривалими жіночо-чоловічими стосунками.

Для перевірки наших гіпотез ми отримали значення кореляцій між показниками методики на комунікативні здібності (КОЗ-1), шкалами методики на самодостатність (Соціотропність-самодостатність) і показниками задоволеності стосунками з методик “Шкала любові та симпатії” (Шкала Рубіна) та “Шкала оцінки стосунків” (Шкала суб’єктивної оцінки стосунків).

На Рис. 19 представлена таблиця значень коефіцієнтів кореляції за Спірменом між всіма досліджуваними змінними.

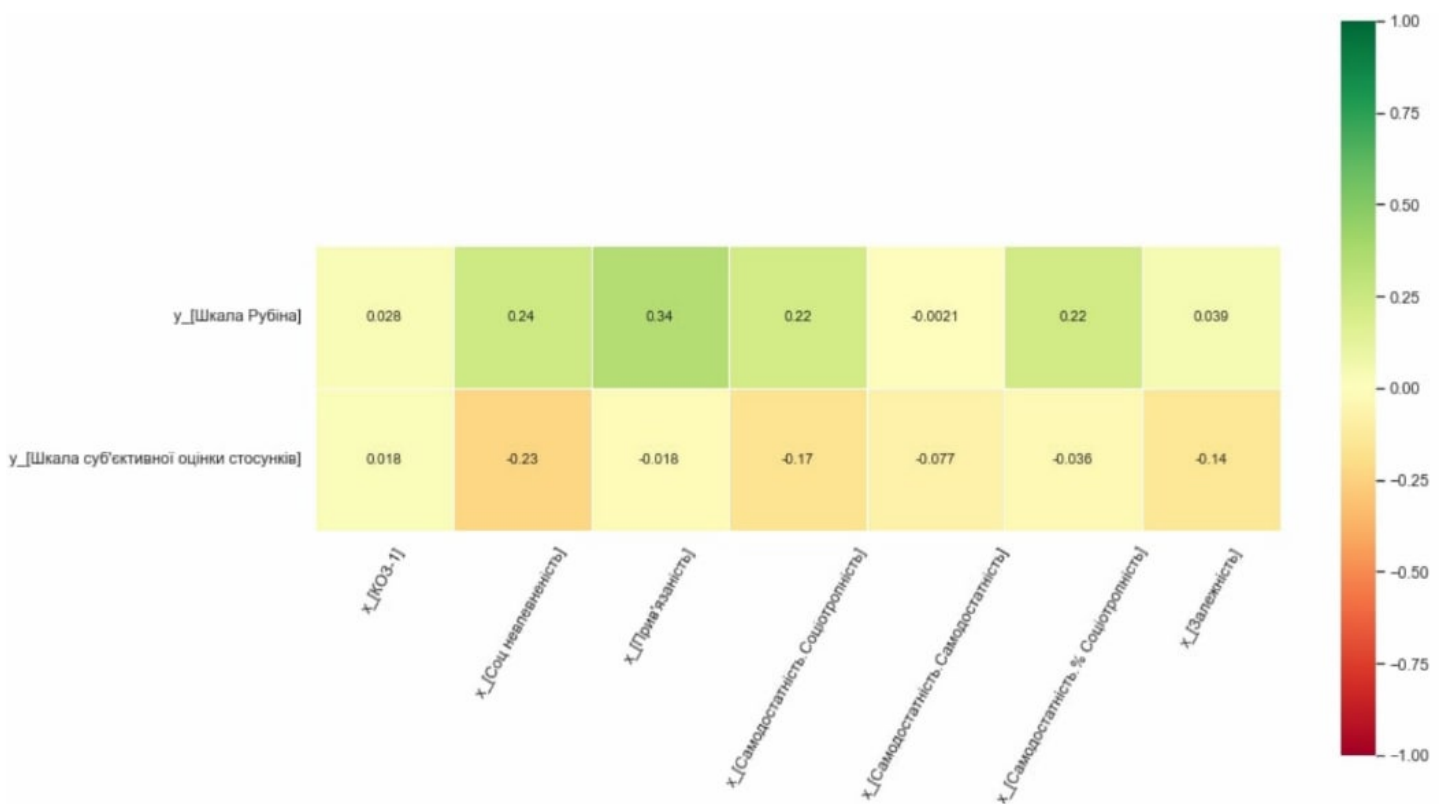


Рис 19. Таблиця кореляцій за Спірменом

Користуючись даною таблицею, можна побачити наступне:

Дослідження не виявило монотонної залежності між результатами методики “Шкала оцінки стосунків” і результатами методики на комунікативні здібності, шкалами методики “Соціотропність-самодостатність”: “прихильність”, “самодостатність”, “залежність”. Існує тенденція до меншої

задоволеності стосунками у випадку вищих балів за шкалою “Соціальна невпевненість” (-0,23).

Дослідження не виявило монотонної залежності між “Шкалою любові та симпатії” і методики на комунікативні здібності, шкалами методики “Соціотропність-самодостатність”: “самодостатність”, “залежність”. Але є тенденція до більшої любові та симпатії до партнера у випадку вищих показників за шкалою “прихильність” (0, 34). Існують певні тенденції до більшої любові та симпатії до партнера у випадку вищих показників за шкалами “соціальна невпевненість” (0,24), “соціотропність” (0,22).

P-value для кореляції Спірмена представлені на Рис 20.

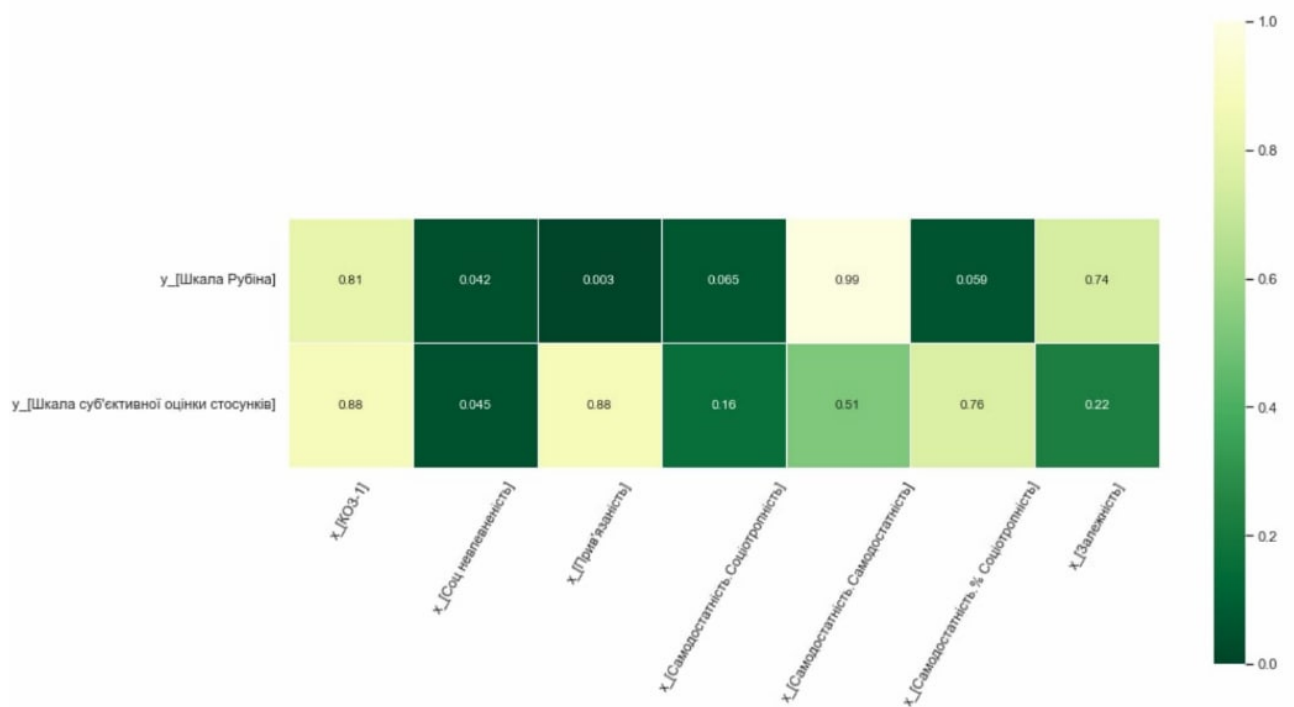


Рис 20. P-value для кореляції Спірмена

Як ми бачимо, P-value для кореляції “Шкали оцінки стосунків” і шкалою “соціальна невпевненість” — 0,045. Таке низьке значення P-value вказує на значущість цієї кореляції. Тобто, попри те, що коефіцієнти кореляції невисокі, перевірка їх на статистичну значущість свідчить, що вони є значущими, і зв'язок існує. Високі P-value кореляції інших показників не дають нам стверджувати про відсутність зв'язку між шкалами.

P-value для кореляції “Шкали любові та симпатії” і шкали “прихильність” — 0,003. Тобто ця кореляція має високий рівень значущості. Низькі P-value кореляції “Шкали любові та симпатії” і показників за шкалами “соціальна невпевненість” (0,042), “соціотропність” (0,065) говорять про значущість цих зв’язків.

На Рис 21 представлена таблиця значень кореляції за Пірсоном.

