

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА
АКАДЕМІЯ»
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНИХ НАУК І СОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
Освітнього ступеня - бакалавр

на тему:

**«Чинники психологічного благополуччя партнерів у
романтичних стосунках у віці ранньої дорослості»**

Виконала: студентка 4-го року навчання,
напряму підготовки
053 Психологія
Колеснікова Ольга Юріївна
Науковий керівник: В.А. Чернобровкіна,
доктор психологічних наук

Рецензент _____
(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота
захищена з оцінкою « _____ »

Секретар ДЕК _____
« ____ » _____ 2023 р.

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ.	7
1.1. Поняття романтичних стосунків. Підходи до дослідження романтичних стосунків	
1.1.1 Поняття романтичних стосунків.....	7
1.1.2 Підходи до дослідження романтичних стосунків.....	9
1.2. Психологічні особливості раннього дорослого віку.....	12
1.3. Поняття психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя у романтичних стосунках.....	14
1.3.1 Поняття психологічного благополуччя.....	14
1.3.2 Психологічне благополуччя у романтичних стосунках.....	18
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ	23
2.1. Завдання та методи і методики дослідження чинників психологічного благополуччя у романтичних стосунках	23
2.2. Результати емпіричного дослідження чинників психологічного благополуччя у романтичних стосунках.....	28
2.2.1. Загальний аналіз отриманих даних та результатів емпіричного дослідження чинників психологічного благополуччя у романтичних стосунках	28
2.2.2. Кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження чинників психологічного благополуччя у романтичних стосунках..	32
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	39

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ.....	40
3.1 Чинники негативної динаміки функціонування романтичних стосунків.....	40
3.2 Психологічні рекомендації щодо підвищення психологічного благополуччя у романтичних стосунках.....	43
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	49
ВИСНОВКИ,.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТКИ	55

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві велике значення надається близьким стосункам, які складають важливу сторону особистого життя людини поряд з життям професійним. Такі поняття, як «щастя», «гармонійне життя», «баланс між соціальним та особистим», «задоволеність життям» містять в собі розуміння, що повноцінне життя людини можливе в контексті щасливих особистих, близьких стосунків. Серед всіх близьких, особистих стосунків, поруч з сімейними, подружніми, в особливу групу виокремлюються романтичні стосунки. Романтичними вважаються стосунки в парі (тобто двоє людей є партнерами у цих стосунках), які мають певну динаміку розвитку в напрямку до усталених, в деяких випадках – шлюбних стосунків.

Сучасне суспільство України все ще переживає наслідки пострадянського виховання, що стало, очевидно, не найкращою моделлю для наслідування у наступних поколіннях. Через те, що розлучення стає все більш прийнятним явищем у суспільстві, рівень розлучень продовжує стрімко зростати. Незважаючи на популяризацію психологічних знань, валідної психологічної інформації про те, що таке психологічно здорові стосунки і як їх будувати, не так багато, як того потребує сучасна молодь України. Саме це і відображає **актуальність** даного дослідження.

Досліджуючи психологічне благополуччя у романтичних стосунках, **ми ставимо на меті** теоретично обґрунтувати і емпірично дослідити, які чинники обумовлюють психологічне благополуччя партнерів у романтичних стосунках у ранньому дорослому віці.

Об'єктом даного дослідження є романтичні стосунки у віці ранньої дорослості, а **предметом** – чинники, які впливають на психологічне благополуччя партнерів у романтичних стосунках.

Основною гіпотезою ми вважаємо припущення, що існує низка психологічних чинників, вплив яких приводить до збільшення або

зниження рівня психологічного благополуччя партнерів у романтичних стосунках. До цих чинників, за нашим припущенням, належать: загальний рівень психологічного благополуччя особистості, а також розвиненість романтичної компетентності партнерів і задоволеності партнерів своїми стосунками

наступні задачі:

1. Проаналізувати теоретичні основи дослідження психологічного благополуччя партнерів у романтичних стосунках в ранньому дорослому віці; розглянути поняття психологічного благополуччя;
2. Вивчити зв'язок між психологічним благополуччям особистості та благополуччям у романтичних стосунках в ранньому дорослому віці;
3. Виділити і дослідити романтичну компетентність партнерів і задоволеність пари своїми стосунками як чинників психологічного благополуччя партнерів у романтичних стосунках;
4. Емпірично дослідити, як чинники психологічного благополуччя партнерів у романтичних стосунках впливають на рівень задоволеності партнерів стосунками.
5. Сформувані психологічні рекомендації щодо підвищення психологічного благополуччя партнерів у романтичних стосунках.

Наукова новизна полягає у тому, що у ході даного дослідження вперше встановлені специфічні зв'язки між рівнем задоволеності романтичними стосунками та чинниками психологічного благополуччя.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що у ході роботи розроблений блок рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня задоволеності романтичними стосунками в осіб раннього дорослого віку, і, як наслідок, підвищення рівня задоволеності ними.

Методологічною основою для дослідження послужили наукові праці таких сучасних психологів як Андрєєва Т.В., Дж. Давіли, М. Селігман, Дж. Готтман, Дж. Боулбі, С. Джонсон, М. Гомез-Лопез. А. Бек і багато інших. В якості теоретичної бази дослідження були використані публікації, присвячені психологічному благополуччю стосунків, факторам, що впливають на рівень задоволеності стосунками.

Практичну базу дослідження склала група учасників - представників першої фази ранньої дорослості (досліджувані у віці 20 – 30 років)

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ

1.1. Поняття романтичних стосунків. Підходи до дослідження романтичних стосунків

1.1.1 Поняття романтичних стосунків

Однією із базових потреб будь-якої людини є потреба у коханні, формою реалізації якої можна вважати романтичні стосунки, які суттєво відрізняються від інших видів міжособистісних стосунків. Незважаючи на очевидні відмінності романтичних стосунків від інших соціальних відносин, дослідники мають певні труднощі із визначенням даного терміну, оскільки, ймовірно, немає єдиної типової моделі, яка б була характерна для всіх існуючих варіантів того, як люди будують свої романтичні стосунки. Це пов'язано із тим, що ідеали, цінності та очікування партнерів можуть варіюватися в залежності від культурних, соціальних та особистих факторів.

Ми розглянемо одне із перших визначень даного феномену, яке було запропоновано Ендрю Колінсом. Він вважав, що романтичні стосунки - це взаємні, постійні та добровільні взаємодії між двома партнерами.

Порівняно з іншими стосунками з однолітками, романтичні стосунки, як правило, мають особливу інтенсивність, зазвичай позначену проявами прихильності та поточною чи очікуваною сексуальною поведінкою. Це визначення стосується як одностатевих, так і змішаних стосунків [18].

Також ми пропонуємо розглянути ще одну змістовну дефініцію, яка була запропонована Бочавером К.О. Романтичні відносини - це особливий діадичний вид відносин, які як модель взаємодії формуються зазвичай у підлітковому віці, супроводжуються проявом сильної симпатії та любові

до партнера, характеризуються добровільністю та відсутністю правової регламентованості та виявляються у близькій безкорисливій взаємодії, взаємній підтримці, турботі, регулярному спілкуванні та сексуальній прихильності. Романтичні відносини динамічні та розвиваються під час проходження партнерами важких життєвих ситуацій [1].

Як вже було сказано, ця особлива форма близьких міжособистісних відносин зазвичай виникає в підлітковому віці і найбільш активна в юності. Вона є істотним фактором особистісного розвитку та досягнення благополуччя. Вчені припускають, що розвиток ранніх романтичних стосунків може розглядатися з позиції поетапного підходу, згідно з яким підлітки починають із досить короткочасних, поверхневих романтичних зв'язків, які переважно виникають у групах, які складаються з однолітків. Потім у пізньому підлітковому віці романтичні стосунки стають більш інтимними, і їх тривалість зростає [14]. Ці стосунки не можна назвати беззмістовними, бо вони несуть у собі розвивальний сенс. Переживання досвіду романтичних стосунків у підлітковому віці позитивно впливає на подальші стосунки.

Розвиток позитивних романтичних стосунків, якщо розглядати його поза віковим аспектом, але у контексті їхньої динаміки, яка формується між партнерами, можна звести до наступних стадій:

- 1) Зустріч партнерів і формування перших вражень одне про одного;
- 2) Перехід стосунків у стійку фазу, що визначають партнери й особи, з якими вони взаємодіють. Саме в цей період стосунки бувають високоемоційними. У проміжку між першою та другою стадіями значення зовнішності партнера поступається місцем мотиваційним, ціннісним та рольовим аспектам;

- 3) Зниження ступеню ідеалізації, підвищення задоволеності відносинами з партнером, що виникає після рішення вступити у шлюб або з'їхатися[5].

Умови позитивної динаміки відносин - це внутрішня подібність партнерів, довіра і прагнення до саморозкриття. Умови негативної динаміки стосунків і їх розриву різноманітніші: це переживання несправедливості; розчарування від перетворення відносин на рутину, розрив в інтелектуальному та культурному рівні партнерів; зайве домінування[1]. Про те, як будувати психологічно благополучні романтичні стосунки ми з'ясуємо у Розділі 3.

1.1.2 Підходи до дослідження романтичних стосунків

Романтичні стосунки розглядалися під різними кутами. Їх досліджували з точки зору особливостей встановлення і розвитку для певного вікового періоду (у підлітковому віці, ранньому дорослому, пізньому дорослому, похилому віку). Існує багато теорій про те, як люди обирають партнера, щоб вступити у романтичні стосунки (теорія комплементарних потреб, інструментальна теорія добору партнерів, теорія «стимул – цінність – роль», теорія «фільтрів» та ін.)[5]. Вчені розглядали, як відбувається розвиток стосунків за стадіями, чинниками, які впливають на позитивну або негативну динаміку розвитку стосунків, а що негативною. Насправді, цей перелік є лише маленькою частиною того, як досліджуються романтичні стосунки у сучасній психології.

Приблизно до 1960 років ці дослідження були переважно теоретичними. Першим великим емпіричним дослідженням було дослідження Джона Готтмана, який спостерігав за 700 парами, що були у шлюбі на різних етапах (молодята, і пари зі стажем, з дітьми і без). Він

виклав усі зроблені висновки у своїй книжці «Сім принципів щасливого шлюбу», інформацію з якої також можна застосувати і для покращення стосунків у дошлюбний період[24]. На нашу думку, найактуальніше питання, яке пов'язане із романтичними стосунками, це насамперед те, як зробити їх психологічно благополучними, що у свою чергу також підвищить і рівень психологічного благополуччя кожного із партнерів.

Наразі ми хотіли б розглянути відомі нам форми поведінки у романтичних стосунках. Нам це потрібно для того, щоб проілюструвати, що люди, створюючи стосунки у підлітковому віці, вже мають якусь модель, яку вони успадкували від батьків чи під впливом соціуму. Вона у більшості випадків є не ефективною, проте ефективна модель все ж таки існує і є доступною для більшості пари.

У психології було багато спроб типізувати типи любові, які ми по суті можемо вважати формами поведінки у романтичних стосунках. Найвідоміша сучасна типологія любові належить Д. Лі, який виділяв шість типів любові:

- Ерос – це пристрасна любов-захоплення, яка прагне цілковитого фізичного оволодіння;
- Людус – гедоністична любов-гра, без глибинних почуттів, можливість зради;
- Сторге – спокійна, тепла та надійна любов-дружба;
- Прагма – раціональна і піддається свідомому контролю – любов за розрахунком;
- Манія – ірраціональна любов-одержимість, залежність від об'єкта захоплення;
- Агапе – альтруїстична любов- самовіддача[23].

