

Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ЦЬОМИК ХРИСТИНА БОГДАНІВНА

УДК 159.942:316.361](043.3)

ДИСЕРТАЦІЯ
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ ЗНАЧУЩОСТІ
ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН

05 Соціальні та поведінкові науки

053 Психологія

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі
психології

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання чужих ідей, результатів, текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ Х.Б. Цьомик
Науковий керівник:
Кашпур Юрій Михайлович,
кандидат психологічних
наук, доцент

Київ – 2023

АНОТАЦІЯ

Цьомик Х. Б. Психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин. – На правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі психології за спеціальністю 053 Психологія. Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Київ, 2023. Дисертація присвячена теоретико-емпіричному дослідженню емоційної значущості подружніх взаємин на різних етапах сімейного життя.

Актуальність теми дисертації визначається як її соціальною значущістю та специфікою у складних реаліях сьогодення, так і недостатнім дослідженням саме емоційного сенсу подружніх взаємин і його важливістю для збереження сім'ї на різних етапах її існування.

Проблема подружніх взаємин у психологічній науці є багатогранною та має широке поле для дослідження. Особливий інтерес викликає специфічність стосунків між членами сім'ї на різних етапах подружнього життя. Малодослідженим є поняття «емоційна значущість подружніх взаємин». У ньому актуалізується смислова цінність цього роду стосунків, в яких кожен із партнерів реалізує найбільшу частину свого потенціалу, переживань та емоцій найрізноманітнішої модальності. В ході досліджених різних наукових позицій як зарубіжних, так і українських вчених обґрунтовано зміст та сутність самого поняття, визначено психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин.

Визначення теоретичних підходів до вивчення означеної проблеми дослідження зумовило аналіз наукових доробків учених у царинах філософії, педагогіки та психології, які відображають сутність як подружніх взаємин, так і специфіки емоційної значущості у циклі подружнього життя.

На основі аналітичних розвідок щодо поняття «значущий інший», емоційно-ціннісної та емоційно-вольової сфер особистості визначено зміст досліджуваного феномену: «емоційна значущість» – психологічне явище, яке полягає в здатності суб'єкта викликати в об'єкта певну палітру почуттів та

переживати стійке емоційно-ціннісне ставлення стосовно першого. Завдяки порівняльному аналізу ділових, дружніх і подружніх взаємин та специфіки емоційної значущості на різних етапах функціонування сім'ї визначено змістовий контекст взаємин та їх різновиди, що підкреслило багатогранність та багатоспекторність емоційної значущості подружніх взаємин. Послідовне використання теоретичних методів дослідження дозволило встановити ієрархічну залежність, зв'язок та змістову сутність понять «емоційна значущість», «емоційна значущість взаємин», «емоційна значущість подружніх взаємин». *«Емоційна значущість взаємин»* – це міра емоційно-ціннісного ставлення суб'єктів взаємодії, наповненої установками, очікуваннями та сенсами, а *«емоційна значущість подружніх взаємин»* – надання цим взаєминам специфічної комбінації переживань, що визначатиме їх ціннісно-сміслову наповненість та сприятиме подружній близькості, турботі та єднанню.

Обґрунтовано змістову наповненість емоційної значущості подружніх взаємин та виокремлено такі три параметри: емоційно-почуттєвий, ціннісно-мотиваційний та конативний. Кожен із параметрів характеризується відповідними конструктами. В емоційно-почуттєвому параметрі основними конструктами визначено: *емоційну консистенцію* (близькість, пристрась, вірність), *емпатію* (відчуття внутрішнього світу іншого), *довіру* (відвертість, небайдужість, надійність), *емоційну зрілість* (правильне розуміння іншого); у ціннісно-мотиваційному параметрі: *афіліативність* (мотив бути поряд з кимось), *ціннісну єдність* (бути з кимось схожим), *прив'язаність у дорослих* (бути з кимось у безпеці); у конативному параметрі: *вербальну та невербальну комунікацію* (дотики, повсякденне спілкування), *патерність – традиції* (спільне часопроведення, дозвілля), *турботу* (задоволення потреб партнера).