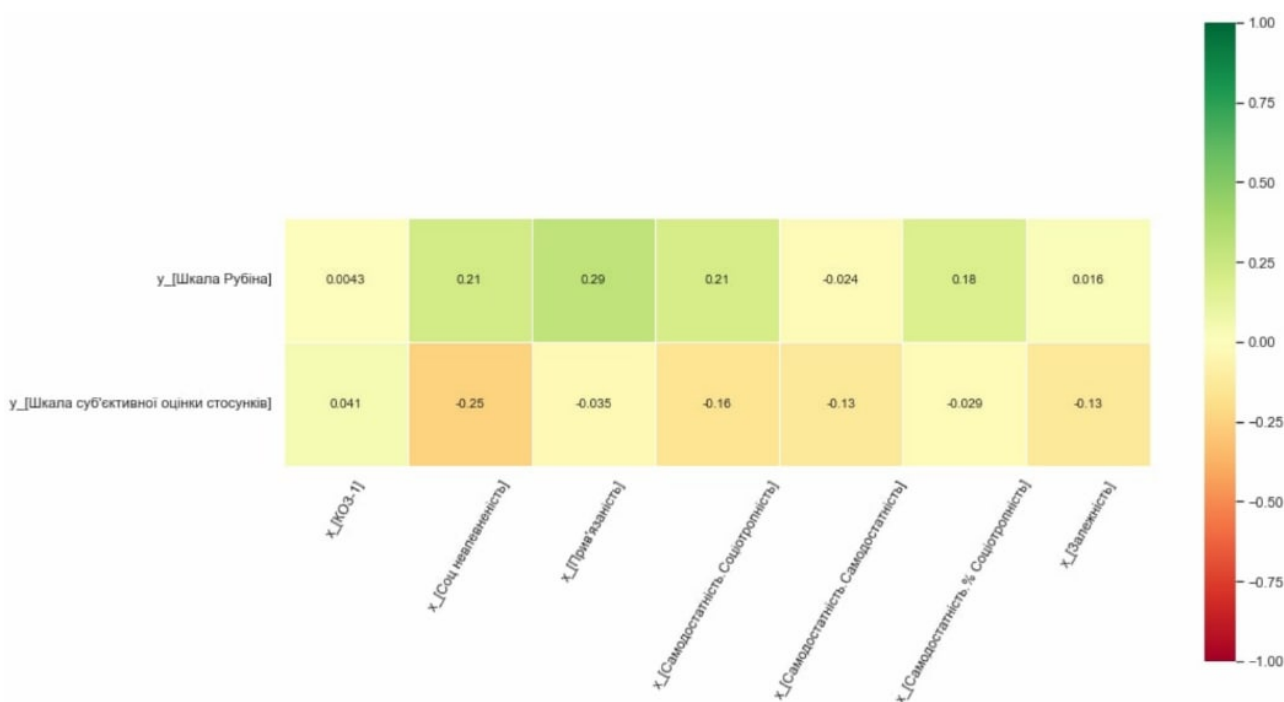


Рис 21. Таблиця значень кореляції за Пірсоном

Користуючись даною таблицею, можна побачити наступне:

Дослідження не виявило лінійної залежності між результатами методики “Шкала оцінки стосунків” і результатами методики на комунікативні здібності, шкалами методики “Соціотропність-самодостатність”: “прихильність”, “самодостатність”, “залежність”. Існує тенденція до меншої задоволеності стосунками у випадку вищих балів за шкалою “Соціальна невпевненість” (-0,25).

Дослідження не виявило лінійної залежності між “Шкалою любові та симпатії” і методики на комунікативні здібності, шкалами методики “Соціотропність-самодостатність”: “самодостатність”, “залежність”, “соціотропність”. Існує тенденція до більшої любові та симпатії до партнера у випадку вищих показників за шкалою “прихильність” (0,29), “соціальна невпевненість” (0,21), “соціотропність” (0,21).

P-value для кореляції Пірсона представлені на Рис 22.

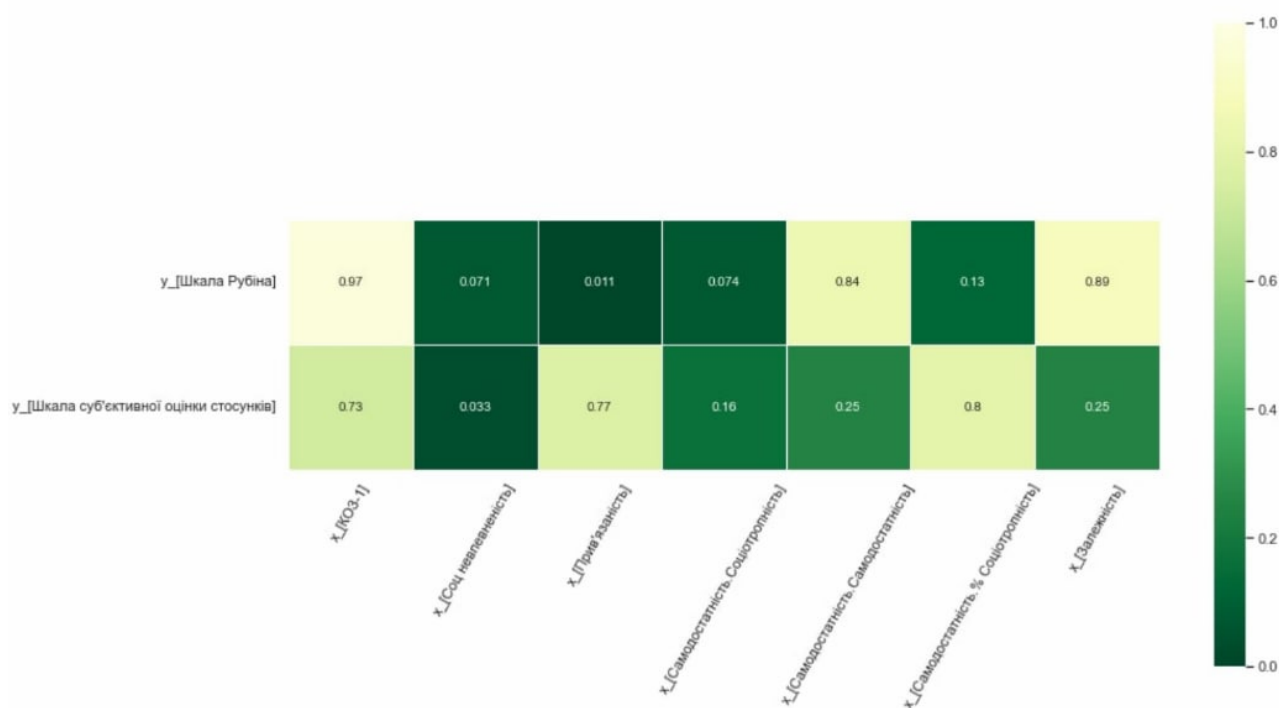


Рис 22. P-value для кореляції Пірсона

Як ми бачимо, P-value для кореляції “Шкали оцінки стосунків” і шкалою “соціальна невпевненість” — 0,033. Таке низьке значення P-value вказує на значущість цієї кореляції. Тобто, попри те, що коефіцієнти кореляції між шкалами не є високими, показник P-value є значущим, і, отже, кореляційний зв'язок існує. Високі P-value кореляції інших показників не дають нам стверджувати про відсутність зв'язку між шкалами.

Низькі P-value для кореляції “Шкали любові та симпатії” і показників за шкалами “соціальна невпевненість”(0,071), “прихильність” (0,011), “соціотропність” (0,074) говорять про значущість цих зв'язків.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Було проведено дослідження за участю 74 людей раннього дорослого віку. Респонденти проходили методики "Шкала любові та симпатії" Зіка Рубіна у модифікації Л.Я. Гозмана та Ю.Є. Альошиної, "Шкала оцінки стосунків" в адаптації О. А. Сичева, "Соціотропність-самодостатність" Стрижицької О.Ю., Петраша М.Д., Муртазіна І.Р., Вартаняна Г.О., "Виявлення й оцінка комунікативних і організаторських здібностей"(КОЗ – 1) за Б. Федоришиним і В. Синівським, Анкету для моніторингу актуальної життєвої ситуації пар.

В нашому емпіричному дослідженні була висунута гіпотеза, що психологічні особливості індивіда раннього дорослого віку, пов'язані з домінуючими у нього патернами встановлення міжособистісних стосунків, впливають на його задоволеність довготривалими жіночо-чоловічими стосунками.

Ми дослідили зв'язок між результатами методик "Виявлення й оцінка комунікативних і організаторських здібностей", шкалами методики "Соціотропність-самодостатність" і показниками задоволеності стосунками з методик "Шкала любові та симпатії" та "Шкала оцінки стосунків". Для визначення значень зв'язку між результатами було використано коефіцієнт кореляції Пірсона, що використовується для вимірювання ступеня лінійної залежності між двома змінними, а також коефіцієнт кореляції Спірмена, що використовується для вимірювання ступеня монотонної залежності. Ми встановили, що існує тенденція до меншої задоволеності стосунками у випадку вищих балів за шкалою "Соціальна невпевненість" і тенденція до більшої любові та симпатії до партнера у випадку вищих показників за шкалою "прихильність", "соціальна невпевненість", "соціотропність". Виявлені зв'язки є значущими, враховуючи значення P-value. Отже, наша гіпотеза частково підтвердилася. Для більш ретельної перевірки гіпотези необхідна більша вибірка.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

3.1. Підходи до психокорекційної роботи з молодими людьми, які перебувають у довготривалих стосунках

Зміст психокорекційної роботи з парами полягає у забезпеченні емоційної, інформаційної та екзистенційної підтримки партнерів у кризових ситуаціях. Психологічна підтримка з питань стосунків може надаватися у формі індивідуального консультування або психотерапії.

Одним із найбільш популярних зараз видів роботи з парами є емоційно-фокусована терапія (ЕФТ). Емоційно-фокусована терапія — це структурований короткостроковий підхід до подружньої терапії, створений у 80-ті роки ХХ століття канадськими психологами Сьюзан Джонсон та Леслі Грінбергом. [33] Назва терапевтичного підходу підкреслює важливість емоційних процесів в організації патерни взаємодії в парі. Дослідження доводять ефективність ЕФТ, 70-73% пар після 10-12 сесій були повністю задоволені подружніми стосунками, значні покращення у подружніх стосунках були зафіксовані у 90% випадків. [39]

Емоційно-фокусована терапія — інтегративний підхід, синтез гуманістичної, заснованої на переживанні терапії та структурного спрямування системної сімейної психотерапії. Теоретичною базою ЕФТ служить теорія прихильності Джона Боулбі та його послідовників. Сьюзан Джонсон пропонує наступний образ: "Уявіть, що разом зібралися Карл Рождерс, Сальвадор Мінухін, Джон Боулбі та обговорюють, як допомогти пацієнтові, незадоволеному близькими стосунками. В результаті такої бесіди могла б з'явитися ЕФТ" . [38]

З теорії прихильності Джона Боулбі ЕФТ прийшли наступні припущення. [3] Прив'язаність — пошук і підтримання контакту з значимими іншими — це базова потреба властива людині як соціальній істоті протягом усього життя.

Відповідно до теорії прихильності немає незалежності чи надмірної залежності, скоріше існує ефективна чи неефективна залежність. Ефективна залежність підтримує автономію та впевненість у собі. Чим надійніші зв'язки людини з іншими, тим більш самодостатньою вона може бути. Контакт із фігурою прихильності – внутрішній механізм виживання. Люди нащадки тих, хто вижив, бо об'єднувався. Еволюція пристосувала наш мозок і тіло до того, щоб прагнути до фігури прихильності в моменти небезпеки і стресу. Присутність такої фігури приносить відчуття спокою та безпеки, а коли ці постаті недоступні або сприймаються як недоступні, настає дистрес. Взаємна доступність та чуйність є основою безпечних емоційних зв'язків. Фігура прихильності може бути присутня фізично, але відсутня емоційно.