Також не можна не розглянути відому концепцію Джона Боулбі про типи прив'язаності. Вона була сформована внаслідок експерименту

«Незнайома ситуація». Боулбі і Ейнсворт прийшли до висновку, що діти встановлюють зі своїми батьками чотири типи прив'язаності. Однак те ж саме вірно і для дорослих. Прив'язаність - це емоційний зв'язок з іншою людиною. Боулбі вважав, що найперші зв'язки між дітьми та їхніми значущими дорослими мають величезний вплив, який триває протягом усього життя. Він припустив, що прив'язаність також слугує утриманню немовляти поруч з матір'ю, таким чином підвищуючи шанси дитини на виживання. Отже, Боулбі виділяє чотири типи прив'язаності:

- Надійна прив'язаність: діти, які можуть покладатися на своїх опікунів, відчують страждання, коли розлучаються, і радість, коли возз'єднуються. Хоча дитина може бути засмучена, вона відчуває впевненість, що значуща людина повернеться. Коли дитина налякана, діти з цим типом прив'язаності спокійно шукають заспокоєння у опікунів .
- Амбівалентна прив'язаність: ці діти дуже засмучуються, коли близький дорослий йде. Через погану доступність батьків ці діти не можуть покладатися на свого основного опікуна, коли він їм потрібні.
- Уникаюча прив'язаність: діти з цим типом, як правило, уникають батьків або опікунів, не виявляючи переваги між опікуном і абсолютно незнайомою людиною. Цей стиль прихильності може бути результатом жорстокого чи недбалого догляду з боку опікунів. Діти, яких карають за те, що вони покладаються на вихователя, вчаться уникати звернення за допомогою в майбутньому.
- Дезорганізована прив'язаність : ці діти демонструють незрозумілу поведінку, виглядаючи дезорієнтованими, ошелешеними або розгубленими. Вони можуть уникати або чинити опір батькам. Відсутність чіткої моделі прив'язаності, ймовірно, пов'язана з

непослідовною поведінкою значущого дорослого. У таких випадках батьки можуть одночасно служити джерелом комфорту та страху, що призводить до дезорганізованої поведінки[8].

Таким чином, у даному пункті ми розглянули декілька визначень романтичних стосунків, стадії формування стосунків та існуючі теорії щодо типізації форм поведінки у романтичних стосунках.

1.2. Психологічні особливості раннього дорослого віку

Дорослість – це найбільш тривала епоха онтогенезу, яка має хронологічну невизначеність через ненормативний характер криз. Часто її поділяють на два етапи – рання дорослість (або молодість) та пізня дорослість. Це означає, що людина стикається із кризами, характерними для цього вікового періоду, у свій час, який важко піддається типізації. За Еріксоном, період ранньої зрілості припадає на період з 20 до 25 років[4]. На його думку, головною дилемою, що стоїть перед дорослою людиною є дилема між близькістю та самотністю. Для людини актуальним стає пошук супутника життя, тісне співробітництво з людьми, зміцнення зв'язків із своєю соціальною групою. Людина не боїться знеособлювання, вона порівнює свою ідентичність з іншими людьми, з'являється почуття близькості, єдності, співробітництва, інтимності з певними людьми. Однак якщо дифузія ідентичності (тобто один із видів невстановленої егоїдентичності, які вивчав Е. Еріксон) переходить і на цей вік, людина замикається, закріплюється ізоляція, самотність.

Д.Б. Ельконін розглядав період молодості як той, що лежить у межах 20 – 30 років. На початку даного періоду характерно переживання кризи «відрив від батьківського коріння», що означає усвідомлення себе як дорослої людини зі своїми правами та обов'язками, уточнення життєвих

планів, початок їх здійснення, вибір партнера й створення сім'ї, вибір спеціалізації та придбання майстерності у професійній діяльності[4]. Цей процес можна назвати початком набуття психологічної зрілості, який може тривати усе життя.

Сергеєнкова О.П., на нашу думку, дуже вдало описала особливості психічного розвитку у віці ранньої дорослості у рамках поняття Я-концепції. Вона писала у своєму підручнику «Вікова психологія», що психічний розвиток дорослого можна описати в контексті трьох взаємопов'язаних аспектів його «Я». Йдеться про розвиток таких систем Я-концепції, як індивідуальне «Я», родинне «Я» та професійне «Я». Розвиток індивідуального «Я» передбачає розвиток та вдосконалення фізичних, інтелектуальних, емоційно-вольових та поведінкових якостей. Родинне «Я» пов'язане із функціонуванням таких соціальних ролей особистості як дорослої дитини батьків, члена подружжя, батька чи матері власних дітей. Професійне «Я» виявляється через трудову діяльність особистості, де вона виступає як професіонал, колега, начальник і підлеглий. У всіх вище означених напрямках Я - концепції молода людина стоїть на початку шляху реалізації власних життєвих планів. Ці плани будувалися під впливом юнацького максималізму, тож перед людиною постає завдання випробувати їх на реалістичність та досяжність [6].

І.С. Кон виявив, що людина може набувати статусу «дорослого» у провідних сферах життя неодноразово, у різній послідовності. Наприклад, вона може мати успіхи у трудовій діяльності, але мати проблеми з особистим життям. Дане явище часто супроводжується переживанням незавершеності та незбалансованості життя. Це може бути пов'язане із віковим годинником – внутрішнім графіком життя особистості, за яким вона визначає відповідність своїх життєвих подій ключовим соціальним подіям періоду дорослості. Це відбувається через порівняння своїх досягнень з досягненнями оточення чи через загальноприйняті вікові

стереотипи. Наприклад, указівки з боку батьків та соціуму про те, що пора виходити заміж чи народжувати дітей.

Центральним завданням психічного розвитку людини періоду раннього дорослого віку є самореалізація. Це виявлення та втілення людиною особистісного потенціалу, його розвиток та збагачення. З.Фройд казав, що самореалізація – це вміння любити та працювати. Відповідно, успішність життєвого шляху здебільшого визначається самореалізацією у цих двох напрямках.

1.3. Поняття психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя у стосунках

1.3.1 Поняття психологічного благополуччя

Психологічне благополуччя є популярним предметом психологічних досліджень сьогодні через свою багатоаспектність та складність. Багато наукових робіт були присвячені дослідженню таких феноменів як «психічне здоров'я», «щастя», «задоволеність життям», «позитивне функціонування особистості», які мають пряме відношення до психологічного благополуччя. Умовно ці дослідження сформували дві парадигми розгляду благополуччя – гедоністичну та евдемоністичну[3].

Зупинимося докладніше на гедоністичному підході до розгляду благополуччя. Базовим поняттям цього підходу є «суб'єктивне благополуччя», яке розглядається як когнітивний компонент задоволеності життям. Е. Дінер визначає «суб'єктивне благополуччя» як сприйняття особистістю ступеня задоволеності життям та критеріїв його оцінювання. Структура благополуччя, за думкою автора, складається з трьох компонентів: задоволення, приємних та негативних емоцій[12].

Говорячи про структуру психологічного благополуччя ми першочергово розглянемо роботу Н. Бредберна, який орієнтувався на співвідношення суб'єктивних переживань як позитивно чи негативно забарвлених. У емпіричних дослідженнях, він орієнтувався на вираженість позитивних емоцій (щастя)[9]. Представники гедоністичного підходу орієнтуються на вивчення «емоційного благополуччя», а саме на емоційний та когнітивний компоненти благополуччя[2]. Когнітивний компонент – це інтелектуальна оцінка людиною своєї задоволеності окремими сферами життя, а емоційний компонент оцінюється через переважаючий настрій – хороший чи поганий.

Автор вважав, що події, які трапляються з людиною у повсякденному житті відображаються у її свідомості й перетворюються на відповідний афект – позитивний чи негативний. Позитивний афект – це сукупність радісних подій, які дають відчуття щастя. Негативний афект, натомість, формується як сукупність негативно емоційних переживань[9]. Відповідно, психологічне благополуччя можна розглядати як баланс, що досягається в результаті постійно взаємодії позитивного й негативного афектів і який відображає, наскільки в цілому людина є задоволеною (чи незадоволеною) своїм життям.

На противагу дослідженню Н. Бредберна, представниця евдемоністичного підходу К. Ріфф зазначала, що не всі дії, які несуть в собі позитив та гарні емоції і сприяють задоволенню особи, прямо пов'язані з психологічним благополуччям [15]. Л. Кінг та К. Напа справедливо вважають, що у понятті «задоволеність життям» не враховуються життєво важливі евдемонічні елементи, такі як сенс життя, цілепокладання та особистісна виразність [19]. Згідно з евдемонічною концепцією, всі блага, яких досягає людина, які мають на меті саморозвиток, викликають довготривале відчуття щастя. У цьому напрямку вчені акцентують увагу на благополуччі як показнику позитивного функціонування особистості[2].

При цьому дослідники диференціюють психологічне, особистісне та соціальне благополуччя.

У структуру психологічного благополуччя К.Ріфф виділила шість компонентів:

- самоприйняття (розуміння своїх почуттів, вчинків, можливостей та здібностей; ступінь прийняття людиною себе, враховуючи негативні аспекти своєї особистості; задоволення рівнем індивідуального розвитку, особистісних особливостей);

- позитивні відносини з оточуючими (прагнення створювати почуття теплоти, довіри та інтимності у відносинах з оточуючими, здатність до емпатії, схильності до компромісу та співпраці);

- автономію (самодетермінація, незалежність та опора на внутрішні цінності; особиста відповідальність, здатність протистояти тиску ззовні);

- управління навколишнім середовищем (здатність використовувати можливості середовища для духовного зростання та оптимального функціонування; формування почуття самоефективності, внутрішньої мотивації та самоконтролю);

- наявність цілей в житті (наповненість життя змістом, підтримання цілісності особистості різних періодах життя. Виражається у наявності вищої мети);

- особистісне зростання (прагнення вдосконалювати свої здібності та таланти для особистісного розвитку та реалізації особистісного потенціалу)[15].

До евдемоністичного підходу відносять також і концепції психологічного благополуччя, які були розроблені ще до концепції К. Ріфф. Гуманістичні психологи, такі як А. Маслоу і К. Роджерс, які є засновниками евдемонічного підходу до психологічного благополуччя, стверджували, що людина має вільну волю і здатна досягти психологічного благополуччя. К.Роджерс висунув ідею про тенденцію до актуалізації, описану як людську

тенденцію актуалізувати себе, реалізувати свій потенціал. А.Маслоу писав про те, що незадоволеність фізіологічних потреб не обов'язково призводить до фрустрації потреби в самоактуалізації, що підтверджує відомий життєвий шлях Ван Гога. Найбільш відомий гуманістичний психолог сучасності М. Чиксенміхай з'ясував, що люди відчують велику задоволеність життям і самими собою, якщо вони мають можливість займатися улюбленою справою[2].

Однією із найбільш сучасних концепцій психологічного благополуччя, яку було розроблено в межах евдемоністичного підходу, є модель Р. Раяна та Е. Десі. Вона була створена у рамках теорії самодетермінації і розповідає нам про існування трьох культурно незалежних сутнісних потреб людини, а саме потреб в автономії (прагнення самостійного самоздійснення, бажання бути джерелом усіх подій свого життя), компетентності (прагнення узгоджувати свою діяльність з особистісним змістом цієї діяльності), приналежності (прагнення встановлювати та підтримувати відкриті та довірчі соціальні відносини)[11].

Таким чином, теоретичний розгляд основних наукових робіт, присвячених дослідженню психологічного благополуччя, показав, що дане явище розглядається у двох напрямках – гедоністичному та евдемоністичному. Вони не є протилежними, а доповнюють один одного. У нашому подальшому дослідженні ми будемо спиратися на роботу К. Ріфф, через те, що вона має чітку і зрозумілу структуру. Ми використаємо її шкалу для дослідження наявності чи відсутності кореляції між загальним станом психологічного благополуччя молодих людей і їхнім психологічним благополуччям у романтичних стосунках.

1.3.2 Психологічне благополуччя в романтичних стосунках

Задоволеність романтичними стосункам є одним із важливих факторів суб'єктивного благополуччя особистості, у той час як неуспішні стосунки часто провокують розвиток депресії, тривоги, почуття самотності у партнерів. Проте сучасні наукові роботи дозволяють побачити, що просто наявність партнера у романтичних стосунках впливає на психологічне благополуччя несуттєво. Вирішальне значення має якість романтичних стосунків, а також те, наскільки людина задоволена своїми стосунками[17]. Саме тому, у даному пункті ми розглянемо, що обумовлює психологічне благополуччя самих романтичних стосунків.