Емпіричне дослідження особливостей емоційної значущості подружніх взаємин побудоване з урахуванням стажу подружнього життя респондентів. У ході констатувального експерименту обґрунтовано *критерії* емоційної значущості подружніх взаємин: *відвертість, надійність, рефлексивність*. У

результаті глибокого опрацювання наукових доробків із вищезазначеної проблеми нам вдалося вивести *авторські рівні (автономний, симбіотичний та залежний)* і *показники* емоційної значущості подружніх взаємин.

Психодіагностичний інструментарій, що складався з трьох методичних блоків, дав можливість визначити психологічні особливості емоційної значущості на різних етапах подружнього життя. Так, у більшості *молодих сімей* за всіма параметрами емоційної значущості подружніх взаємин (емоційно-почуттєвому, ціннісно-мотиваційному та конативному) переважає *автономний рівень*, що характеризується низьким проявом емоційних станів партнерів, ненав'язливим ставленням одне до одного у разі відсутності запиту одного з них до емоційної взаємодії, відсутністю емоційної зрілості та довіри до партнера, відповідно, наявністю спектру таємниць та переживань; недостатністю мотиву афіліації, прагненням до відокремлення, уникненням емоційної близькості через відсутність впевненості у партнерові; дефіцитарністю комунікації з партнером, відсутністю парної діалектики, формалізмом у дотриманні плану відзначення важливих для сім'ї дат та подій, розбіжністю у поглядах про прояв турботи.

У пар із *середньо-тривалим стажем подружнього життя* переважає *симбіотичний рівень*, який проявляється у наявності адекватної оцінки готовності партнера до емоційного відголосу, конгруентності та чесності у прояві своїх потаємних бажань, думок та фантазій; наявності спільних життєвих планів, цілей, орієнтирів, прагнень та мотиву бути виключно з цим партнером все життя; відчутті партнера на інтуїтивному рівні, можливості бути почутим та відчутим завдяки налагодженості вербальних та невербальних комунікацій, доцільних та взаємних проявів турботи, двосторонній зацікавленості у сімейних традиціях.

У *зрілих пар* переважає *залежний рівень емоційної значущості подружніх взаємин*, який характеризується відвертим вираженням своїх думок, проблем, побажань, гіперболізованим проявами емоцій, цілковитою довірою та вірністю. У них простежується високий рівень емоційної зрілості,

проникливості та співчуття; повне прийняття подружнього партнера, максимальна комплементарність ціннісних орієнтацій подружжя, страх втратити партнера та залишитись у самотності; висока частота вербальних та невербальних комунікацій, взаєморозуміння, максимально можлива турбота, широкий спектр виконання сімейних традицій та ритуалів.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку задоволеності шлюбом та рівнів емоційної значущості подружніх взаємин на різних етапах сімейного життя засвідчив, що для *молодих пар* найбільш комфортним, що сприяє задоволеності шлюбом, є симбіотичний рівень розвитку феномену, а також автономний, який в міру тривалості їхніх шлюбних стосунків є допустимим. Водночас залежний рівень подружніх взаємин викликає у молодих сімей негативне сприйняття їхніх стосунків. У *середньо-тривалих пар* оптимальним для задоволеності та цінності шлюбу є лише симбіотичний рівень, а автономний та залежний викликають дискомфорт. Для *зрілих пар* допустимими є залежний та симбіотичний рівні емоційної значущості подружніх взаємин, оскільки базуються на тривалому спільному емоційному досвіді.

Було встановлено, що емоційна значущість має динамічну природу і не може бути оцінена крізь однакову призму в контексті всього циклу сімейного життя пари. Відповідно на основі теоретичних та емпіричних висновків розроблено модель розвиненості емоційної значущості подружніх взаємин, яка включає параметри, конструкти нашого феномену, критерії та рівні, які є переважаючими та комфортними для сімей із певним стажем подружнього життя.

Нами було розроблено, представлено та апробовано програму психологічного супроводу оптимізації емоційної значущості подружніх взаємин. Теоретично обґрунтовано можливість оптимізації емоційної значущості подружнього життя за відносно короткий проміжок часу з використанням принципів емоційно фокусованої, когнітивно-поведінкової та системно-сімейної терапії. Основною стратегією цієї програми було створення

психологічних умов для емоційного зближення партнерів. У ході програми ми застосовували як групове, так і індивідуальне консультування пар, «групи підтримки» та інші методи для досягнення поставленої мети. Кожній із пар, які брали участь у програмі, було дано різну кількість часу на супровід, орієнтуючись на потреби, запити та готовність учасників до наступних етапів.