Стилі прихильності — поведінкові патерни у близьких стосунках та стратегії емоційного регулювання. Вперше були виявлені М. Ейнсворт в експерименті "Незнайома Ситуація". В результаті експерименту були виявлені три поведінкові патерни, або три стилі прив'язаності – надійний стиль і два ненадійні: уникаючий і тривожно-амбівалентний. Наступні дослідження показали, що стиль прихильності, що формується на першому році життя, є культурно універсальною та стійкою характеристикою. Діти різної етнічної приналежності та з різних країн демонструють ті самі патерни; Розбіжності у поведінці дітей із різними стилями прихильності зберігаються до 15 років. У дорослих близьких стосунках проблему надійної чи ненадійної прихильності можна сформулювати як питання, звернене до значущого іншого: "Чи можу покластися на тебе, залежати від тебе? Якщо мені буде дійсно потрібно, чи можу я бути впевнений, що ти будеш зі мною?". [8]

Прихильність включає робочу модель себе та іншого. Ми дізнаємося про те, які ми, у близьких стосунках із значущими іншими. Робоча модель – поняття, введене Боулбі: це внутрішня репрезентація прихильності. Робоча модель включає когнітивні аспекти сприйняття себе та інших людей. При надійній прихильності людина сприймає себе як гідну кохання і турботи, як впевнену та компетентну людину, і дослідження показали, що у людей з

надійним стилем прихильності самооцінка вища. [46] Люди з надійним стилем прихильності вірять у те, що інші люди в разі потреби відгукнуться на їх заклик і сприймають інших людей як таких, що заслуговують на довіру. Робочі моделі – це не тільки когнітивні схеми, а й емоційно зарджені очікування. Робочі моделі формуються, виявляються, підтримуються і змінюються в емоційній комунікації. [20]

Із системного підходу в ЕФТ прийшли наступні припущення. [11]

Сім'я – це жива система, що складається з елементів та зв'язків між ними, отже, всі закони живих систем поширюються на сім'ю. Основних законів два: закон гомеостазу та закон розвитку. Відповідно до закону гомеостазу будь-якій системі потрібна стабільність для нормального функціонування. І потрібні внутрішні механізми, які забезпечують стабільність. Гомеостаз у системі підтримується тим, як елементи системи взаємодіють один з одним. Закон розвитку спонукає систему адаптуватися до умов, що змінюються. Для цього потрібні внутрішні здібності до реорганізації і гнучкість, що не руйнує цілісність системи. Це означає, що взаємодії між членами сім'ї організовані циклічно та утворюють стійкі патерни. Системний терапевт звертає увагу на проблемні цикли, виявляє та змінює їх. Проблемні патерни обслуговують системний гомеостаз, зберігають сім'ю як єдине ціле, але можуть перешкоджати необхідним змінам, наприклад переходу сім'ї від однієї фази життєвого циклу до іншої. Проблемні патерни називаються комплементарними, оскільки пара часто займає взаємно доповнюючі позиції у стосунках.

З гуманістичного підходу до ЕФТ прийшли наступні припущення. Емоції — це основа терапії, високоорганізований процес, що інтегрує фізіологічний відгук, сенс того, що відбувається, усвідомлення себе в контексті того, що відбувається. Вчені виділяють небагато базових емоцій: гнів, страх, подив, радість, сором/огида, образа/біль, смуток/відчай. Кожній базовій емоції відповідає унікальний вираз людини, вроджений неврологічний базис, ранній прояв та соціальна функція, що допомагає виживати та впливати на інших, а також швидкий автоматичний прояв. [14]

Емоції поділяють на первинні та вторинні. Первинні це миттєвий відгук те, що відбувається зараз. Вторинні емоції є способом подолання первинних емоцій. Вторинні емоції є основою для проблемних інтерактивних циклів. [5]

Працювати з емоціями, перебуваючи у відстороненій позиції, є неефективним. Емпатична включеність є основним інструментом гуманістичного терапевта. Емпатія - це здатність уявити себе на місці іншої людини, відчувати співчуття і висловити його у контакті з клієнтом. Емпатія, безоцінкове та безумовне прийняття та конгруентність терапевта допомагають побудувати безпечні та довірчі терапевтичні стосунки. В результаті людина, яка звернулася до психолога, відчувається зрозумілою і прийнятою. Подібні стосунки є оптимальним підтримуючим та розвиваючим середовищем, що сприяє самопізнанню та особистісному зростанню клієнта. [12]

Терапевт, працюючи з емоціями, фокусується на те, що відбувається "тут-і-зараз". Він звертає увагу на те, що говорить клієнт, і те, як він це говорить. Увага до невербальних аспектів комунікації є важливою складовою у роботі з емоціями. Зміни у процесі терапії відбуваються завдяки коригуючому емоційному досвіду: людина починає відчувати по-новому, її поведінковий репертуар розширюється. [1]

Емоційно-фокусована терапія є інтеграцією гуманістичного та системного підходу. Терапевт сприяє тому, щоб зміни відбувалися і на інтрапсихічному, і інтерперсональному рівні.

В ЕФТ терапевт, виявляючи цикли сімейної взаємодії, бачить їх як спосіб самозбереження системи. Проблемні поведінкові алгоритми походять від страхів та загрози прихильності. Емпатичне приєднання до кожної людини, яка переживає фрустрацію базової людської потреби, призводить до того, що обидва партнери відчуваються зрозумілими та прийнятими. Людвіг фон Берталанфі, засновник теорії систем, говорив, що у системі є провідні елементи, маленька зміна у яких призводить до великих змін у всій системі. Емоції прихильності можна як провідні елементи сімейної системи. [38]

Отже, спеціалісти ЕФТ вважають, що подружні стосунки є стосунками прихильності. Прихильність – базова та вітальна потреба. Коли ця потреба не задовольняється, настає подружній дистрес. Саме з цим дистресом пари приходять до психолога. Надійна прихильність забезпечується взаємною доступністю та чуйністю партнерів, їх емоційною залученістю до стосунків. Ці зв'язки реалізують властиву всім нам потребу у безпеці, захисті та емоційному контакті з іншими людьми. Емоції є ключовими в організації поведінки прихильності. Емоції надають сенсу тому, що відбувається, мотивують до дії і є засобом комунікації. Емоції є акцентом у роботі ЕФТ-терапевта. Новий емоційний досвід вважається найважливішим фактором інтрапсихічних та інтерперсональних змін. Проблеми у стосунках підтримуються тим, як організована взаємодія у парі та домінуючим емоційним досвідом у стосунках.

Зміни у процесі терапії відбуваються через інсайт, новий емоційний досвід, який люди отримують у спілкуванні з психологом та один з одним. Головною метою ЕФТ-терапії є побудова надійної прихильності у парі. Надійна прихильність виявляється у тому, що пара емоційно включена у стосунки, партнери взаємно доступні і чуйні, явно висловлюють свої потреби прихильності, адресовані партнеру, і відгукуються на заклики іншого. [37];[39]

Інший відомий підхід до психокорекційної роботи з парами — психотерапія на основі теорії М. Боуена. Психологічна допомога парам, заснована на теорії сімейних систем М. Боуена, має дві цілі: знизити тривожність клієнта; підвищити рівні диференціації Я в тих, хто входить до емоційної системи клієнта. Це означає, що людина та її партнер будуть здатні до більш спокійних, особистісно орієнтованих стосунків. У процесі психотерапії, заснованої на теорії сімейних систем М. Боуена, індивід чи пара вчаться розрізняти моделі функціонування у стосунках, розглядають причини, які служили джерелами мимовільних негативних емоційних проявів. Психолог може працювати з окремим індивідом, Боуен вважав, що зміни навіть одного члена сім'ї призводять до змін усієї системи внутрішньосімейних стосунків, парою або навіть з іншими емоційно залученими у стосунки пари людьми. Але, зазвичай, маленькі діти не можуть бути частиною терапії. [13]

Для успіху психотерапевтичного процесу важливий стиль мислення психолога. Психотерапевт досягає найбільшого успіху у своїй роботі тоді, коли він може мислити системно, вміє демонструвати свою особистісну позицію перед клієнтом і при цьому не стає частиною ситуації, що обговорюється, не бере на себе себе відповідальність за те, що відбувається в парі. Психолог має зайняти нейтральну, "дослідницьку" позицію щодо клієнта.

П. Мейер розробила чотиристадійну схему терапії, що базується на теорії Боуена. На першій стадії психолог і клієнт збирають інформацію про моделі стосунків у його сім'ї, що мали місце протягом кількох поколінь. Інформація включає фактичні дані про народження, смерті, шлюби, розлучення, релігійні вірування, отриману освіту, здоров'я, місце проживання. Моделі стосунків розкривають основні сімейні трикутники, емоційну відчуженість, те, як члени сім'ї справлялися з тривожністю та емоційною реактивністю, проектування тривожності на дітей та інші процеси, що мали місце протягом декількох поколінь. Інформація записується на докладну генограму сім'ї. На другій стадії клієнт усвідомлює свою участь в цих моделях стосунків і свою відповідальність. На третій стадії клієнт починає будувати плани особистісної зміни, що базуються на розумінні, яке було досягнуто на попередній стадії. Це включає налаштованість на зміну потенційних способів реагування, плани, що стосуються зміни своєї поведінки. Четверта стадія передбачає активне втілення планів, задуманих на третій стадії. Усі чотири стадії частково перекривають одна одну і протягом тривалого процесу психотерапії до них доводиться неодноразово повертатися. Високі рівні диференціації Я можуть бути повною мірою досягнуті лише через розуміння, планування та активізацію конструктивних змін. У процесі проходження клієнтом цих стадій психотерапевт знаходиться у ролі тренера, ставлячи питання, активізуючи процес мислення клієнта, спонукаючи його до осмислення, планування. В такому форматі терапії стосунки між психотерапевтом та клієнтом не є центральними. [10]

3.2. Розвивальна тренінгова програма щодо розвитку здатності встановлювати та підтримувати задовільні довготривалі стосунки

У контексті нашого дослідження, ми вирішили створити розвивальну тренінгову програму, що отримала назву “Про любов”.