Психологічне благополуччя у романтичних стосунках - це стан, коли людина відчуває, що її потреби та бажання в стосунках задовольняються, вона відчуває задоволення та щастя від спілкування зі своїм партнером, та відчуває себе підтриманою та зрозумілою від нього. Це стан емоційного комфорту та злагоди, коли стосунки з партнером сприяють психологічному здоров'ю та збереженню особистісної цілісності.

Американський психолог Р. Стернберг у своїй трикутній теорії кохання зазначає, що для розвитку досконалих романтичних стосунків (за його типізацією близьких взаємин) необхідна наявність трьох компонентів: інтимність, пристрасть та відданість. Інтимність проявляється через близькість партнерів, взаємопідтримку та партнерство. Пристрасть реалізується через сексуальну поведінку, а відданість – через довготривалість почуттів та їх спрямованості на одну людину[16].

Згідно з А. Беком складові зрілої любові включають в себе:

- близькість,
- почуття тепла,
- турботу (турбота про благополуччя свого партнера та готовність діяти, щоб допомогти або захистити його),

- вираз прив'язаності - спосіб викликати теплі почуття у вашому партнері через обійми та слова,
- схвалення,
- співчуття - здатність налаштуватися на почуття вашого партнера, випробувати певною мірою його біль чи задоволення, страждання чи радість,
- чутливість,
- розуміння (розуміння поведінки партнера без засудження, здатність бачити події очима партнера),
- дружні стосунки,
- інтимні стосунки,
- дружелюбність,
- підтримку [20].

С'ю Джонсон, як засновниця емоційно фокусованої терапія, говорить, що здорові стосунки складаються із трьох складових: доступність, чуйність, емоційна включеність[22]. В основі щасливих відносин лежить глибоке переконання, що партнери важливі один для одного і обов'язково відгукнуться на поклик. Міцні та надійні стосунки – це відкритий канал для обміну емоційними сигналами. Любов є постійним процесом співналаштування, встановлення зв'язку, відсутності і неправильної передачі сигналів, розриву зв'язку, відновлення і пошуку більш міцних з'єднань.

Джоан Давіла теж є дослідницею сфери романтичних стосунків. Вона говорить, що існуючі програми з налагодження психологічно здорових стосунків є невдалими, що вони починають застосовуватися, коли проблема вже існує. Вона вводить поняття «романтична компетентність» - модель психологічно здорових стосунків, що базується на специфічних навичках. Вона має три компоненти: (а) здатність мислити про стосунки з

урахуванням взаємності, вдумливо, проникливо, що означає використання причинно-наслідкового мислення; (b) здатність приймати рішення та поводитися таким чином, який підтримує турботу та повагу до себе та інших, з яким можна успішно справлятися емоційно; і (c) здатність регулювати емоції та контролювати себе у відповідь на різні прояви у стосунках[10].

У першому пункті ми згадували ім'я Джона Готтмана, який досліджував чинники щасливого шлюбу. Аналізуючи його роботу, зазначимо, що головним чинником психологічно благополучних стосунків він вважає «домінування позитивного настрою». Це означає, що позитивні думки партнерів один про одного і про їхній шлюб поширюються настільки, що мають властивість витіснити негативні. І він називає такий союз (шлюб) емоційно-інтелектуальним. За його думкою, щасливі партнери – це насамперед добрі друзі. Під цим він має на увазі взаємну повагу та задоволення від наявності один одного. Вони чудово знають особливості свого партнера – його вподобання, особливості характеру, цілі та мрії. Вони постійно проявляють турботу один про одного на регулярній основі[24]. Детальніше ми поговоримо про принципи, які він виявив, у Розділі 3.

Таким чином, нами були розглянуті наступні теорії, які пов'язані з темою психологічного благополуччя у стосунках: «трикутна теорія кохання» Р. Стернберга, «складові зрілої любові» за А. Беком, «нова теорія прив'язаності» С. Джонсон, «романтична компетентність» Д. Давілі, «домінування позитивного настрою» Д. Готтмана. Усі ці теорії є унікальними і важливими для розуміння феномену психологічного благополуччя у романтичних стосунках.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Термін «романтичні стосунки» означає, що це взаємні, постійні та добровільні взаємодії між двома партнерами, які, як правило, мають особливу інтенсивність, зазвичай позначену проявами прихильності та поточною чи очікуваною сексуальною поведінкою. Зазвичай перший досвід романтичних стосунків трапляється у підлітковому віці. Вони мають певні етапи становлення : 1) інтерес, симпатія, потяг; 2) захоплення, захопленість, закоханість, пристрась; 3) поклоніння, повага, відданість.

Нами були розглянуті такі наукові роботи як «Сім принципів щасливого шлюбу» Дж. Готмана, типологію кохання Д. Лі, теорію прив'язаності Д. Боулбі, щоб зрозуміти феномен романтичних стосунків під різними кутами.

Ми також встановили, що, самореалізація або успіх у романтичних стосунках у житті представників раннього дорослого віку має таке саме значення, як самореалізація у кар'єрній сфері, а також у самовдосконаленні своєї особистості. Ця гіпотеза реалізується у наявності трьох домінуючих у ранній дорослості Я-концепцій, таких як : Я - сім'янин, Я - працівник, Я - індивідуальність.

Дослідження психологічного благополуччя особистості можна поділити на два напрямки: гедоністичний (Е. Дінер, Н. Бредберн) та евдемоністичний (К. Ріфф, А. Маслоу, К. Роджерс, М. Чиксенміхай, Р. Раян, Е. Десі). Прихильники гедоністичного підходу орієнтуються на емоційний та когнітивний компоненти благополуччя. Це означає, що показник психологічного благополуччя особистості визначається оцінкою, яку людина визначає сама про себе з урахуванням переважаючого настрою. Прихильники евдемоністичного напрямку вважають, що позитивне функціонування особистості є головним показником психологічного благополуччя особистості.

У Розділі 1 нами також були розглянуті теорію кохання Р. Стернберга, нову теорію прив'язаності С. Джонсон, теорію романтичної компетентності Дж. Давілі, а також складові зрілого кохання за А. Беком для того, щоб зрозуміти сутність поняття «психологічне благополуччя партнерів у романтичних стосунках».

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ

2.1. Завдання та методи і методики дослідження чинників психологічного благополуччя партнерів у романтичних стосунках

Перед початком дослідження та вибору методик перед нами стояло завдання з'ясувати, які чинники відповідають за психологічне благополуччя партнерів у романтичних стосунках. Ми виходили з того, що дослідити це нам дозволить виокремлення змінних, які матимуть позитивні кореляційні зв'язки з психологічним благополуччям партнерів у романтичних стосунках. Таким чином, при наявності високого чи хоча б середнього рівня кореляції, ми б могли зробити припущення, що ці змінні можуть розглядатися як чинниками психологічного благополуччя у романтичних стосунках.

Для вирішення цього завдання, нами було обрано декілька чинних методик:

1. Шкала психологічного благополуччя Ріфф (RPWB)

Дана методика призначена для визначення рівня психологічного благополуччя та визначення характеру співвідношення його компонентів, що у тесті виступають як різні шкали. У тесті поняття «психологічного благополуччя» слід розуміти як суб'єктивне самовідчуття цілісності та усвідомленості людиною свого буття. Тест має складатися із 84 питань і має 7 оцінок після його проходження : 6 шкал (позитивні стосунки, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі у житті, самоприйняття) і загальний рівень благополуччя, який є середнім значенням компонентів психологічного благополуччя. Ми обрали дану

методику, щоб перевірити гіпотезу, чи впливає психологічне благополуччя особистості на психологічне благополуччя у романтичних стосунках.

2. Індекс задоволеності пар (Couples Satisfaction Index, CSI)

Ця методика призначена для визначення рівня задоволеності партнером своїми стосунками. Методика має одне значення, яке відповідає її назві і показує, чи є проблема у романтичних стосунках. Ми обрали дану методику, результати якої вважаємо одним із можливих показників психологічного благополуччя у романтичних стосунках.

3. Дослідження романтичної компетентності Джоан Давілі[13].

Методика складається із 35 запитань, які ділять на 7 шкал : «Perspective Taking, Emotion Regulation, Conflict Resolution Skills, Intimacy Avoidance, Temperament, “Romantic Appeal” та “Relationship Locus of Control.” Наша спроба перекласти назви цих шкал і те, що вони означають:

Шкала «Вміння розглядати ситуацію з різних перспектив» відноситься до рівня усвідомленості особистості, а також до здатності до рефлексії. Ця шкала передбачає наявність здатності обдумувати попередні позитивні чи негативні взаємодії, розуміти та враховувати інші точки зору під час прийняття рішень. Тобто це вміння аналізувати події під різними кутами.

Шкала «Локус-контроль у стосунках» стосується віри людини у свою здатність досягти успіху у романтичних стосунках. Локус-контроль — це показник, який формується на минулому досвіді і формує те, як люди сприймають себе та свою здатність певним чином контролювати своє середовище.

Шкала «романтична привабливість» стосується передбачуваної здатності залучити потенційного партнера для побачень. «Романтична привабливість» є одним із фундаментальних аспектів романтичного

функціонування та важливим фактором у оцінці романтичної компетентності. Вона має зворотні твердження, тож чим вищий бал за цією шкалою, тим менше проявлена романтична привабливість у респондента.

Шкала «уникання інтимності» пов'язана із теорією прив'язаності Дж. Боулбі. Вона встановлює, чи має людина схильність уникати близькості у стосунках. Низький показник вказує на надійний тип прив'язаності. Особи, які шукають зв'язку та близькості від свого партнера, та ті, хто міцно прив'язаний, повідомляють про вищий рівень задоволеності стосунками. З бажанням близькості пов'язана готовність прощати. Дослідники виявили, що прощення пов'язане з вищою якістю стосунків.

Шкала «емоційна регуляція» відноситься до процесу, за допомогою якого люди впливають на те, які емоції вони мають, і як вони переживають і виражають ці емоції. Через цей процес регуляції, людина здатна підтримувати низьку інтенсивність обговорення, висловлюватися більш чітко та приймати обґрунтовані рішення. Емоційна регуляція пов'язана із більш здоровим функціонуванням стосунків.

Шкала «темперамент» спрямована визначити рівень реактивності та здатності до саморегуляції у емоційно провокуючих ситуаціях.

Шкала «вміння вирішення конфліктів» передбачає здатність вирішувати та обговорювати проблеми, спокійно вести переговори та знаходити взаємоузгоджені рішення. Група вчених, які розробляли дану методику виявили, що пари, які повідомляли, що вони щасливі у своїх стосунках, також повідомили про сильні сторони у вирішенні конфліктів[13].

Інтерпретація методики відсутня, тож ми самостійно визначали, які бали будуть відповідати низькому, середньому та високому рівням. Ми також вирішили додати шкалу, яка б позначала загальний рівень романтичної компетентності на базі результатів описаних вище шкал. Це було зроблено для того, щоб встановити, чи впливає романтична

компетентність як цілісне явище на психологічне благополуччя у романтичних стосунків. Ця методика було обрана для того, щоб встановити, чи можна вважати її шкали чинниками психологічного благополуччя романтичних стосунків.

4. Тест на вираження кохання А. Бека[20].