Апробація авторської програми психологічного супроводу засвідчила оптимізацію досліджуваного феномену у сімейних пар, що проявилось у: підвищенні емоційної близькості партнерів, ступеня довіри одне до одного, розвитку вміння відчувати внутрішній світ партнера, взаємному прощенні образ одне одному, зниженні страху відкидання та втрати, зближенні партнерів щодо їхніх ціннісних парадигм, поглибленні відчуття безпеки та надійності поряд з партнером, розвитку вербальних та невербальних комунікативних якостей та посиленні взаємодії, активізації вміння давати та приймати турботу, розширенні кола сімейних традицій та ритуалів у парах.

Кількісні та якісні показники авторської програми психологічного супроводу оптимізації емоційної значущості подружніх взаємин дозволили розробити методичні рекомендації психологам-консультантам щодо роботи із сім'ями стосовно активізації симбіотичності подружніх взаємин як їхньої властивості. Вона базується на продуктивній взаємодії, внесок в яку двоє партнерів роблять рівноцінно для формування сприятливих умов їхнього спільного життєіснування. Окреслена властивість проявляється через принципи комплементарності та компенсаторності, які спрямовані на ефективну, сприятливу для особистісного розвитку та задоволення потреб партнерів взаємодію. Для досягнення поставленої мети психологам було окреслено особливості та запропоновано алгоритми, принципи, форми та методи роботи з сім'ями, спрямовані на емоційне зближення партнерів. Вони полягали у створенні довірливої атмосфери, яка б сприяла розкриттю емоційно-почуттєвої, ціннісно-мотиваційної та конативної сфер подружніх пар.

Наукова новизна нашого дисертаційного дослідження полягає в тому, що у ньому:

- **вперше** визначено поняття: «емоційна значущість» – це психологічне явище, яке полягає в здатності суб'єкта викликати в об'єкта певну палітру почуттів та переживати стійке емоційно-ціннісне ставлення стосовно першого; «емоційна значущість взаємин» – це міра емоційно-ціннісного ставлення суб'єктів взаємодії, наповненої установками, очікуваннями та сенсами; «емоційна значущість подружніх взаємин» – це надання цим взаєминам специфічної комбінації переживань, що визначатиме їх ціннісно-сміслову наповнення та сприятиме подружній близькості, турботі та єднанню;
- проаналізовано динаміку емоційної значущості подружніх взаємин у циклі сімейного життя;
- охарактеризовано критерії (відвертість, надійність, рефлексивність) емоційної значущості взаємин подружжя;
- розроблено власну шкалу для визначення рівнів емоційної значущості подружніх взаємин (автономний, симбіотичний та залежний);
- розроблено авторські опитувальники: «Ступінь довіри між подружніми партнерами», «Рівень вербальної та невербальної комунікації у подружжі», «Рівень турботи до партнера»;
- створено модель розвиненості емоційної значущості подружніх взаємин;
- розроблено та апробовано програму психологічного супроводу оптимізації емпірично підтверджених параметрів емоційної значущості подружніх взаємин;
- **поглиблено та доповнено** теоретичний аналіз сутності подружніх взаємин на різних етапах подружнього життя;
- **набули подальшого розвитку** система знань про емоційну значущість подружніх взаємин та її чинники.

Практичне значення отриманих результатів полягає у тому, що обґрунтований нами пакет психодіагностичних методик може бути

використаний психологами для визначення рівня емоційної значущості подружніх взаємин. Розроблена й апробована програма психологічного супроводу оптимізації емоційної значущості подружніх взаємин та методичні рекомендації для психологів будуть ефективними у роботі із сім'ями для досягнення симбіотичного рівня емоційної значущості подружніх взаємин.

Водночас ми усвідомлюємо, що проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів зазначеної проблеми. Зокрема, потребують виявлення соціально-психологічні чинники емоційної значущості подружніх взаємин.

Ключові слова: подружні взаємини (автономні, симбіотичні, залежні), близькість, довіра, вірність, емпатія, емоційна зрілість, ціннісна єдність, мотивація до афіліації, прив'язаність, сімейні функції, емоційна значущість, задоволеність шлюбом, традиції, турбота.