Задля визначення ключових теоретичних елементів тренінгової роботи, що будуть актуальними для учасників, було проведено та опрацьовано 18 інтерв'ю у форматі фрілістингу з репрезентативною вибіркою. В результаті було отримано висновок, що найбільш актуальними для учасників будуть знання і навички, що стосуються комунікації почуттів у парі, роботи з власними когнітивними когнітивними патернами, а також теорії прив'язаності як фактора впливу на процес спілкування.

Метою проведення групового розвивального заходу було висвітлення особливостей здорового спілкування у жіночо-чоловічих стосунках.

Завдання тренінгової програми полягали в:

- 1) набутті учасниками тренінгу нових знань щодо міжособистісних та внутрішньоособистісних патернів, що впливають на процес спілкування в парі;
- 2) опануванні учасниками навичок емпатичної комунікації власних почуттів та потреб за допомогою “Я-тверджень”;
- 3) роботі з когнітивними упередженнями, що можуть впливати на процеси комунікації;
- 4) актуалізації знань про патерни поведінки у конфліктних ситуаціях;
- 5) підвищенні обізнаності учасників про вплив індивідуального стилю прив'язаності на процес міжособистісної взаємодії.

Тренінгова програма відбувалась за наступним планом:

Вступна частина. Представлення спікерів, ознайомлення з програмою та завданнями тренінгу.

Знайомство учасників.

Блок “Шаблон конфлікту”:

- 1) Інформаційне повідомлення про етапи протікання конфліктної ситуації з внутрішньоособистісного та міжособистісного погляду, зокрема про думки, емоції та поведінку учасників.
- 2) Опрацювання знань про етапи, на яких можливе когнітивне втручання.
- 3) Робота з техніками, що можуть бути корисними для переведення конфлікту з деструктивного в конструктивний.
- 4) Питання/ відповіді до теоретичної частини.

4. Блок “Когнітивні упередження”.

- 1) Інформаційне повідомлення про основні когнітивні упередження, що можуть змінювати процес спілкування у парі (читання думок, додумування).
- 2) Вправа “Базові потреби”: інформаційне повідомлення про основні потреби у стосунках за Е. Ерскіном. Індивідуальна робота з “колом потреб”. Групове обговорення.
- 3) Інформаційне повідомлення про основні когнітивні упередження, що можуть змінювати процес спілкування у парі (катастрофізація, дихотомічне мислення) - продовження.
- 4) Опрацювання практичних технік роботи з власними когнітивними упередженнями учасників.

5) Питання/відповіді до теоретичної частини.

5. Блок “Теорія прив’язаності”.

6) Практична вправа в парах, для демонстрації властивих типам прив’язаності поведінки. Інструкції до завдання у Додатку І.

7) Інформаційне повідомлення про зміст теорії прив’язаності, ознайомлення з кожним типом: надійний, тривожний, уникаючий, дезорганізований.

8) Питання/відповіді до теоретичної частини.

6. Блок “Я-твердження”.

1) Інформаційне повідомлення про Я-твердження як засіб емпатичної комунікації в парі.

2) Опрацювання структури Я-твердження, основних його елементів. Групове обговорення.

3) Поняття про типові помилки, що трапляються у використанні Я-тверджень.

4) Практична групова кейс-робота з формулювання Я-тверджень.

1) Питання/відповіді до теоретичної частини.

7. Завершальна частина.

1) Обговорення результатів групової роботи, рефлексія.

2) Питання/відповіді, зворотній зв'язок.

3.3. Результати емпіричної перевірки розвивальної тренінгової програми для розвитку здатності встановлювати та підтримувати задовільні довготривалі стосунки

Розвивальний тренінговий захід "Тренінг про любов" було проведено у кооперації з ко-тренеркою, яка консультує та проводить тренінгові програми для підлітків та молоді – Григор'євою Анною.

Учасниками тренінгу були люди раннього дорослого віку, що перебувають у довготривалих жіночо-чоловічих стосунках зі своїми партнерами. У тренінгу взяло участь 5 жінок та 2 чоловіків віком 20-27 років. Тренінг було проведено 28.11.2021 у дистанційному форматі протягом 1 години і 45 хвилин з використанням інформаційних повідомлень, супроводжуваних мультимедійними слайдами, індивідуальних вправ, групової роботи та рольового моделювання.

Для оцінки та аналізу ефективності тренінгової роботи було застосовано методику анкетування. До тренінгу і через 14 днів після тренінгу учасникам було запропоновано заповнити діагностичну анкету для оцінки сприймання ефективності комунікації в їх стосунках. Анкета складається з 12 тверджень, які оцінюються за шкалою від 1 до 5, де 1 - "зовсім не відповідає моїй ситуації", а 5 - "повністю відповідає моїй ситуації". (див Додаток Е)

Анкета не виявила вираженої позитивної динаміки у відповідях. Позитивні зміни спостерігаються у 5 з 12 питань (Рис. 23). Порівняльна таблиця з числовими значеннями ефективності комунікації у стосунках до і після тренінгу у Додатку Є.

До і Після

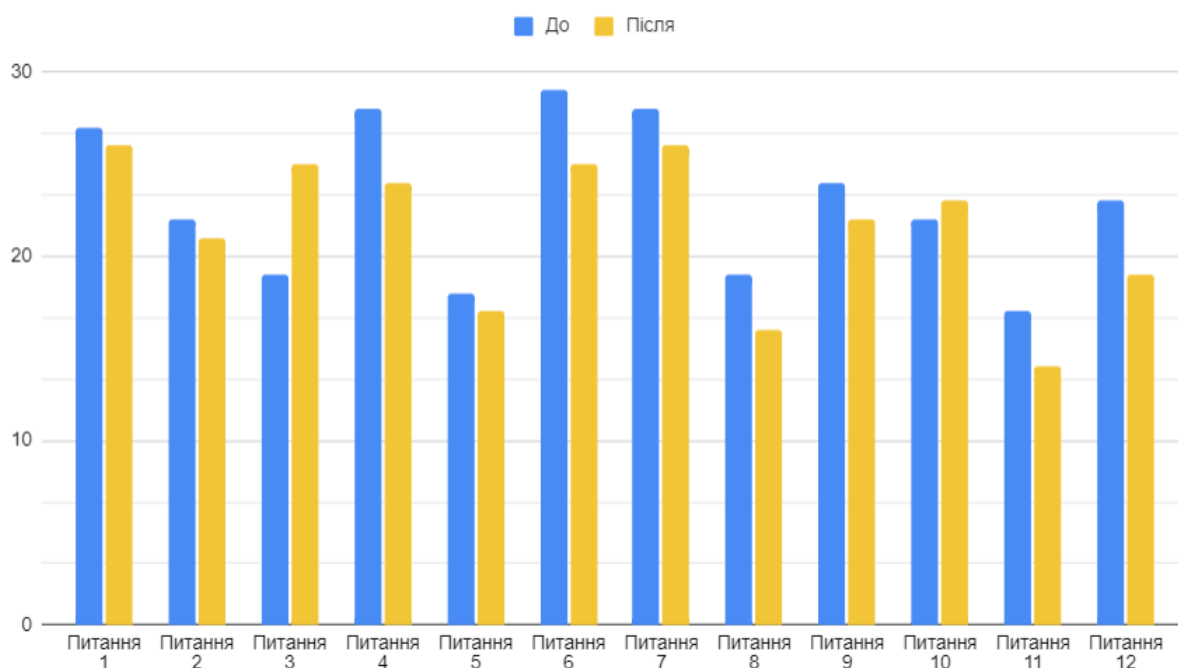


Рис 23. Порівняльна діаграма ефективності комунікації у стосунках до і після тренінгу

Після тренінгу учасникам була також запропонована анкета, в якій вони могли поділитися суб'єктивними враженнями. Анкета складається з 9 питань, які оцінюються за шкалою від 1 до 5, де 1 — “повністю не погоджуюсь”, а 5 — “повністю погоджуюсь” (див Додаток Ж).

Результати анкетування представлені у Додатку 3.

Отже, оцінювання ефективності тренінгової роботи за допомогою анкетування показало позитивні результати, що стосуються таких аспектів міжособистісної комунікації в парі, як вираження своїх почуттів, розуміння особливостей типу прив'язаності як фактора впливу на комунікацію, влучний підбір слів для комунікації своїх потреб. Ми думаємо, що негативна динаміка у відповідь на деякі питання може бути пов'язана з тим, що учасники почали більше рефлексувати щодо своїх стосунків і помічати певні негативні тенденції.

Загалом, тренінг отримав позитивний зворотній зв'язок в усному і письмовому вигляді. Учасники позитивно відгукувались про теоретичну і практичну частину тренінгу, ставили актуальні питання. Також були відгуки про те, що в майбутньому можливо додати більше практичних вправ, і про актуальність проведення такого тренінгу в офлайн-форматі.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Жіночо-чоловічі стосунки потрапляють до уваги психологів коли у пари накопичився такий об'єм проблемних ситуацій, що вони не в змозі залишатися в близьких задовільних стосунках без допомоги спеціаліста. Тренінгова розвивальна програма “Про любов” розрахована на допомогу парам, що вже стикнулись з труднощами, а також на психоедукацію пар задля попередження поширених складностей у стосунках. Програма отримала позитивний відгук учасників, хоч і не показала явно виражених змін у стосунках партнерів через два тижні після проведення. Вона потребує додатково опрацювання та розширення до більшої кількості модулів.

ВИСНОВКИ

Наше дослідження було спрямовано на вивчення зв'язку психологічних чинників з задоволеністю довготривалими стосунками у гетеросексуальних парах раннього дорослого віку.

Ми теоретично дослідили особливості жіночо-чоловічих стосунків у ранньому дорослому віці. Ранній дорослий вік охоплює період від 20 до 40 років. Це період активного особистісного розвитку, відбувається дозрівання особистості, люди в ранньому дорослому віці стають більш доброзичливими, більш сумлінними, і менш нейротичними. Стосунки людини всередині її соціального середовища, з романтичним партнером, членами сім'ї та однолітками, формують соціальний контекст розвитку особистості. Нове соціальне середовище стимулює зміни особистості, оскільки люди інвестують час та сили в нові види діяльності і виконують нові соціальні ролі. Жіночо-чоловічі стосунки у ранньому дорослому віці мають один з найбільших впливів на розвиток особистості, досвід перших довготривалих стосунків спонукає прискорене дозрівання, тобто зниження нейротизму і сором'язливості, підвищення екстраверсії, сумлінності і самооцінки.