Даний варіант опитувальника ми знайшли у А. Бека книзі «Одного кохання недостатньо», який складається з 36 запитань: по 3 запитання на кожен шкалу. Відповідь оцінюється у проміжку від 0 до 5 балів включно. Шкал є 12, які мають ті самі назви, як і складові зрілого кохання, про які ми писали у Розділі 1. До них належать: близькість, почуття тепла, турбота, вираз прив'язаності, схвалення, чутливість, розуміння, дружні стосунки, інтимні стосунки, дружелюбність, підтримка. Інтерпретація даної методики була відсутня, тож ми рівномірно розподілили, які значення будуть відповідати низькому (0 - 6 балів), середньому (7 - 11 балів) та високому (12 - 15 балів) рівням. Ми також додали шкалу, яка показує середнє значення оцінок по шкалах, і розглядаємо її як можливий показник психологічного благополуччя у романтичних стосунках. Проте треба зауважити, що якщо це середнє значення або оцінка по будь-якій шкалі має високе розходження (2 бали і більше) у партнерів однієї пари, то ми не можемо сказати, що у цих стосунках високий рівень психологічного благополуччя. Дана методика була обрана з цілю встановлення наявності чи відсутності впливу її компонентів на психологічне благополуччя у романтичних стосунках.

У зв'язку з цим, ми обрали два підходи. Перший полягав у тому, щоб спиратися на рівень задоволеності партнерів романтичними стосунками як на головний показник психологічного благополуччя партнерів у цих стосунках. Це пов'язано з тим, що те, наскільки людині подобаються її романтичні стосунки відображає рівень, наскільки їй комфортно та приємно перебувати у них. Другий підхід брав за показник психологічного

благополуччя романтичних стосунків середнє значення оцінок складових зрілого кохання. Це середнє значення ілюструє те, яку загальну оцінку партнер ставить своїм стосункам за 12 категоріями. У цьому випадку, ми визначаємо психологічне благополуччя самих романтичних стосунків, яке постає тут (в контексті А. Бека) розглядається як зріле кохання.

Відповідно до описаних вище підходів, перед нашим дослідженням стояло вирішення наступних завдань:

1. Визначити рівень психологічного благополуччя кожного окремого партнера, рівень задоволеності своїми романтичними стосунками, рівень романтичної компетентності та рівень суб'єктивного оцінюваннями партнерами своїх стосунків за складовими зрілого кохання;
2. Розглянути суб'єктивну оцінку задоволеності романтичними стосунками з точки зору впливу на оцінку наступних факторів : психологічного благополуччя особистості, романтичної компетентності, оцінювання стосунків за складовими зрілого кохання;
3. Розглянути суб'єктивну оцінку партнерами романтичних стосунків за складовими зрілого кохання з точки зору впливу на оцінку наступних факторів: психологічного благополуччя особистості, романтичної компетентності, рівня задоволеності пари стосунками;
4. Встановити рівень впливу психологічного благополуччя особистості, рівня романтичної компетентності, оцінки стосунків за складовими зрілого кохання на рівень задоволеності пари своїми стосунками;
5. Встановити рівень впливу психологічного благополуччя особистості, рівня романтичної компетентності, рівня задоволеності своїми стосунками на оцінку стосунків за складовими зрілого кохання.

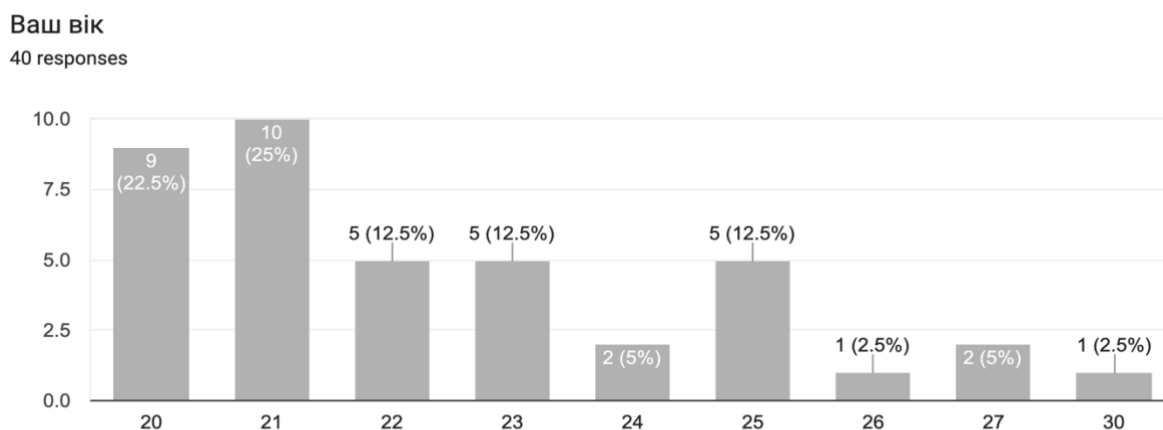
2.2 Результати емпіричного дослідження чинників психологічного благополуччя партнерів у романтичних стосунках раннього дорослого віку

2.2.1. Загальний аналіз отриманих даних та результатів емпіричного дослідження чинників психологічного благополуччя партнерів у романтичних стосунках

Для проведення емпіричного дослідження чинників психологічного благополуччя у романтичних стосунках ми провели опитування серед представників раннього дорослого віку від 20 до 30 років включно, які перебувають у романтичних стосунках.

Віковий розподіл респондентів виглядає наступним чином (Рис.2.1):

Рис 2.1 Віковий розподіл респондентів



Усі опитування проходили в режимі онлайн. Було протестовано 40 осіб, що становить 20 пар – 19 з яких є гетеросексуальними (95%) та 1 пара є гомосексуальною (5%). Відповідно, гендерний розподіл учасників опитування наступний: 19 чоловіків становить 47,5%, 21 жінки становить 52,5%.

Також, ми вирішили, що тривалість стосунків може впливати на психологічне благополуччя романтичних стосунків через ідеалізацію

партнерів на початку стосунків, що буде давати хибний результат. Тому ми ввели дане питання до необхідної особистої інформації, щоб побачити цю тенденцію, якщо вона буде. У ході дослідження, участь прийняли пари з такою тривалістю стосунків:

Таблиця 2.1

Співвідношення тривалості стосунків опитуваних

Тривалість	Відсоток
менше 0,5 року	10%
у проміжку 0,5 -1 рік	10%
у проміжку 1 - 2 роки	15%
у проміжку 2 - 3 роки	20%
більше 3 років	45%

Таким чином, 90% пар знаходяться у стосунках більше ніж півроку, що дає нам можливість припустити, що вплив ідеалізації при оцінюванні своїх стосунків був відсутній. Ми окремо переглянули результати пар, які знаходяться у стосунках менше півроку, і не побачили у них завищених показників.

Перейдемо до результатів першого опитувальника, який досліджував психологічне благополуччя особистості кожного партнера (табл. 2.2). Ми отримали наступні показники:

Таблиця 2.2

Результати опитувальника психологічного благополуччя особистості

	Загальний рівень	Позитивн. стосунки	Автономія	Упр.серед.	Особист.зріст	Цілі у житті	Самоприйн.
Низький	5 %	7,5%	12,5%	15%	0%	5%	2,5%
Середній	70%	82,5%	37,5%	70%	40%	75%	80%

Високий	25%	10%	50%	15%	60%	20%	17,5%
---------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------

При аналізі опитувальника 2, нам вдалося з'ясувати, що 20% пар не задоволені своїми стосунками, тобто їхній індекс задоволеності менше 105 балів. Проте ми також звернули увагу, що є пари, чий індекс вищий за 105 балів, але оцінки партнерів мають розбіжності у більше ніж 20 балів, що ми вважаємо досить ваговим показником того, що партнери по-різному оцінюють свої стосунки.. Подібні розриви у оцінках також спостерігаються у опитувальнику 4.

Для аналізу результатів за опитувальником, який досліджував романтичну компетентність, нам довелося ввести 2 додаткові шкали – сума прямих шкал (локус-контролю стосунків, вміння розглядати ситуацію з різних перспектив, темперамент, вміння вирішувати конфлікти) та сума зворотних шкал (романтична привабливість, уникання інтимності, емоційна регуляція) (табл. 2.3). Ми назвали їх таким чином, тому що прямі шкали містять прямі твердження позитивного характеру, тому, чим вища сумарна кількість балів, тим вища романтична компетентність. Зворотні шкали містять твердження з негативним забарвленням, тому чим сума нижча, тим вища романтична компетентність. Сума прямих шкал може оцінюватися від 23 (це сума всіх прямих питань, які оцінені у мінімально можливий бал) до 115 балів (це сума всіх позитивно забарвлених питань, які оцінені у максимально можливий бал). Нами були встановлені такі рівні: низький (23 – 53), середній (54 - 90), високий (91 - 115). Сума зворотних шкал може оцінюватися від 12 до 60 балів, спираючись на той самий принцип встановлення діапазону, що і у розробці шкали «сума прямих шкал». Нами були встановлені такі рівні: низький (12 – 28), середній (29 - 45), високий (46 - 60).

Таблиця 2.3

Результати опитувальника романтичної компетентності

	Сума прямих шкал	Сума зворотних шкал
Низький рівень	0%	45%
Середній рівень	40%	52,5%
Високий рівень	60%	2,5%

Для встановлення загального рівня романтичної компетентності, ми порахували середнє арифметичне між показниками. Через те, що сума зворотних шкал має зворотню шкалу оцінювання, для встановлення низького рівня романтичної компетентності ми рахували середнє значення між показником низького рівня шкали «суми прямих шкал» та показником високого рівня шкали «суми зворотних шкал». Таким чином, низький рівень романтичної компетентності мають 1,25% респондентів. Середній рівень, за аналогією у розрахунках, - 46,25%, а високий рівень – 52,5%. Результати даного опитування свідчать, що більшість респондентів, а саме ті, хто мають середній або високий рівень романтичної компетентності, здатні мислити про стосунки вдумливо, усвідомлено, з використанням причинно-наслідкового мислення; здатні до прийняття рішень та проявлення турботи і поваги до себе та інших; здатні до саморегуляції.

Аналізуючи отриманні показники за опитувальником А. Бека, ми з'ясували, що немає пар, які б мали низький середній показник (менше 5 балів), проте є пари (20%), у яких є великий розрив (1,8 бали і більше) між отриманими середніми показниками, що можна трактувати як відмінності у сприйманні своїх стосунків партнерами. Ми вважаємо, що це може бути ознакою негативної динаміки функціонування стосунків у майбутньому. Середній рівень (5 – 10 балів) становить усього 7,5% респондентів,

відповідно, 92,5% опитаних оцінили свої стосунки на високому рівні, який ми розглядаємо як свідчення психологічного благополуччя у романтичних стосунках.

2.2.2 Кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження чинників психологічного благополуччя партнерів у романтичних стосунках

Як ми зазначали раніше, для кореляційного аналізу ми маємо два підходи в залежності від того, що ми будемо вважати показником психологічного благополуччя у романтичних стосунках.

Розглянемо результати першого підходу, у якому в ролі показника психологічного благополуччя у романтичних стосунках виступає середнє значення оцінювання партнерів стосунків за 12 шкалами, які являть собою компоненти зрілого кохання за А. Беком. У якості величин, що впливають на наш показник, ми обрали індекс задоволеності пар, сума прямих шкал та сума зворотних шкал із дослідження романтичної компетентності та загальний рівень психологічного благополуччя особистості. Ми використовували формулу множинної лінійної кореляції, щоб встановити рівні додаткової кореляції між обраними перемінними.

Таблиця 2.4

Результати кореляційного аналізу першого підходу

	Сер. значення оцінок 12 шкал по А. Беку
Сер. значення оцінок 12 шкал по А. Беку	1,00
Індекс задоволеності пар	0,73
Психологічне благополуччя особистості	0,39
Сума прямих шкал романтич. комп.	0,59
Сума зворотних шкал романтич. комп.	-0,44

Як видно з таблиці 2.4, при умові, що суб'єктивна оцінка різних компонентів кохання у стосунках є показником психологічного благополуччя в стосунках, індекс задоволеності власними стосунками є значним показником впливу на благополуччя в стосунках. Ця гіпотеза реалізується в високому коефіцієнті кореляції ($r=0,73$) між двома згаданими показниками. Це означає, що між двома показниками присутній високий рівень кореляційного зв'язку. На нашу думку, це зумовлено тим, що міра психологічного благополуччя романтичних стосунків людини сильно залежить від суб'єктивних оцінок стосунків самих партнерів. Відношення кожного з суб'єктів стосунків відіграє значну роль в тому, як партнери взаємодіють між собою і як стосунки розвиваються. Домінування позитивного ставлення партнера (високого рівня задоволеності стосунками) до власних романтичних стосунків часто спонукає його до активної участі у стосунках, зацікавленості у постійному їх покращенні. Домінування негативного ставлення (низького рівня задоволеності стосунками), на нашу думку, заважає відновленню емоційної близькості, що змушує людину відсторонюватися від проблем у стосунках. В першу чергу, це зумовлено тим, що постійні спроби подолати роз'єднання можуть бути болісними для партнерів, адже там, де вони колись відчували безпеку та тепло, вони стикаються із критикою, звинуваченнями, відстороненням та униканням. Без високого рівня усвідомленості та саморефлексії чи додаткової допомоги експерта людині важко прийти до висновку, які саме помилки вона зробила і продовжує робити у стосунках. Тим більше дуже часто людина не може самостійно визначити стратегію, яка б могла допомогти виправити ситуацію і покращити партнерський рівень задоволеності власними стосунками.

У таблиці 2.4 ми бачимо, що особисте психологічне благополуччя особистості є одним з компонентів впливу на благополуччя романтичних стосунків цієї особистості. Слід зазначити, що рівень кореляції між двома

показниками помірний ($r = 0,39$). На нашу думку, кореляція між показниками благополуччя романтичних стосунків і особистим благополуччям зумовлені тим, що якість романтичних стосунків залежить від стану особистостей, які входять до цього союзу, лише частково, тому що наявність позитивних стосунків є лише однією із шести складових психологічного благополуччя особистості.

Досліджуючи кореляцію між оцінкою за сумою прямих шкал романтичної компетентності в і рівнем благополуччя романтичних стосунків (табл. 2.4), ми знаходимо рівень впливу суттєвим ($r = 0,57$). Романтична компетентність суб'єкта стосунків є показником вміння людини реагувати на виклики в комунікації в романтичних стосунках. Основними складовими суми прямих шкал романтичної компетентності виступають локус-контроль у стосунках, вміння розглядати ситуацію з різних перспектив, темперамент, вміння вирішувати конфлікти. Усі компоненти є важливими властивостями та вміннями, які впливають на ефективність будь-якої комунікації, не лише у романтичних стосунках, а і у повсякденному житті, що є безумовним чинником впливу на благополуччя усіх видів стосунків. Здатність суб'єкта стосунків в необхідний момент подивитися на ситуації під кутом зору свого партнера допомагає знайти вірне рішення у складній ситуації. За рахунок того що стосунки є результатом взаємодії двох різних особистостей, в результаті цієї взаємодії виникатимуть ситуації зіткнення протилежних інтересів, світобачень і намагань. Можливість суб'єкта романтичних стосунків визнавати свої помилки, шукати компроміси під час вирішення непростих питань є запорукою щасливих стосунків. Перераховані тези є підтвердженням того, що кореляційний зв'язок між благополуччям романтичних стосунків і оцінкою суб'єкта за сумою прямих шкал романтичної компетентності є виправданою та доцільною.

Аналізуючи зв'язок між оцінками суми зворотних шкал та показником психологічного благополуччя романтичних стосунків (табл. 2.4), ми помітили зворотний помірний рівень кореляції ($r = -0,44$). Як ми пояснювали раніше, шкала зворотних шкал містить у собі твердження негативного характеру, що пояснює, чому вплив є оберненим. До цієї шкали ми відносимо низьку здатність до емоційної регуляції, схильність до уникнення, неспроможність привернути увагу потенційних партнерів, що знадні завдати помітної шкоди романтичним стосункам. Так, наприклад, схильність до відсторонення та уникнення вважається однією із розповсюджених деструктивних моделей поведінки, про яку ми детальніше описали у Розділі 3. Низька здатність до емоційної регуляції буде супроводжуватися сплесками гніву та роздратування, довгими періодами стану пригніченості та депресії, що зроблять ефективну комунікацію неможливою. Нездатність знайти собі партнера буде впливати на самооцінку, роблячи людину все більш невпевненою у собі, заглиблюючи її у відчуття самотності. Це може спричинити до розвитку розладів особистості, які будуть гіперкомпенсувати цю невпевненість. Такі люди можуть завдати значних психологічних травм своїм партнерам.

Розглянемо результати кореляційного аналізу показників відповідно до другого підходу до розуміння психологічного благополуччя у романтичних стосунках, описаного нами вище, коли у ролі показника психологічного благополуччя партнерів романтичних стосунків виступає індекс задоволеності стосунками (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Результати кореляційного аналізу першого підходу

	Індекс задоволеності пар
Індекс задоволеності пар	1
Сер. значення оцінок 12 шкал по А. Беку	0,73
Психологічне благополуччя особистості	0,38

Сума прямих шкал романт. комп.	0,57
Сума зворотних шкал романт. комп.	-0,29

Як можна побачити у таблиці 2.5, рівень кореляції між індексом задоволеності пар та середнім значенням оцінок по 12 шкалам зрілого кохання лишився незмінним, як і повинно бути, бо кореляція визначає взаємозв'язок, а не односторонній вплив одного компонента на інший.

Зв'язок між показником психологічного благополуччя у романтичних стосунках та психологічним благополуччя особистості залишився на тому самому помірному рівні кореляції ($r = 0,38$) (табл.2.5). Даний рівень кореляції також свідчить про те, що рівень благополуччя у романтичних стосунках впливає на психологічне благополуччя особистості.

Рівень взаємозв'язку показника задоволеності стосунками та показника суми прямих шкал помітний ($r = 0,57$). Це пов'язано з тим, що вміння вирішувати конфлікти, вміння ставити себе на місце іншої людини, гнучкість характеру, прийняття відповідальності на себе за свої стосунки сприяють розвитку психологічно здорових стосунків, які будуть задовольняти потреба обох партнерів.

Що стосується рівня кореляція між сумою оцінок зворотних шкал та рівнем задоволення стосунками, то він слабкий ($r = -0,29$). Це можна спробувати пояснити тим, що проблеми у емоційній регуляції не завжди означають низький рівень благополуччя у стосунках. Іноді підвищений тон, крики через високі емоційні тони не сприяють розриву емоційної близькості, а підігривають пристрасть між партнерами. Відчуття самотності, яке характерне для людей з низькою романтичною привабливістю (одна із зворотних шкал) може свідчити про тривожний тип прив'язаності, а схильність до уникання про уникаючий тип прив'язаності за Д. Боулбі. У разі вибору відповідного партнера, який приймав би такі особливості як

сором'язливість або мовчазливість (прояви зворотних шкал), задоволеність стосунками може бути на достатньо високому рівні.

Проаналізуємо, який вплив існує між результатами опитування, якими ми використовували як ключові змінні (табл. 2.6)

Таблиця 2.6

Результати інтеркореляцій ключових змінних

	Психологічне благополуччя особистості	Сума прямих шкал романтич. комп.	Сума зворотних шкал романтич. комп.
Психологічне благополуччя особистості	1		
Сума прямих шкал романтич. комп.	0,55	1	
Сума зворотних шкал романтич. комп.	-0,60	-0,53	1

Можна помітити, що між усіма ключовими діагностованими змінними існує помітний прямий або обернений помітний вплив. Так, на психологічне благополуччя особистості корелює з компонентами романтичної компетентності, що є цілком зрозумілим. Адже складові романтичної компетентності є по суті навичками спілкування, вмінням брати на себе відповідальність, здатності регулювати своїм емоційним станом, здатності до гнучкості, готовність вирішувати проблеми, а не тікати від них. Таким чином, усі ці «soft skills» є ефективними інструментами не лише у романтичних стосунках, а і у побудові довірливих та надійних

стосунків на роботі, досягненні високого рівня особистісного розвитку, що загалом є найголовнішими задачами раннього дорослого віку.

Показники сум прямих та зворотних шкал мають обернений помітний рівень взаємозв'язку. Це може свідчити про те, що компоненти цих шкал мають протилежні значення. Наприклад, якщо людина має високі показники по шкалі «Темперамент», значить, що вона гнучка та комунікабельна, тому вона не може одночасно мати схильність до уникання близькості. Так само вміння поставити себе на місце іншого та вміння розв'язувати конфлікти будуть робити людину привабливою для побудови стосунків, адже з нею можна мати ефективну комунікацію без критики та звинувачень.

Таким чином, ми провели аналіз усіх отриманих результатів спочатку незалежно один від одного, а потім в контексті їх взаємозв'язків. Ми емпірично довели, що 12 складових зрілого кохання можна вважати чинниками психологічного благополуччя партнерів у романтичних стосунках. Це було доведено завдяки високому рівню кореляції між індексом задоволеності пар (інтелектуальна оцінка людиною рівня задоволеності своїми стосунками, що характерно для визначення психологічного благополуччя у гедоністичній парадигмі).

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У своєму емпіричному дослідженні ми використовували 4 опитувальника: Шкала психологічного благополуччя Ріфф, Індекс задоволеності пар, Дослідження романтичної компетентності Джоан Давілі, а також тест на вираження кохання Бека, результати якого ми представляли за середньою оцінкою 12 шкал/ компонентів зрілого кохання по А. Бека.

Нами було протестовано 40 представників раннього дорослого віку, які знаходяться у романтичних стосунках. Більшість пар мають середні або високі результати по всім згаданим вище опитувальникам.

У ході емпіричного дослідження нам вдалося встановити, що існує тісний зв'язок між рівнем задоволеності партнерів стосунками і компонентами зрілого кохання, і це доводить, що компоненти зрілого кохання є чинниками психологічного благополуччя партнерів у романтичних стосунках.

Друге місце за рівнем зв'язку між показниками займають індекс задоволеності стосунками або середнє значення компонентів зрілого кохання (через високий рівень кореляції ми можемо використовувати у даному випадку обидва опитувальника як показника психологічного благополуччя стосунків) з сумою прямих шкал романтичної компетентності. Це дозволяє нам зробити висновок, що позитивні властивості та вміння, які досліджувалися у опитувальнику Дж. Давілі можна вважати чинниками психологічного благополуччя у романтичних стосунках.

Нами встановлена висока кореляція між ключовими змінними лише помітного рівню, тому ми вважаємо, що їх можна брати до уваги під час розробки стратегії для підвищення рівня благополуччя, проте орієнтуватися все ж таки краще на показники з більшим рівнем кореляції.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ

3.1. Чинники негативної динаміки функціонування романтичних стосунків

Для підвищення рівня психологічного благополуччя у романтичних стосунках необхідно перш за все знизити або навіть деактивувати поведінку партнерів, яка негативно впливає на емоційну близькість у парі. Д. Готтман вважає ці прояви наслідком «домінуванням негативного настрою» [24]. Це означає, що один або обидва партнери схильні більшу частину часу сприймати іншого партнера у негативному ключі. Все починається з того, що партнери починають критикувати один одного – висловлювати негатив у адрес характеру або особистості партнера. Після чого у стосунках з'являється зневага, яка проявляється через сарказм, цинізм, образливі вирази, заочухання очей, осміяння і недобрый гумор. Ці прояви супроводжуються відчуттям відрази до партнера, на якого спрямовані дані прояви. У відповідь на зневагу та відразу партнер буде реагувати захисною реакцією. Важливо зазначити, що нападник та той, хто захищається, можуть мінятися ролями. Коли стосунки перетворюються на постійне поле бою, людина, яка захищається, будує так звану «стіну», щоб знизити відчуття білю, яке викликано розривом емоційної близькості та постійною агресивною поведінку. Ці моделі поведінки призводять до того, що поступово партнери забарвлюють один одного у «негативні» тона. Спочатку це відбувається лише під час конфліктних ситуацій, потім при будь-якій згадці про партнера, після чого негативними стають і спогади, навіть ті, які вважалися до цього приємними. С'ю Джонсон цілковито погодилася з Д. Готтманом, що описані вище прояви є закономірними, і їх можна об'єднати у моделі поведінки. Вона класифікувала їх як три токсичні

моделі поведінки, які отримали назви: «Знайди винного», «Негативний танець» та «Замри – біжи». Перша модель характеризується тим, що людина намагається захистити себе, проте засоби, які вона використовує, зводяться до взаємних звинувачень, нападків та закидів. Ця модель включається, коли вчинки або слова нашого партнера завдають нам біль. Другу модель можна описати як ту, де один партнер потребує та чіпляється до іншого, а інший відсторонюється та уникає. Третя модель описується як та, де комунікація між партнерами мінімальна та формальна. Є відчуття стіни між ними, а також напруги. Зазвичай, ця модель є наступним етапом після моделі 2, коли партнер, який намагався достукатися до іншого втрачає надію на відновлення емоційної близькості [21].