Виокремили психологічні чинники, що можуть впливати на задоволеність довготривалими гетеросексуальними стосунками. На задоволеність стосунками людини впливає сприйняття любовних установок партнера, емпатія або чуйність до іншого і прагнення до саморозкриття. Ці явища відображаються на комунікації у стосунках. Комунікативні навички пов'язані із задоволеністю стосунками, впливаючи на сприйняття партнера та формуючи характер взаємодії. Здатність партнерів сприймати точку зору один одного, належним чином розкривати та конструктивно вирішувати конфліктні ситуації та гнучкість поведінки сприяють успіху стосунків. Суб'єктивне прийняття партнера у стосунках впливає на задоволення людини більше, ніж поведінка партнера. Більш ідеалізоване сприйняття партнера генерується, коли людина має високі ідеали та високу самооцінку.

У жіночо-чоловічих стосунках задовольняються значні потреби особистості в любові, прийнятті та почутті безпеки. Можливість задоволення цієї потреби людини в конкретних жіночо-чоловічих стосунках залежить від стилю прихильності кожного партнера. Стиль прихильності — це стійкий патерн очікувань, емоцій та поведінки, пов'язаних із стосунками. Стиль прихильності у дорослих людей формується під впливом внутрішньої робочої моделі прихильності, сформованій у ранньому дитинстві у стосунках зі значними дорослими. Прихильність одна із ознак психологічно зрілої особистості.

Емпірично дослідили психологічні чинники, що впливають на задоволеність довготривалими стосунками у жіночо-чоловічих парах раннього дорослого віку. Було проведено дослідження за участю 74 людей раннього дорослого віку. Респонденти проходили методики "Шкала любові та симпатії" Зіка Рубіна у модифікації Л.Я. Гозмана та Ю.Є. Альошиної, "Шкала оцінки стосунків" в адаптації О. А. Сичева, "Соціотропність-самодостатність" Стрижицької О.Ю. Петраша М.Д. Муртазіна І.Р. Вартаняна Г.О., "Виявлення й оцінка комунікативних і організаторських здібностей"(КОЗ – 1) за Б. Федоришиним і В. Синівським, Анкету для моніторингу актуальної життєвої ситуації пар.

В нашому емпіричному дослідженні була висунута гіпотеза, що психологічні особливості індивіда раннього дорослого віку впливають на його задоволеність довготривалими жіночо-чоловічими стосунками. Ми дослідили зв'язок між результатами методик "Виявлення й оцінка комунікативних і організаторських здібностей", шкалами методики "Соціотропність-самодостатність" і показниками задоволеності стосунками з методик "Шкала любові та симпатії" та "Шкала оцінки стосунків". Для визначення значень зв'язку між результатами було використано коефіцієнт кореляції Пірсона, що використовується для вимірювання ступеня лінійної залежності між двома змінними, а також коефіцієнт кореляції Спірмена, що використовується для вимірювання ступеня монотонної залежності.

Ми визначили, що існує тенденція до меншої задоволеності стосунками у респондентів з вищими показниками за шкалою “Соціальна невпевненість”, а також тенденція до більшої любові та симпатії до партнера у випадку вищих показників за шкалою “прихильність”, “соціальна невпевненість”, “соціотропність”. Виявлені зв’язки є значущими, враховуючи значення P-value. Отже, наша гіпотеза частково підтвердилася. Для більш ретельної перевірки гіпотези необхідна більша вибірка.

Ми розробили та перевірили тренінгову програму для розвитку здатності у людей раннього дорослого віку створювати та підтримувати задовільні довготривалі стосунки. Жіночо-чоловічі стосунки потрапляють до уваги психологів коли у пари накопичився такий об’єм проблемних ситуацій, що вони не в змозі залишатися в близьких задовільних стосунках без допомоги спеціаліста. Тренінгова розвивальна програма “Про любов” розрахована на допомогу парам, що вже стикнулись з труднощами, а також на психоедукацію пар задля попередження поширених складностей у стосунках. Програма отримала позитивний відгук учасників, хоч і не показала явно виражених змін у стосунках партнерів через два тижні після проведення. Вона потребує додатково опрацювання та розширення до більшої кількості модулів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бадхен А. А., Бадхен М. В., Зелинский С. М. Мастерство психологического консультирования. Санкт-Петербург : Речь, 2007.
2. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. Москва : Академичес. проект, 2004. 232 с.
3. Боулби Дж.. Привязанность. Москва: Гардарики, 2003. 446 с.
4. Дмитриева Н. В. Психология привязанности и интимности. Актуальные проблемы психологии личности. 2010.
5. Изард К. Психология эмоций. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 464 с.
6. Калмыкова Е. С. Качество привязанности как фактор устойчивости к психической травме. Журнал практической психологии и психоанализа. 2002. С. 47.
7. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. 9-те вид. Санкт-Петербург : Питер, 2005. 940 с.
8. Крейн У. Теории развития. Санкт-Петербург : Прайм-еврознак, 2002. 509 с.
9. Куницына В. Н., Казанцева Т. В. Воспроизведение типов привязанности в отношениях с близкими людьми. Вестник СПбГУ. 2009. № 12. С. 3–8.
10. McGoldrick M., Gerson R. Genograms in family assessment. New York : W W Norton & Co Inc, 1986. 174 p.
11. Николс М., Шварц Р. Семейная терапия. Концепции и методы / пер.: О. Очкур, А. Шишко. Москва : ЭКСМО, 2005. 960 с.

12. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы / пер.: О. Кондрашова, Р. Кучкарова. Москва : Эксмо-Пресс, 2008. 464 с.
13. Хамитова И. Ю. Теория семейных систем Мюррея Боуэна. Журнал практической психологии и психоанализа. 2001. Т. 3.
14. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. Санкт-Петербург : Питер, 2010. 336 с.
15. Яремчук М. В. Особенности привязанности в детско-родительских отношениях и отношениях любви у старших подростков. Психологическая наука и образование. 2005. Т. 3. С. 86–94.
16. Baldwin M. W. . An exploration of the relational schemata underlying attachment styles: self-report and lexical decision approaches. Personality and social psychology bulletin. 1993. Vol. 19, no. 6. P. 746–754. URL: <https://doi.org/10.1177/0146167293196010> (date of access: 08.06.2022).
17. Bartholomew K. Avoidance of intimacy: an attachment perspective. Journal of social and personal relationships. 1990. Vol. 7, no. 2. P. 147–178. URL: <https://doi.org/10.1177/0265407590072001> (date of access: 08.06.2022).
18. Canary D. J., Cupach W. R. Relational and episodic characteristics associated with conflict tactics. Journal of social and personal relationships. 1988. Vol. 5, no. 3. P. 305–325.
19. Caspi A. Personality development across the life course. Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development. 1998. P. 311–388.
20. Collins N. L., Read S. J. Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. Journal of Personality and Social

- Psychology. 1990. Vol. 58, no. 4. P. 644–663. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644> (date of access: 08.06.2022).
21. Collins W. A., Dulmen M. H. “The course of true love(s)”: origins and pathways in the development of romantic relationships. *Romance and sex in adolescence and emerging adulthood: risks and opportunities*. 2006. P. 63–86.
 22. Collins W. A., Sroufe L. A. *The Development of Romantic Relationships in Adolescence*. Cambridge University Press. 1999. P. 125–147.
 23. Conger R. D. Competence in early adult romantic relationships: a developmental perspective on family influences. *Journal of personality and social psychology*. 2000. Vol. 79, no. 2. P. 224–237. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.2.224> (date of access: 08.06.2022).
 24. Crouter C., Booth A. *Romance and sex in adolescence and emerging adulthood: risks and opportunities*. Routledge, 2015. 304 p.
 25. Davis M. H., Luce C., Kraus S. J. The heritability of characteristics associated with dispositional empathy. *Journal of personality*. 1994. Vol. 62, no. 3. P. 369–391. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00302.x> (date of access: 08.06.2022).
 26. Davis M. H., Oathout H. A. Maintenance of satisfaction in romantic relationships: empathy and relational competence. *Journal of personality and social psychology*. 1987. Vol. 53, no. 2. P. 397–410. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.2.397> (date of access: 08.06.2022).
 27. Denissen J. A. Longitudinal transactions between personality and occupational roles: a large and heterogeneous study of job beginners, stayers, and changers. *Developmental psychology*. 2014. Vol. 50, no. 7. P. 1931–1942. URL: <https://doi.org/10.1037/a0036994> (date of access: 08.06.2022).

28. Developmental tasks as a framework to study personality development in adulthood and old age / R. Hutteman et al. *European journal of personality*. 2014. Vol. 28, no. 3. P. 267–278. URL: <https://doi.org/10.1002/per.1959> (date of access: 08.06.2022).
29. Dhariwal A., Connolly J., Paciello M., Caprara G. V. Adolescent peer relationships and emerging adult romantic styles. *Journal of adolescent research*. 2009. Vol. 24, no. 5. P. 579–600. URL: <https://doi.org/10.1177/0743558409341080> (date of access: 08.06.2022).
30. Fraley R. C., Roberts B. W. Patterns of continuity: a dynamic model for conceptualizing the stability of individual differences in psychological constructs across the life course. *Psychological review*. 2005. Vol. 112, no. 1. P. 60–74. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-295x.112.1.60> (date of access: 08.06.2022).
31. Fraley R. C., Shaver P. R. Adult romantic attachment: theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of general psychology*. 2000. Vol. 4, no. 2. P. 132–154. URL: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132> (date of access: 08.06.2022).
32. Genetic and environmental influences on personality profile stability: unraveling the normativeness problem / W. Bleidorn et al. *Journal of personality*. 2012. Vol. 80, no. 4. P. 1029–1060. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2011.00758.x> (date of access: 08.06.2022).
33. Greenberg L. S., James P. S., Conry R. F. Perceived change processes in emotionally focused couples therapy. *Journal of family psychology*. 1988. Vol. 2, no. 1. P. 5–23. URL: <https://doi.org/10.1037/h0080484> (date of access: 08.06.2022).
34. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*. 1987. Vol. 52, no.