Коли ми говоримо про токсичні моделі поведінки, може здаватися, що саме вони є коренем проблеми, проте це не зовсім так. Ці моделі з'являються, коли емоційна близькість вже підірвана, і вони лише погіршають ситуацію, але аж ніяк не являються причиною негативної динаміки стосунків. Про це пише С'ю Джонсон, яка спирається на теорію прив'язаності Д. Боулбі у своїй роботі. Вона вважає, що описані вище моделі є спробою достукатися до партнера для того, щоб відновити прив'язаність та емоційну чуйність один до одного [21].

А. Бек, чиє ім'я ми не лише згадували у Розділі 1, а також і використали його опитувальник для емпіричного дослідження, описав у своїй роботі «Одного кохання недостатньо» 9 проблем, які найчастіше виникають у романтичних стосунках та шлюбі:

1. Сила негативного мислення. Воно полягає у тому, що партнери сприймають та інтерпретують поведінку партнера у негативному форматі, приписують низинні мотиви, спираючись при цьому лише на власні міркування, які часто є далекими від реальних подій.
2. Перехід від ідеалізації до розчарування відбувається поступово. На початку стосунків під дією гормонів власного організму люди схильні

до нереалістичних оцінок свого нового партнера. Поступово, те, що нам здавалося на початку позитивною рисою особистості партнера стає нейтральним або навіть негативним, і ми починаємо відчувати розчарування. Так, наприклад, стабільність може почати трактуватися як пасивність та нудність.

3. Зіткнення різних точок зору відбувається через те, що партнерам важко зрозуміти позицію один одного. Вони витрачають час у спробах пояснити свою позицію, а не зрозуміти позицію іншого. Такий стан супротиву у стосунках посилюється, так само як і їх негативні переконання, які стають ще більш безкомпромісними. Як наслідок, партнери застрягають у своїх егоцентричних точках зору.
4. Нав'язування жорстких очікувань та правил починається з того, що наші бажання не задовольняють, і ми відчуваємо розчарування. Після цього, у нас з'являється думка, що партнер повинен ... (робити щось), яка і є правилом. Коли це правило порушують, людина буде відчувати вже не смуток, а гнів та роздратування.
5. Конфліктність у спілкуванні відбувається через неможливість донести свою думку до іншого коректно і правильно. Так, що зміст повідомлення для відправителя та отримувача був однаковий.
6. Конфлікти через прийняття важливих рішень та розпад партнерства. Після того як період, коли у партнерів переважає альтруїстична поведінка, змінюється на період, де партнери починають керуватися більше своїми бажаннями. Це породжує розбіжності у поглядах на важливі питання.
7. Роль “автоматичних думок”, які передують гніву та саморуйнівній поведінці. Наша емоційна реакція походить з нашої інтерпретації, а не з самої дії. Тому автоматичні думки часто здатні провокувати у нас почуття роздратованості, навіть там, де дія мала б бути оцінено позитивно.

8. Порушення мислення та упередження знаходять своє відображення у полярному мисленні, або принципі «все або нічого». Партнери з такою проблемою схильні вважати, що конфлікт можна вирішити або легко, або взагалі неможливо. Вони часто оцінюють свої стосунки як «все добре» або «все погано».
9. Ворожість, що роз'єднує пари, проявляється через різкий тон, загрозливий голос, швидкість і гучність мови. Також цей перелік доповнюють холодні погляди, скривлені губи та презирливе гарчання. Після того, як один із партнерів помітив щось із переліченого вище, його емоційний тон підніметься у відповідь, що сприятиме загостренню ситуацію[20].

Таким чином, ми розглянули поведінкові закономірності партнерів у романтичних стосунках, які призводять до негативної динаміки у стосунках. Описані вище ознаки є загальними, і у кожних стосунках вони набувають свої унікальні та індивідуальні форми, поєднуючись одна з одною та видозмінюючись. Зауважимо, що домінування токсичної поведінки не означає, що ці стосунки більше не можна врятувати.

3.2 Психологічні рекомендації щодо підвищення психологічного благополуччя у романтичних стосунках

У нашому емпіричному дослідженні ми встановили високий рівень кореляції між індексом задоволеності пар та оцінюванням стосунків за 12 шкалами, які репрезентують компоненти зрілого кохання за А. Беком. Ми вважаємо доцільним звернутися до його робіт, щоб розглянути його емпірично встановлені рекомендації щодо підвищення рівня задоволеності романтичними стосунками [20].

Нижче ми приведемо ряд вправ, які направлені на відновлення та підвищення психологічного благополуччя у стосунках.

Відслідковування позитивної поведінки. Для цього потрібно, щоб партнери усвідомлювали, що робить для них їхній партнер, і реагували відповідно. Це потрібно для долання бар'єрів (домінування негативного настрою), які заважають їм бачити добрі справи партнера.

Вправа: 1) На листочку протягом тижня записувати, що приємного зробив для вас партнер. (для того, щоб почати помічати); 2) У кінці тижня, на іншому аркуші записати, які вчинки його партнера приносять йому задоволення. Партнер оцінює ці дії за десятибальною шкалою, вказуючи ступінь задоволення. Після чого партнери діляться своїми списками, щоб краще зрозуміти, які дії оцінюються найвище (для того, щоб краще розуміти вподобання один одного).

Зміна сприйняття та інтерпретації подій. Як вже було сказано раніше, саме те, як ми інтерпретуємо ситуацію викликає у нас ту чи іншу емоцію. Підтвердженням даного тезису є напрацювання когнітивно-поведінкової терапії, яка працює за принципом «ситуація – думка – емоція – дія». Ситуація завжди є нейтральною, є частиною холодної реальності [7], і тільки те, що ми думаємо про неї, як оцінюємо викликає у нас певну емоцію. Потім керуючись емоціями, ми обираємо, як будемо вчиняти. Відповідно, наші думки (наші інтерпретації подій) мають вирішальне значення для прогнозування наших емоцій і вчинків.

Вправа: поділіть аркуш на 3 стовпчика, підпишіть їх як « фактична ситуація» (стовпчик 1), «автоматична думка» (стовпчик 2) та « емоційна реакція» (стовпчик 3). Запишіть ситуації, які трапилася у ваших стосунках останнім часом. Для кожної ситуації спробуйте змінити «автоматичну думку» на інше логічне та раціональне пояснення, яке ще може змінити сприйняття цієї ситуації. Можна скористатися допомогою партнера,

спитавши що було причиною запізнення/ пригніченого настрою / відмовою провести час ввечері разом.

У КПТ- підході є схожа вправа, яка називається «Трикутники». Її рекомендується виконувати у супроводі психотерапевта.

Налагодження ефективної комунікації. Налагодити комунікацію допоможуть додаткові пояснення з боку одного партнера та навідні запитання з боку іншого. Навички активного слухання допоможуть створити атмосферу того, що діалог є важливим для того, хто слухає. Дипломатичність і такт допоможуть уникнути зайвий образ і зіпсованого настрою. Так, наприклад, жінці, яка хвилюється своїм зовнішнім видом, краще не робити зауваження, що вона їсть забагато солодкого чи те, що вона погладшала, якщо вона цього не запитує напяму.

Співпраця при вирішенні важливих питань. Пари з низьким рівнем психологічного благополуччя схильні до непроникливості точок зору один одного. Для вирішення даної проблеми автор пропонує діяти за наступним алгоритмом: 1) визначати, чого хоче кожен; 2) визначати особливості своїх відмінностей; 3) проводити мозковий штурм, доки не згенерують безліч можливих рішень; 4) вибирати рішення, яке найбільше задовольняє кожного з них.

Ефективне врегулювання конфліктів. А. Бек розробив алгоритм дій під час конфлікту, який допоможе краще зрозуміти сутність конфлікту не вдаючись при цьому до упереджених висновків:

- 1) Не намагайтеся захищатися, вибачатися чи контратакувати.
- 2) Намагайтеся з'ясувати, що саме з того, що ви зробили або не зробили, засмутило вашого партнера.
- 3) Дайте стислий виклад скарги вашого партнера.

Таким чином, мистецтво роз'яснення конфліктів у тому, щоб один партнер міг вільно викласти свою скаргу, а другий взяв на себе роль слідчого, а не обвинувачуваного. Партнери не повинні виправдовуватися чи

контратакувати. Їм слід точно визначити конкретні дії за скаргою та досягти консенсусу щодо деталей неприємного інциденту. Після того, як конфлікт було прояснено таким чином, наступне завдання — пошук рішень.

Перетворення скарг на пропозиції. Скарги часто супроводжуються критикою та зневагою до партнера, тому це не дуже вдалий інструмент комунікації у романтичних стосунках.

Вправа : візьміть аркуш та запишіть ліворуч скарги щодо партнера, які ви озвучуєте найчастіше. Праворуч запишіть ваші варіанти, як можна скаргу перетворити на конкретну пропозицію. Не використовуйте загальних тверджень таких як «Будь, будь ласка, уважнішим». У реальній комунікації, коли ви будете бажати озвучити скаргу, згадайте цю вправу, та озвучте пропозицію замість скарги.

Управління гнівом. Коли ескалація конфлікту зростає, емоції можуть взяти верх. Проте внутрішній діалог із собою може допомогти уникнути небажаних наслідків. Автор пропонує задавати собі наступні запитання, щоб краще зрозуміти ситуацію:

1) Коли починаєте злитися, запитайте себе: “ Чи виправданий мій гнів? Доречний він чи недоречний? Він спровокований моїми власними проблемами чи реальною проблемою в наших відносинах?” Часто ви можете відповісти на ці запитання, виходячи зі свого попереднього досвіду, особливо з тих випадків, коли гнів здавався на той час виправданим, але пізніше виявився надмірним, недоречним або необачним.

2) Потім запитайте себе: а) " Які в мене автоматичні думки?" б) “Як я інтерпретую дії свого партнера, приписуючи їм значення, яких насправді немає?” в) “ Чи основана моя інтерпретація на об'єктивній оцінці поведінки мого партнера чи просто на тому значенні, яке я йому приписую? Чи логічно впливає моя інтерпретація з того, що сталося? Чи є альтернативні пояснення?”

3) Якщо ваш гнів здається доречним, тобто якщо ви правильно витлумачили поведінку чоловіка і вона явно була образливою, запитайте себе, чи може гнів бути результатом помилок у вашому мисленні, таких як тунельний зір, вибіркова абстракція, чорно-біле мислення, надмірне узагальнення, перебільшення, читання думок, стереотипізація і катастрофізація.

4) Також запитайте себе, чи не отримуєте ви задоволення, вишукуючи причини для нападів на вашого партнера. Ви також можете отримувати задоволення від того, що ви помстилися, продемонстрували свою силу і перемогли.

Розібратися з доречністю чи недоречністю гніва це лише половина справи. Іноді розуміння того, що дана емоція є ірраціональною може бути недостатнім аргумент для того, щоб заспокоїтися. Для цього існує ще ряд запитань, які можуть зупинити партнера від імпульсивності дій:

1) Що я очікую отримати, дорікаючи, караючи чи критикуючи свого партнера?

2) Що я втрачаю, використовуючи цю тактику? Навіть якщо я отримую хороші короткострокові результати, чи не будуть довгострокові результати поганими? Наприклад, навіть якщо мій партнер капітулює прямо зараз, чи існує ймовірність, що в майбутньому це зробить наші стосунки більш неприємними, а нас емоційно відстороненими?

3) Що я хочу донести до свого партнера? Як найкраще заявити про це? Чи варто робити це, дорікаючи чи звинувачуючи його?

4) Чи існують кращі за покарання способи вплинути на мого партнера, наприклад, серйозно обговорити його дії або “нагородити” його (усмішкою чи компліментом), коли він зробить те, що мені подобається?

Таким чином, ми розглянули основні психологічні рекомендації щодо підвищення рівня психологічного благополуччя у романтичних стосунках. Усі вони направлені на зниження ворожості між партнерами, послаблення

токсичних моделей поведінки, знаходження спільного стилю спілкування, і головним чином на відновлення відчуття емоційної прив'язаності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Пари, які мають низький показник психологічного благополуччя у романтичних стосунках, відрізняються «домінуванням негативного настрою» та наявністю токсичної, у деяких випадках навіть насильницької поведінки по відношенню до свого партнера. Найбільш розповсюдженими проявами деструктивної поведінки є критика, зневага, захисна реакція, відсторонення та уникання. Це є базовими моделями поведінки у екстремальних ситуаціях, які можна звести до відомих «бий», «біжи» та «замри».

У основі підвищення рівня психологічного благополуччя у романтичних стосунках є відновлення емоційної близькості та почутті прив'язаності до партнера, яке підривалося кожен раз, коли партнери не досягали взаєморозуміння. У нашій роботі ми розглянули декілька аспектів стосунків, які вважаємо найбільш вагомими у процесі відновлення стосунків. До них відносяться: 1) відслідковування позитивної поведінки; 2) зміна сприйняття та інтерпретацій подій; 3) налагодження ефективної комунікації; 4) співпраця при вирішенні важливих питань; 5) ефективне врегулювання конфліктів; 6) перетворення скарг на пропозиції; 7) управління гнівом.

ВИСНОВКИ

У ході роботи було виконано всі завдання, перевірено гіпотезу і досягнуто мету.

1. У першому розділі ми розглянули декілька визначень поняття «романтичних стосунків», етапи розвитку позитивних романтичних стосунків поза віковим контекстом. Для глибшого розуміння даного феномену нами була викладена загальна характеристика праці Д. Готмана «Сім принципів щасливого шлюбу», типології кохання Д. Лі (ерос, людус, сторге, прагма, манія, агапе), теорії прив'язаності Д. Боулбі (надійна, амбівалентна, уникаючи, дезорганізована). Особливості психічного розвитку у віці ранньої дорослості, які можна описати як розвиток системи трьох «Я» : Я-сім'янин, Я-працівник і Я-індивідуальність. Центральним завданням психічного розвитку ріку ранньої дорослості можна вважати самореалізацію. Існує дві парадигми досліджень психологічного благополуччя – гедоністична та евдемоністична. Дослідники гедонічного підходу використовують поняття «суб'єктивне благополуччя», що вказує на когнітивний компонент даного напрямку, тому що суб'єктивність проявляється через те, що людина самостійно оцінює рівень психологічного благополуччя порівнюючи його до рівня задоволеності своїм життям. У евдемоністичному підході, психологічне благополуччя вважається позитивним функціонуванням особистості. Ми також дали визначення поняттю «психологічного благополуччя партнерів у романтичних стосунках», та розглянули основі теорії стосовно того, з яких компонентів складається психологічне благополуччя у романтичних стосунках.
2. У другому розділі ми спочатку сформувавши два стратегічних підходи для майбутнього емпіричного дослідження, після його зупинили свій

вибір на чотирьох методиках, які допомогли перевірити гіпотези. У результаті емпіричного дослідження нами був встановлений високий рівень кореляції між індексом задоволеності пар та середнім значенням оцінок за компонентами зрілого кохання, що підтвердило нашу гіпотезу про наявність ряду факторів, які впливають на рівень психологічного благополуччя партнерів у романтичних стосунках. Цей ряд факторів складається із компонентів зрілого кохання.

3. У розділі 3 ми розглянули основні причини негативної динаміки розвитку романтичних стосунків, посиляючись при цьому на роботи Д. Готтмана, С. Джонсон та А. Бека. Через те, що нам вдалося встановити зв'язок між компонентами зрілого кохання та показником задоволеності стосунками, ми вирішили, що доцільно буде використати рекомендації щодо покращення стосунків того ж автора.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бочевар К.А. Романтические отношения в юношеском возрасте: представления о преодолении трудностей: дисс. канд. психол. наук: 19.00.05. Москва, 2012.
2. Водяха С. А. Современные концепции психологического благополучия личности // Дискуссия. 2012. № 2 (20).
3. Волинець Н.В. Теоретична модель психологічного благополуччя особистості: параметри, критерії, показники та функції. Науковий вісник Херсонського державного університету, 2018. №1. Т.1. С. 50-62.
4. Павелків, Р. В. Вікова психологія : підручник для студ. вищ. навч. закл. / Р. В. Павелків. – К. : Кондор, 2011. – 469 с. – Лист МОНУ № 1/11-1500 від 22.02.11 р. – 77.00.
5. Седих К. В. Психологія сім'ї : навчальний посібник / Кіра Валеріївна Седих. – Полтава, 2013. – 197 с.
6. Сергеєнкова О.П. Вікова психологія : навч. посіб. / Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. – К.: ТОВ «Центр учбової літератури». – 2012. – 384 с.
7. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Київ : Віхола, 2021. 206 с.
- Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности. // Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 91–121.
8. Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York, NY: Basic Books. -1969
9. Bradburn N. The structure of psychological well-being, 1969. 320 p.
10. Davila, J., Mattanah, J., Bhatia, V., Latack, J., Feinstein, B., Eaton, N., . . . Zhou, J. Romantic competence, health relationship functioning, and well-being in emerging adults. *Personal Relationships*, -2017.- 24, pp. 162-184. <https://doi.org/10.1111/per.12175>

11. Diener E., Ryan K. Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*. 2009. Vol. 39. P. 391-406.
12. Faber, A. J., Chin, E. G., Wilburn, V. R., & Shafaie, S. M. *Measuring romantic competence in young adults: The Inventory of Romantic Relationship Competence*. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 2019.-13(1), 72–95. doi:10.5964/ijpr.v13i1.341
13. Rauer, A. J., Pettit, G., Lansford, J., Bates, J., & Dodge, K. (2013). Romantic relationship patterns in young adulthood and their developmental antecedents. *Developmental Psychology*, 49, 2159-2171. <https://doi.org/10.1037/a0031845>
14. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia, 2014. URL: <https://www.karger.com/Article/FullText/353263>
15. Sternberg, R. J. A triangular theory of love. *Psychological Review*, 1986.-93, 119-135.
16. Gómez-López, M.; Viejo, C.; Ortega-Ruiz, R. Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2019**, *16*, 2415.
17. Collins, W.A.; Welsh, D.P.; Furman, W. Adolescent Romantic Relationships. *Annu. Rev. Psychol.* **2009**, *60*, 631–652. [1][2][SEP]
18. King L. A., Napa C. K. What makes a life good? // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. Vol. 75. P. 156-165.
19. Beck Aaron T. *Love is Never Enough How Couples Can Overcome Misunderstandings, Resolve Conflicts, and Solve Relationship Problems Through Cognitive Therapy*. Summary – «HarperPerennial, HarperCollinsPublishers», 1989.
20. Johnson, S. *Hold me tight: Seven conversations for a lifetime of love*. New York: Little, Brown and Company.-2008
21. Johnson S: *Attachment theory in practice: emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. New York London: Guilford Press; 2019.

22. Hendrick, S.S., Hendrick, C., & Adler, N.L. . Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, -1988. 54, 980–988.
23. Gottman, J. M., & Silver, N. *The seven principles for making marriage work*. New York: Three Rivers Press.-1999.

ДОДАТКИ

Додаток 1.
Бланк опитувальника «Індекс задоволеності пар»

Індекс задоволеності пар / Couples Satisfaction Index (CSI)

1. Пожалуйста, отметьте общий уровень счастья в ваших отношениях, учитывая все возможные факторы.

Крайне несчастные 0	Довольно несчастные 1	Немного несчастные 2	Счастливые 3	Очень счастливые 4	Крайне счастливые 5	Идеально счастливые 6	
У большинства пар случаются разногласия. Пожалуйста, выберите примерный объем разногласия или согласия для каждого пункта из списка ниже:							
		Всегда согласа- емся	Почти всегда согласа- емся	Иногда не согласа- емся	Часто не согласа- емся	Почти всегда не согласа- емся	Всегда не согласа- емся
2. О количестве времени, проведенном вместе	5	4	3	2	1	0	
3. Во время приема важных решений	5	4	3	2	1	0	
4. О демонстрации чувств друг к другу	5	4	3	2	1	0	
	Постоян- но	Большую часть времени	Чаще чем нет	Иногда	Редко	Никогда	
5. В целом, как часто вы думаете, что в отношениях между вами и вашим партнером все хорошо?	5	4	3	2	1	0	
6. Как часто вы желаете, чтобы никогда не начинали эти отношения?	0	1	2	3	4	5	
	Совершенно неверно	Слегка верно	Немного верно	В основном верно	Почти полнос- тью верно	Полнос- тью верно	
7. Я все еще ощущаю сильную связь с моим партнером	0	1	2	3	4	5	
8. Если бы я начал(а) свою жизнь сначала, я бы женился на том же человеке (вышла замуж за того же человека)	0	1	2	3	4	5	
9. Наши отношения крепкие	0	1	2	3	4	5	
10. Я иногда думаю, может, для меня есть где-то другой человек	5	4	3	2	1	0	
11. Мои отношения с моим партнером делают меня счастливым (счастливой)	0	1	2	3	4	5	
12. У меня теплые и комфортные отношения с моим партнером	0	1	2	3	4	5	
13. Я не могу представить окончание отношений с моим партнером	0	1	2	3	4	5	
14. Я чувствую я могу довериться партнеру практически во всем	0	1	2	3	4	5	
15. В последнее время у меня сомнения по поводу этих отношений	5	4	3	2	1	0	
16. Мой партнер – идеальный партнер для отношений	0	1	2	3	4	5	
17. Я чувствую, что мы с моим партнером – одна команда	0	1	2	3	4	5	
18. Я не могу представить, чтобы кто-нибудь делал меня настолько счастливым (счастливой), насколько делает мой партнер	0	1	2	3	4	5	

Продовження додатку 1.

	Совсем нет	Немного	В какой- то степени	В основном	Почти полностью	Полностью
19. Насколько взаимно обогащающие ваши отношения с партнером?	0	1	2	3	4	5
20. Как хорошо ваш партнер удовлетворяет ваши потребности?	0	1	2	3	4	5
21. Насколько ваши теперешние отношения отвечают вашим изначальным ожиданиям?	0	1	2	3	4	5
22. В целом, насколько вы удовлетворены вашими отношениями?	0	1	2	3	4	5
	Хуже всех (очень плохие)					Лучше всех (очень хорошие)
23. Насколько хорошие у вас отношения, по сравнению с большинством пар?	0	1	2	3	4	5
	Никогда	Реже чем раз в месяц	Раз или два в месяц	Раз или два в неделю	Раз в день	Чаше чем раз в день
24. Нравится ли вам быть в обществе своего партнера?	0	1	2	3	4	5
25. Как часто вы и ваш партнер веселитесь вместе?	0	1	2	3	4	5

Для каждого из пунктов ниже выберите ответ, который лучше всего описывает, что вы чувствуете о ваших отношениях. Старайтесь выбирать не раздумывая.