3. P. 511–524. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511> (date of access: 08.06.2022).
35. Hendrick S. S. A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of marriage and the family*. 1988. Vol. 50, no. 1. P. 93. URL: <https://doi.org/10.2307/352430> (date of access: 08.06.2022).
36. Hendrick S. S., Hendrick C. Love and satisfaction. *Satisfaction in close relationships* / ed. by R. J. Sternberg, M. Hojjat. New York : The Guilford Press, 1997.
37. Johnson S. M., Greenman P. S. The path to a secure bond: emotionally focused couple therapy. *Journal of clinical psychology*. 2006. Vol. 62, no. 5. P. 597–609. URL: <https://doi.org/10.1002/jclp.20251> (date of access: 08.06.2022).
38. Johnson S. M., Whiffen V. E. *Attachment Processes in couple and family therapy*. New York : Guilford Press, 2003. 411 p.
39. Johnson S. M., Whiffen V. E. Made to measure: adapting emotionally focused couple therapy to partners' attachment styles. *Clinical psychology: science and practice*. 2006. Vol. 6, no. 4. P. 366–381. URL: <https://doi.org/10.1093/clipsy.6.4.366> (date of access: 08.06.2022).
40. Keddem S., Barg F. K., Frasso R. Practical guidance for studies using freelisting interviews. *Preventing chronic disease*. 2021. Vol. 18. URL: <https://doi.org/10.5888/pcd17.200355> (date of access: 08.06.2022).
41. Kirkpatrick L. A., Davis K. E. Attachment style, gender, and relationship stability: a longitudinal analysis. *Journal of personality and social psychology*. 1994. Vol. 66, no. 3. P. 502–512. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.3.502> (date of access: 08.06.2022).
42. Lang F. R., Rohr M. K., Williger B. Modeling success in life-span psychology: the principles of selection, optimization, and compensation. *Handbook of life-span development*. 2011. P. 57–85.

43. Lehnart J., Neyer F. J., Eccles J. Long-Term effects of social investment: the case of partnering in young adulthood. *Journal of personality*. 2010. Vol. 78, no. 2. P. 639–670. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00629.x> (date of access: 08.06.2022).
44. Long E. C., Andrews D. W. Perspective taking as a predictor of marital adjustment. *Journal of personality and social psychology*. 1990. Vol. 59, no. 1. P. 126–131. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.1.126> (date of access: 08.06.2022).
45. McCrae R. R., Costa P. T. The five-factor theory of personality. *Handbook of personality: theory and research*. 2008. P. 159–181.
46. Mikulincer M., Florian V., Weller A. Attachment styles, coping strategies, and posttraumatic psychological distress: the impact of the gulf war in israel. *Journal of personality and social psychology*. 1993. Vol. 64, no. 5. P. 817–826. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.5.817> (date of access: 08.06.2022).
47. Murray S. L., Holmes J. G., Griffin D. W. The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: love is not blind, but prescient. *Journal of personality and social psychology*. 1996. Vol. 71, no. 6. P. 1155–1180. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.6.1155> (date of access: 08.06.2022).
48. Neyer F. J., Asendorpf J. B. Personality–relationship transaction in young adulthood. *Journal of personality and social psychology*. 2001. Vol. 81, no. 6. P. 1190–1204. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.6.1190> (date of access: 08.06.2022).
49. Overbeek, G., Stattin, H., Vermulst, A. Parent-child relationships, partner relationships, and emotional adjustment: a birth-to-maturity prospective study. *Developmental psychology*. 2007. Vol. 43, no. 2. P. 429–437.

URL: <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.2.429> (date of access: 08.06.2022).

50. Personality-Relationship transactions revisited / F. J. Neyer et al. *Journal of personality*. 2013. Vol. 82, no. 6. P. 539–550. URL: <https://doi.org/10.1111/jopy.12063> (date of access: 08.06.2022).
51. Robbins A., Wilner A. *Quarterlife crisis : the unique challenges of life in your twenties*. New York : J.P. Tarcher/Putnam, 2001.
52. Roberts B. W., Caspi A. The cumulative continuity model of personality development: striking a balance between continuity and change in personality traits across the life course. *Understanding human development*. 2003. No. 9. P. 183–214.
53. Roberts B. W., Mroczek D. K. Personality trait change in adulthood. *Current directions in psychological science*. 2008. No. 17. P. 31–35.
54. Roberts B. W., Wood D., Caspi A. The development of personality traits in adulthood. *Handbook of personality. Theory and research*. 2008. No. 3. P. 375–398.
55. Roberts B. W., Wood D., Smith J. L. Evaluating Five Factor Theory and social investment perspectives on personality trait development. *Journal of research in personality*. 2005. Vol. 39, no. 1. P. 166–184. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.08.002> (date of access: 08.06.2022).
56. Rosenfeld L. B., Bowen G. L. Marital disclosure and marital satisfaction: direct-effect versus interaction-effect models. *Western journal of speech communication*. 1991. Vol. 55, no. 1. P. 69–84. URL: <https://doi.org/10.1080/10570319109374371> (date of access: 08.06.2022).
57. Seiffge-Krenke I. Testing theories of romantic development from adolescence to young adulthood: evidence of a developmental sequence. *International journal of behavioral development*. 2003. Vol. 27, no. 6. P.

519–531. URL: <https://doi.org/10.1080/01650250344000145> (date of access: 08.06.2022).

58. Simpson J. A., Collins W. A., Salvatore J. E. The impact of early interpersonal experience on adult romantic relationship functioning: Recent findings from the Minnesota Longitudinal Study of risk and adaptation. *Current directions in psychological science*. 2011. No. 20. P. 355–359.
59. Spitzberg B. H., Canary D. J. Loneliness and relationally competent communication. *Journal of social and personal relationships*. 1985. Vol. 2, no. 4. P. 387–402. URL: <https://doi.org/10.1177/0265407585024001> (date of access: 08.06.2022).
60. Sternberg R. J., Johnson E. M., Hojjat M. Satisfaction in close relationships. *Journal of marriage and the family*. 1999. Vol. 61, no. 1. P. 255. URL: <https://doi.org/10.2307/353898> (date of access: 08.06.2022).
61. Tesser A., Millar M., Moore J. Some affective consequences of social comparison and reflection processes: the pain and pleasure of being close. *Journal of personality and social psychology*. 1988. Vol. 54, no. 1. P. 49–61. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.1.49> (date of access: 08.06.2022).
62. Waters E., Weinfield N. S., Hamilton C. E. The stability of attachment security from infancy to adolescence and early adulthood: general discussion. *Child development*. 2000. Vol. 71, no. 3. P. 703–706. URL: <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00179> (date of access: 08.06.2022).

ДОДАТКИ

Додаток А

Питання для інтерв'ю

1. Опишіть людину, яка добре почувається (задоволена) у партнерських стосунках?
2. Що роблять люди, яким вдається зберігати добрі партнерські стосунки?
3. Як ви розумієте допомогу та підтримку у партнерських стосунках?
4. Поділіться будь-якими думками, які у вас виникають з приводу конфліктів у партнерських стосунках.
5. Назвіть всі проблеми в парах, які спричиняють незадоволеність стосунками? Які проблеми у стосунках бачать жінки? Які проблеми у стосунках бачать чоловіки?

Інструкція: Вам пропонуються твердження, які стосуються Вас та Вашого партнера. До кожного твердження необхідно підібрати той варіант відповіді, який на Вашу думку, найбільше відповідає стосункам, що склалися з ним (нею). Варіанти відповіді такі: “це так”; "ймовірно це так"; "навряд це так"; "це зовсім не так". Постарайтеся відповідати якнайвідвертіше. Не затримуйтеся довго над обмірковуванням будь-якого твердження. І пам'ятайте: немає правильних та неправильних відповідей.

Шкала любові та симпатії

1. Я відчуваю, що можу довірити партнеру абсолютно все.
2. Коли ми разом, у нас завжди схожий настрій.
3. Я можу сказати, що партнер належить тільки мені.
4. Він (вона) дуже розумна людина.
5. Для неї (нього) я готовий абсолютно на все.
6. Найчастіше він (вона) подобається людям майже відразу після знайомства.
7. Коли мені погано, то хочеться поділитися лише з ним (нею).
8. Я думаю, що ми з ним (нею) внутрішньо схожі один на одного.
9. Я відчуваю себе відповідальним за те, щоб йому було добре.
10. Мені хотілося б бути схожим на нього.
11. Мені приємно відчувати, що він (вона) довіряє мені більше за інших.
12. Він (вона) один (одна) з найчарівніших чоловіків (жінок), яких я знаю.
13. Мені було б дуже важко, якби довелося жити без нього (неї).
14. Я впевнений, що він(вона) добре до мене ставиться.

Шкала оцінки стосунків

Інструкція: Наведені нижче твердження стосуються вашої задоволеності стосунками з партнером. Будь ласка, для кожного твердження на бланку вкажіть найбільш відповідний вам варіант відповіді.

1. Наскільки добре партнер відповідає вашим потребам?
2. Загалом наскільки ви задоволені вашими стосунками з партнером?
3. Наскільки близькі ваші стосунки до ідеальних?
4. Як часто ви шкодуєте про те, що вступили до цих стосунків?
5. Наскільки ваші стосунки відповідають тому, що ви від них очікували?
6. Наскільки сильно ви любите свого партнера?
7. Як багато проблем у ваших стосунках?

Соціотропність-самодостатність

Інструкція: Прочитайте твердження нижче. Для кожного твердження відзначте, наскільки часто воно відповідає Вашій поведінці, вибравши відповідний варіант "Ніколи", "Рідко", "Іноді", "Часто", "Завжди". Позначте свій вибір. Для кожного затвердження виберіть лише одну відповідь.

1. Для мене важливо бути коханим і отримувати схвалення від інших.
2. Я боюся зачепити почуття інших людей.
3. Щоб догодити іншим людям, я вчиняю всупереч своїм інтересам.
4. Мені самотньо, коли я вдома вночі один.
5. Мої близькі та друзі надто чутливі до того, що скажуть інші.
6. Мені стає ніяково, якщо я не знаю, як повинен поводитися в присутності інших людей.
7. Коли я з іншими людьми, я звертаю увагу, чи подобається їм перебувати разом зі мною.
8. Коли я приходжу в гості, мені важко всидіти на місці і вести бесіду, я б краще встав і зробив щось.
9. Мені важливіше, що про мене думають інші, ніж мої досягнення.
10. Найгірше у старінні – це залишитися одному.
11. Можливість поділити враження з іншими людьми робить їх (враження) приємнішими для мене.
12. Коли я стикаюся з проблемою, я волію обмірковувати та вирішувати її самотійно, чим керуватися думкою інших людей.
13. Мені важко зосередитись під час довгої бесіди, навіть із близькими друзями.
14. Наявність тісних зв'язків з іншими людьми дозволяє мені почуватися

впевненіше.