26.	ИНТЕРЕСНЫЕ	5	4	3	2	1	0	СКУЧНЫЕ
27.	ПЛОХИЕ	0	1	2	3	4	5	ХОРОШИЕ
28.	ПОЛНЫЕ	5	4	3	2	1	0	ПУСТЫЕ
29.	ОДИНОКИЕ	0	1	2	3	4	5	ДРУЖНЫЕ
30.	КРЕПКИЕ	5	4	3	2	1	0	ХРУПКИЕ
31.	ОПУСТОШАЮЩИЕ	0	1	2	3	4	5	ОБНАДЕЖИВАЮЩИЕ
32.	ПОЛНЫЕ УДОВОЛЬСТВИЯ	5	4	3	2	1	0	СКУДНЫЕ

Ключ: Чтобы получить итоговый индекс по опроснику, сложите все баллы вместе.

Диапазон может варьироваться от 0 до 161 балла. Индекс меньше 105 баллов считается индикатором проблем в отношениях.

Додаток 2.

Бланк опитувальника «Шкала психологічного благополуччя К.Ріфф»

Инструкция

Следующие утверждения о том, что Вы чувствуете относительно себя и Вашей жизни. Пожалуйста, помните, что здесь нет правильных или неправильных ответов.

Полностью не согласен	Скорее не согласен	Кое в чём не согласен	Кое в чём согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1	2	3	4	5	6

Утверждение	1	2	3	4	5	6
1. Многие люди считают меня любящим(ей) и заботливым (ой).						
2. Иногда я изменяю свое поведение или образ мыслей, чтобы больше соответствовать окружающим.						
3. Вообще, я, считаю, что сам(а) несу ответственность за то, как я живу.						
4. Я не заинтересован(а) в деятельности, которая расширит мой кругозор.						
5. Я испытываю приятные эмоции, когда думаю о том, что я сделал(а) в прошлом и что надеюсь сделать в будущем.						
6. Когда я просматриваю историю своей жизни, я испытываю удовольствие от того, как все сложилось.						
7. Считаю поддержание близких отношений сложным и бесполезным.						
8. Я не боюсь высказывать вслух то, что я думаю, даже если это не соответствует мнению окружающих.						
9. Потребности повседневной жизни часто нервируют меня.						
10. Вообще, я считаю, что продолжаю узнавать больше о себе с течением времени						
11. Я живу одним днем и не задумываюсь всерьез о будущем.						
12. В общем, я чувствую уверенность и положительное отношение к себе.						
13. Я часто чувствую себя одиноким(ой) из-за того, что у меня мало близких друзей, с которыми можно поделиться своими переживаниями.						
14. Обычно на мои решения не влияет то, что делают окружающие.						
15. Я не очень хорошо соответствую людям и обществу, окружающим меня.						
16. Я отношусь к числу людей, которые открыты для всего нового.						
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, так как будущее почти постоянно приносит мне проблемы.						
18. Мне кажется, что многие из людей, которых я знаю, получили от жизни больше, чем я.						
19. Я испытываю удовольствие от личного и взаимного общения с членами семьи или друзьями						
20. Я склонен(на) беспокоиться о том, что окружающие думают обо мне.						
21. Я довольно хорошо справляюсь с большей частью ежедневных обязанностей						
22. Я не хочу делать что-либо по-новому, в моей жизни меня все устраивает таким, как оно есть.						
23. У меня есть чувство направленности и цель в жизни.						
24. Была бы возможность, я бы многое в себе изменил(а).						
25. Для меня важно быть хорошим слушателем, когда мои друзья рассказывают мне о своих проблемах.						
26. Быть довольным самим собой важнее, чем получать одобрение окружающих.						
27. Я часто чувствую себя заваленным(ой) своими обязанностями.						
28. Я думаю, что важно переживать новый опыт, который бросает вызов моему мнению о себе и о мире.						

Продовження додатку 2.

29. Моя ежедневная деятельность кажется мне банальной и несущественной.					
30. Мне нравится большая часть моих качеств.					
31. Я знаю немногих людей, желающих выслушать, когда мне нужно с кем-то поговорить.					
32. Я склонен(на) поддаваться влиянию людей с твердыми убеждениями					
33. Если бы я был(а) недоволен(на) своей жизненной ситуацией, я бы предпринял(а) эффективные шаги, чтобы ее изменить.					
34. Если подумать, я не достиг(ла) большего как личность за последние несколько лет.					
35. Я не имею четкого осознания того, чего я пытаюсь достичь в жизни.					
36. В прошлом я совершил несколько ошибок, но я считаю, что в целом все вышло благополучно.					
37. Я думаю, что получаю много от своих друзей.					
38. Люди редко убеждают меня делать то, что я не хочу делать.					
39. Обычно я хорошо забочусь о своих личных финансах и делах.					
40. С моей точки зрения люди любого возраста способны продолжать дальнейший личностный рост и развитие.					
41. Я привык(ла) ставить перед собой цели, но сейчас это кажется пустой тратой времени.					
42. Во многих отношениях я чувствую разочарование относительно моих достижений в жизни.					
43. Мне кажется, что у большинства окружающих людей больше друзей, чем у меня.					
44. Для меня важнее приспособиться к другим, чем остаться одному(одной) со своими принципами					
45. Я испытываю стресс из-за того, что не могу управиться со всеми делами, которые я вынуждена) делать каждый день.					
46. Со временем я обрел(а) большее понимание жизни, что сделало меня более сильным и способным человеком.					
47. Мне доставляет удовольствие строить планы на будущее и работать над их воплощением в жизнь.					
48. По большей части я горжусь тем, кто я есть, и жизнью, которой я живу.					
49. Люди назвали бы меня человеком, готовым уделить время другим.					
50. Я уверен(а) в своем мнении, даже если оно противоречит общему мнению.					
51. Мне хорошо удается распределить свое время так, чтобы я мофта) справляться со всем, что должно быть сделано.					
52. Мне кажется, что я стал(а) значительно более развитый(ой) как личность с течением времени.					
53. Я - человек, активно выполняющий намеченные мною планы.					
54. Я завидую тому, как живут многие люди.					
55. У меня никогда не было достаточно теплых и доверительных отношений с другими.					
56. Мне сложно высказывать свое мнение по спорным вопросам.					
57. Каждый мой день расписан, но я получаю чувство удовлетворения от того, что со всем справляюсь.					
58. Мне не нравится оказываться в новых ситуациях, которые требуют от; меня изменения старого доброго способа действий.					
59. Некоторые люди бесцельно блуждают по жизни, но я не отношусь к таким людям					
60. Мое отношение, к себе, вероятно, не такое положительное, какое испытывают к себе большинство людей.					
61. Я часто чувствую, что остаюсь в стороне, когда дело касается дружбы					
62. Я часто меняю свои решения, если мои друзья или члены семьи не согласны с ними.					
63. Я испытываю напряжение, когда пытаюсь распланировать свои действия,					
64. Для меня жизнь - это непрерывный процесс обучения, перемен и роста.					
65. Иногда мне кажется, что,я сделал(а) все, что нужно было в моей жизни					
66. Много дней я просыпаюсь удрученным(ая) мыслями о том, как я прожил(а) свою жизнь.					

Продовження додатку 2.

67. Я знаю, что могу доверять своим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.									
68. Я не отношусь к людям, которые поддаются социальному давлению думать или поступать определенным образом.									
69. Мои попытки найти вид деятельности и взаимоотношения, подходящие для меня, были весьма успешными.									
70. Мне доставляет удовольствие видеть, как мои взгляды меняются и «взрелеют» с годами.									
71. Мои цели в жизни являются для меня скорее источником удовлетворения, чем разочарования.									
72. В прошлом были взлеты и падения, но в целом я бы не стал(а) ничего менять.									
73. Мне сложно по-настоящему открыться, когда я общаюсь с окружающими.									
74. Меня заботит то, как люди оценивают выборы, сделанные мною в жизни.									
75. Мне сложно распланировать свою жизнь таким образом, чтобы меня это устраивало.									
76. Я давным-давно перестал(а) пытаться улучшить или изменить что-нибудь в своей жизни.									
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг(ла) в жизни.									
78. Когда я сравниваю себя с друзьями и знакомыми, я испытываю приятные чувства от того, кем я являюсь.									
79. Мои друзья и я сопереживаем проблемам друг друга.									
80. Я сужу о себе по тому, что я считаю важным, а не по ценностям, которые считают важными окружающие.									
81. Я сумел(а) создать свой собственный дом и образ жизни, которые наиболее соответствуют моим предпочтениям.									
82. Правильно говорят, что старого пса новым трюкам не научишь.									
83. В конечном итоге я могу с уверенностью сказать, что моя жизнь не много стоит.									
84. У всех есть свои недостатки, но, кажется, у меня их более, чем достаточно.									

Додаток 3.

Опитувальник А.Бека із книги «Одного кохання недостатньо»:

Прочтите каждый вопрос. Определите, как часто вы можете ответить “да” на каждый вопрос, и запишите соответствующий номер в отведенном для этого месте.

(0) *никогда* (1) *редко* (2) *иногда* (3) *часто* (4) *почти всегда* (5) *всегда*.

Если конкретный вопрос не подходит, просто пропустите его и переходите к следующему.

Чувство тепла

- 1) Чувствуете ли вы тепло, когда видите своего партнера или думаете о нем?
- 2) Возникают ли у вас нежные чувства, когда вы вместе?
- 3) Вы скучаете по партнеру, когда находитесь в разлуке?

Проявления нежности

- 1) Проявляете ли вы нежность со своим партнером?
- 2) Демонстрируете ли вы нежность тоном голоса?
- 3) Проявляете ли вы нежность через физический контакт — прикосновениями, касаниями рук и так далее?

Забота

- 1) Заботит ли вас то, что ваш партнер ощущает: а) удовольствие? б) боль?
- 2) Вы пытаетесь показать партнеру, что он вам безразличен?
- 3) Вы избегаете говорить или делать вещи, которые могут быть неприятны вашему партнеру?

Принятие и терпимость

- 1) Принимаете ли вы различия во мнениях, вкусах и стилях?
- 2) Принимаете ли вы своего партнера в целом, как человека со слабыми и сильными сторонами?
- 3) Вы стараетесь не осуждать и не наказывать своего партнера за его ошибки?

Сочувствие и чуткость

- 1) Когда ваш партнер расстроен, можете ли вы разделить это чувство?
- 2) Можете ли вы почувствовать, что вашему партнеру плохо, даже если он вам об этом не говорит?
- 3) Способны ли вы определять чувствительные области вашего партнера и уважать их?

Понимание

- 1) Способны ли вы понять, почему ваш партнер расстроен?
- 2) Можете ли вы смотреть на вещи глазами партнера, даже если вы не согласны?
- 3) Можете ли вы сказать, что расстроило вашего партнера, когда он вам жалуется?

Товарищеские отношения

- 1) Вам нравится заниматься увлекательными делами со своим партнером?
- 2) Нравится ли вам компания вашего партнера, когда вы выполняете рутинные дела?
- 3) Вам нравится, что ваш партнер находится рядом, когда вы не делаете ничего особенного?

Интимность

- 1) Вы делитесь личными мыслями и желаниями?
- 2) Вы можете свободно говорить своему партнеру то, о чем не рассказываете никому другому?
- 3) Вам нравится, что ваш партнер может вам довериться?

Дружелюбие

- 1) Чувствуете ли вы интерес к партнеру как к личности?
- 2) Вам нравится знать, что думает ваш партнер или как у него дела?
- 3) Любите ли вы спрашивать мнение партнера о ваших проблемах?

Удовольствие

- 1) Пытаетесь ли вы придумать, чем можно заняться вдвоем, чтобы обрадовать вашего партнера?
- 2) Пытаетесь ли вы стать привлекательнее?
- 3) Вы говорите или делаете то, что нравится вашему партнеру?

Поддержка

- 1) Пытаетесь ли вы поддержать своего партнера, когда он расстроен?
- 2) Помогаете ли вы, когда ваш партнер перегружен?
- 3) Поддерживаете ли вы своего партнера, когда он хочет участвовать в новом предприятии?

Близость

- 1) Чувствуете ли вы эмоциональную близость со своим партнером?
- 2) Чувствуете ли вы близость со своим партнером, даже когда вы не вместе?
- 3) Нравится ли вам физическая близость с вашим партнером?