15. Мене турбує, що якби люди знали мої недоліки або слабкості, я б їм не сподобався(-ась).
16. Я сам ставлю свій стандарт і свої цілі, а не слідую цілям інших людей.
17. Я турбуюся, що той, кого я люблю, помре.
18. Якщо ціль важлива для мене, я йтиму до неї, навіть якщо це може завдати дискомфорту іншим людям.
19. Мені важко говорити "ні" іншим людям.
20. Я уважно стежу за тим, що говорю, бо турбуюся, що інша людина може не схвалити мене чи не погодитися зі мною.
21. Я часто ловлю себе на тому, що думаю про сім'ю або друзів.
22. Я краще візьму на себе відповідальність за невиконану роботу, чим залежатиму від інших.
23. Якщо хтось із друзів не дзвонить мені деякий час, я починаю турбуватися, що він (вона) забули про мене.
24. Для мене важливо бути вільним та незалежним.
25. Я отримую більше задоволення від досягнення мети, ніж від будь-якої нагороди за це досягнення/результат.
26. Якщо я думаю, що я правий (а), я відчуваю себе комфортно, висловлюючи свою думку іншим, навіть якщо вони не згодні.
27. Я відчуваю себе ніяково, якщо не можу сказати, чи подобаюсь я людині, з якою познайомився(-ась).
28. Якщо хтось критикує мою зовнішність, я відчуваю себе непривабливим(-ою) для інших людей.
29. Я схильний(а) засмучуватися і переживати через особисті проблеми.
30. Мені не комфортно поруч із людиною, якій я явно не подобаюсь.
31. Важливіше бути активним та діяльним, ніж мати близькі стосунки з іншими людьми.
32. Коли я відстоюю свої права, мене не зупинить навіть можливість бути відкинутим іншими людьми.
33. Мені необхідно вирішувати складні завдання, щоб бути задоволеним (-ною)

життям.

34. Мені подобається те, що я роблю, тільки тоді, коли в моєму житті є хтось, кому я справді дорогий.

35. Мені подобається бути впевненим (-ною) у тому, що якщо трапиться щось неприємне, мені буде до кого звернутися за допомогою.

36. Я вибачаюсь більше, ніж варто було б.

37. Для мене важливіше бути унікальною особистістю, чим бути членом групи.

38. Мене дуже турбує, коли завдання не завершене.

39. Для мене важко бути далеко від людей, яких я люблю.

КОЗ -1 (шкала комунікативних здібностей)

Інструкція: Вам пропонуються твердження, якщо ви вважаєте, що це твердження про вас, то ви відповідаєте "так", якщо це твердження не про вас - "ні". Майте на увазі, що ці твердження є дещо узагальненими за своїм змістом. У них не відображено усіх подробиць, додаткових умов тощо. Просто уявіть собі основну описану ситуацію і відповідайте плюсом чи мінусом у залежності від того, яка відповідь, на ваш погляд, є переважаючою, типовою.

1. Чи багато у вас друзів, з якими ви постійно спілкуєтесь?
2. Чи довго турбує вас почуття образи заподіяне кимось із ваших друзів?
3. Чи прагнете ви до встановлення нових знайомств із різними людьми?
4. Чи правильно, що вам приємніше читати книжки чи займатися будь-якими іншими справами, ніж проводити час із людьми?
5. Чи легко ви встановлюєте контакт із людьми, які значно старші від вас за віком?
6. Чи важко вам входити в нові для вас компанії?
7. Чи легко ви встановлюєте контакт з незнайомими людьми?
8. Чи важко освоюєтесь в новому колективі?
9. Чи прагнете ви при нагоді познайомитися з новою людиною?
10. Чи дратують вас оточуючі і чи хочеться вам побути на одинці?
11. Чи подобається вам постійно бути серед людей?

12. Чи відчуваєте ви труднощі, незручність або ніяковієте, якщо доводиться проявляти ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?
13. Чи любите ви брати участь в колективних іграх.
14. Чи правда, що ви почуваетесь невпевнено серед малознайомих вам людей?
15. Чи вважаєте ви, що без особливих зусиль можете внести пожвавлення в малознайому для вас компанію?
16. Чи прагнете ви обмежити коло ваших знайомих невеликою кількістю людей?
17. Чи почуваетесь ви невимушено, потрапивши в незнайому для вас компанію?
18. Чи правда, що ви не почуваетесь впевнено і спокійно, коли доводиться щонебудь говорити великій групі людей?
19. Чи правда, що у вас багато друзів?
20. Чи часто ви ніяковієте при спілкуванні з малознайомими людьми?

Стосунки і війна

1. Наскільки на ваше життя вплинули воєнні дії?

- а) Я залишився/залишилась вдома.
- б) Я виїхав/виїхала в більш безпечне місце на території України.
- в) Я виїхав/виїхала за кордон.
- б) Я став/стала учасником воєнних дій.

2. Чи мали ви змогу залишитись поруч з партнером?

- а) Так, ми залишились на нашому постійному місці проживання.
- б) Так, ми разом переїхали в більш безпечне місце.
- в) Ні, ми знаходимось в різних місцях на території України.
- г) Ні, ми в різних країнах.
- д) Ні, я або мій партнер є учасником воєнних дій.

3. Чи вдалося вам зберегти стосунки після початку воєнних дій?

- а) Так, це нас навіть зблизило.
- б) Так, нічого не змінилося.
- в) Ні, ми вирішили розірвати стосунки.

4. Як на ваші стосунки вплинули воєнні дії?

- а) Наші стосунки покращились.
- б) Наші стосунки погіршились.
- г) Воєнні дії не вплинули на наші стосунки.

5. Як воєнні дії вплинули на те, хто живе з вами?

- а) Батьки/прабадьки жили зі мною раніше і продовжили жити після початку воєнних дій.
- б) Після початку воєнних дій я і батьки/прабадьки стали жити разом.
- в) Батьки/прабадьки не жили зі мною до війни і не живуть після початку воєнних дій.
- г) Інше: _____

6. Як на ваші партнерські стосунки вплинула зміна ситуації спільного проживання з батьками, якщо така була?

- а) Наші стосунки з партнером покращились.
- б) Наші стосунки з партнером погіршились.
- в) Зміна ситуації спільного проживання з батьками не вплинула на наші стосунки.
- г) Ситуація проживання не змінилась з початку воєнних дій.

7. Як воєнні дії вплинули на вашу роботу?

- а) Нічого не змінилося (ми обидва продовжуємо заробляти).
- б) Нічого не змінилося (один з нас продовжує заробляти).
- в) Нічого не змінилося (ми обидва не маємо джерела доходу).
- б) Один з нас втратив джерело доходу.
- в) Ми обидва втратили джерело доходу.

8. Чи приймали ви за час воєнних дій важливі рішення щодо майбутнього ваших стосунків, напишіть про це нижче:

(наприклад: стати батьками, одружитися, розлучитися, взяти домашню тваринку, почати жити разом тощо)

Комунікація у стосунках

1. Більшу частину часу я налаштований/налаштований доброзичливо по відношенню до свого партнера.
2. Я можу говорити про своє невдоволення партнеру спокійно, навіть якщо я засмучений.
3. Наші із партнером конфлікти затягуються.
4. Мені потрібно ретельно готуватися перед тим, як поговорити з партнером про серйозні речі.
5. Коли я намагаюся говорити, що мені щось не подобається, це звучить як звинувачення.
6. Я знаю, що можу довірити найпотаємніші почуття своєму партнеру.
7. Мені легко відверто говорити партнеру про свої почуття.
8. Бувають ситуації, коли я відчуваю, що партнерові не є важливими наші відносини.
9. Мені подобається, як у наших відносинах розподілені ролі/обов'язки.
10. Мені завжди зрозумілі причини наших із партнером конфліктів.
11. Мені важко знаходити слова, щоб говорити про свої почуття з партнером.
12. На даний момент я повністю задоволений своїми стосунками з партнером.

Порівняльна таблиця з числовими значеннями ефективності комунікації у
стосунках до і після тренінгу

Позначка часу	Гендер	Большую ча	Я могу го	Наши с парт	Мне нужн	Когда я п	Я знаю, что	Мне легко о	Бывают си	Мне нравит	Мне всегд	Мне трудно	На данны
12/13/2021 13:40:49	Женский	5	5	4	4	3	5	5	1	5	3	2	5
12/13/2021 13:46:17	Женский	3	4	4	4	3	4	5	3	3	4	1	1
12/13/2021 13:48:29	Женский	4	2	4	5	4	5	4	2	5	5	3	3
12/13/2021 14:10:06	Мужской	4	3	5	5	3	3	3	5	1	3	4	3
12/13/2021 14:12:01	Женский	5	4	4	2	3	4	4	2	4	4	1	4
12/14/2021 13:06:15	Мужской	5	3	4	5	3	4	5	3	4	2	4	3
12/14/2021 14:25:34	Женский	5	5	4	3	1	5	5	1	5	5	1	5
		26	21	25	24	17	25	26	16	22	23	14	19
Позначка часу	Гендер	Большую ча	Я могу го	Наши с парт	Мне нужн	Когда я п	Я знаю, что	Мне легко о	Бывают си	Мне нравит	Мне всегд	Мне трудно	На данны
11/28/2021 9:45:32	Женский	3	3	2	2	2	5	5	1	2	4	1	4
11/28/2021 10:00:09	Мужской	5	3	2	5	1	3	3	2	5	2	1	4
11/28/2021 10:22:02	Мужской	4	2	5	5	5	3	2	5	1	1	5	1
11/28/2021 11:27:41	Женский	4	4	3	5	4	5	5	1	4	4	3	4
11/28/2021 11:40:35	Женский	4	3	2	5	2	5	5	3	5	4	2	4
11/28/2021 11:56:50	Женский	3	4	3	3	2	4	5	3	4	3	2	2
11/28/2021 11:59:25	Женский	4	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	4
		27	22	19	28	18	29	28	19	24	22	17	23

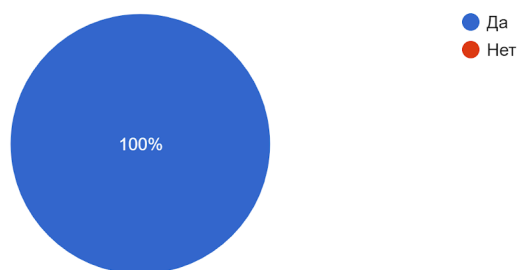
Анкета “Суб’єктивні враження від тренінгу”

1. За останні 2 тижні мені вдалося використати у житті практичні навички, відпрацьовані на тренінгу.
2. Інформація у тренінгу була для мене корисною.
3. Інформація з тренінгу відповіла на запитання, які я мав до цього.
4. Я думаю, що тренінг допоміг розвинути мої комунікативні навички.
5. Після тренінгу я відчуваю впевненіше, коли говорю про свої почуття.
6. Інформація була подана простою та зрозумілою мовою.
7. Ведучі відповідали на питання, що виникли по ходу тренінгу.
8. Я відчував себе комфортно, беручи участь у тренінгу.
9. Мені було достатньо практичних вправ у тренінгу.

Результати анкети “Суб’єктивні враження від тренінгу”

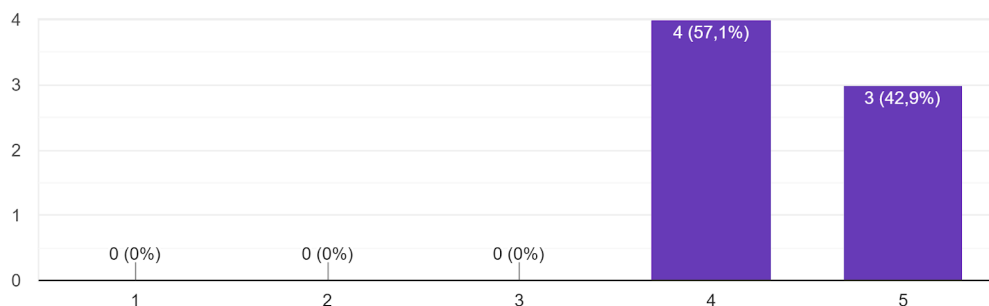
За последние 2 недели мне удалось использовать в жизни практические навыки, отработанные на тренинге.

7 відповідей



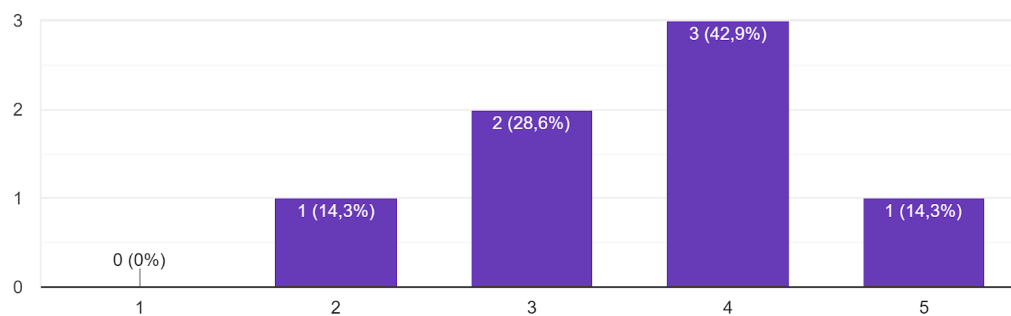
Информация в тренинге была для меня полезной.

7 відповідей



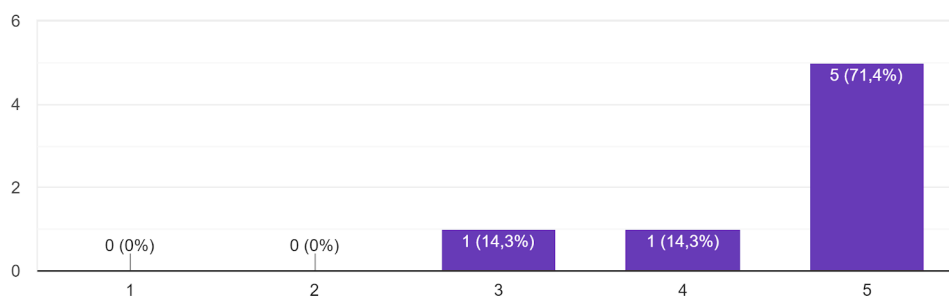
Информация из тренинга ответила на вопросы, которые у меня были до этого.

7 відповідей



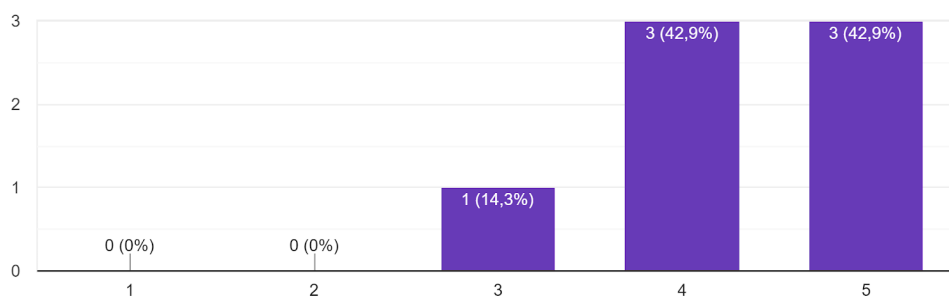
Я думаю, что тренинг помог развиваться моим коммуникативным навыкам.

7 відповідей



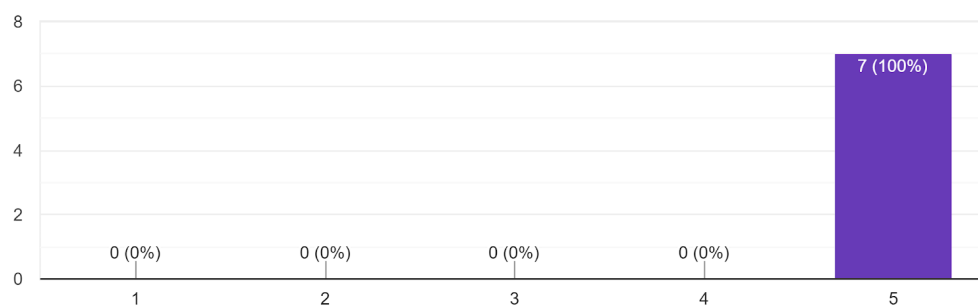
После тренинга я чувствую себя более уверенно, когда говорю о своих чувствах.

7 відповідей



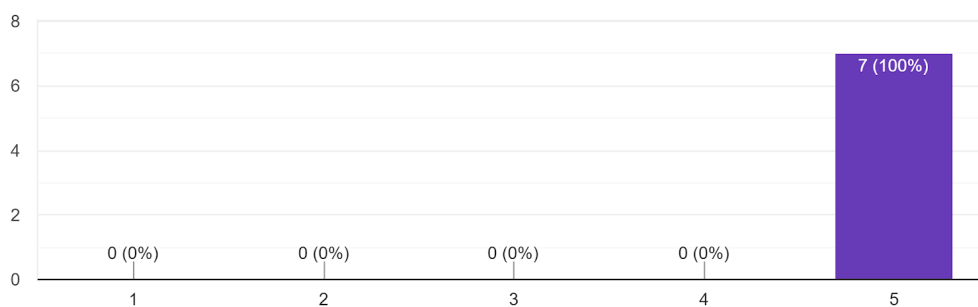
Информация была подана простым и понятным языком.

7 відповідей



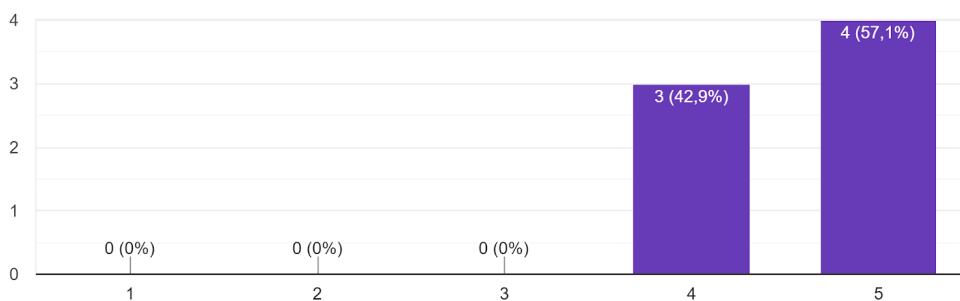
Ведущие отвечали на возникшие по ходу тренинга вопросы.

7 відповідей



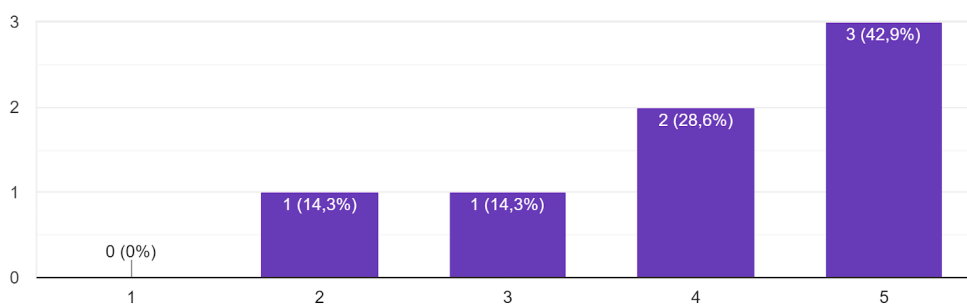
Я чувствовал/а себя комфортно, участвуя в тренинге.

7 відповідей



Мне было достаточно практических упражнений в тренинге.

7 відповідей



Учасник А (тривожний тип)

Виберіть одну з тем: улюблена книга, улюблений фільм/серіал, улюблена страва, улюблене місто. Ваше завдання – розповісти партнеру про цю тему так, щоб залучити його до обговорення. Вам важливо висловити своє ставлення до теми та дізнатися про ставлення до неї учасника Б. У вас обмежена кількість часу, тому постарайтеся, щоб ваш партнер встиг дізнатися всі деталі та зацікавитися.

Учасник Б (унікаючий тип)

Ваш партнер розповідатиме вам про щось, що вам не цікаво. Уявіть, що ця тема викликає у вас негативні почуття, вам складно та неприємно її обговорювати. Ви хочете якнайшвидше закінчити розмову і зайнятися своїми справами. Натомість, вас намагаються залучити до розмови. Ваше завдання – дати зрозуміти, що ви не хочете спілкуватися.

Доповнення: намагайтеся вести себе відповідно до ролі, але не ображати партнера. Висловлюйте почуття у межах навчальної ситуації