ABSTRACT

Tsomyk Kh.B. Psychological features of the emotional significance of marital relationships. – On the rights of the manuscript. Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in Psychology, speciality 053 Psychology. Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University, Kyiv, 2023. The dissertation is devoted to the theoretical and empirical study of the emotional significance of marital relationships at different stages of family life.

The relevance of the topic of the dissertation is determined both by its social significance and specificity in the complex realities of today, and by the insufficient study of the emotional meaning of marital relations and its importance for the preservation of the family at different stages of its existence.

The problem of marital relations in psychological science is multifaceted and has a wide field of research. Of particular interest is the specificity of relationships between family members at different stages of family life. The concept of "emotional significance of marital relations" is poorly explored, in which the semantic value of this kind of relationship is actualised, in which each partner realises the greatest part of his or her potential, experiences and emotions of various modalities.

In the course of the study of various scientific positions of both foreign and Ukrainian scholars, the content and essence of the concept itself are substantiated, psychological features of the emotional significance of marital relationships are determined.

Determination of theoretical approaches to the study of this research problem was determined by the analysis of scientific works of scientists in the field of philosophy, pedagogy and psychology, which reflect the essence of both marital relations and the specifics of emotional significance in the cycle of family life.

On the basis of analytical studies on the concept of "significant other", emotional-value and emotional-volitional spheres of personality, the content of the studied phenomenon is defined: "*emotional significance*" – as a psychological phenomenon, which consists in the ability of a subject to evoke a certain palette of

feelings in an object and to experience a stable emotional and value attitude towards the former. By means of a comparative analysis of business, friendly and marital relationships and the specifics of emotional significance at different stages of family functioning, the author identifies the content context of relationships and their varieties, which emphasises the multifaceted and multidimensional nature of the emotional significance of marital relationships. Consistent use of theoretical research methods allowed to establish the hierarchical dependence, connection and semantic essence of the concepts: "emotional significance", "emotional significance of relationships", "emotional significance of marital relationships". The "*emotional significance of relationships*" is a measure of the emotional and value attitude of the subjects of interaction, filled with attitudes, expectations and meanings; and the "*emotional significance of marital relationships*" is the appropriation of a specific combination of experiences to these relationships, which determines their value and meaningful content and promotes marital intimacy, care and unity.

The semantic content of the emotional significance of marital relations is substantiated and the following three aspects are allocated: emotional-feeling, value-motivational and conative. Each of the parameters is characterised by corresponding constructs. In the emotional-feeling aspect, the main constructs are: *emotional consistency* (closeness, passion, loyalty), *empathy* (feeling the inner world of another), *trust* (frankness, indifference, reliability), *emotional maturity* (correct understanding of another); in the value-motivational aspect *affiliation* (the motive to be close to someone), *value unity* (to be with someone similar), *attachment in adults* (to be safe with someone). The conative aspect includes *verbal and non-verbal communication* (touching, everyday communication), *paternity - traditions* (joint pastime, leisure), *care* (meeting the needs of the partner).

The empirical study of the peculiarities of the emotional significance of marital relations is based on the length of marital life of the respondents. In the course of the confirmatory experiment, the criteria for the emotional significance of marital relationships are substantiated: *frankness, reliability, reflexivity*. As a result of a deep study of scientific works on the above problem, we managed to derive the

author's levels (*autonomous, symbiotic and dependent*) and indicators of the emotional significance of marital relationships.

The psychodiagnostic toolkit, consisting of three methodological blocks, made it possible to determine the psychological characteristics of emotional significance at different stages of family life. Thus, in most young families, according to all aspects of the emotional significance of marital relations (emotional and sensual, value-motivational and conative), the *autonomous* level prevails, characterised by low manifestation of the emotional states of partners, unobtrusive attitude to each other in the absence of a request from one of them for emotional interaction, lack of emotional maturity and trust in the partner, respectively, the presence of a spectrum of secrets and experiences; insufficient affiliation motive, desire for separation, avoidance of emotional intimacy due to lack of confidence in the partner; deficit of communication with the partner, lack of couple dialectic, formalism in following the plan of celebrating important dates and events for the family, disagreement about the expression of care.

In couples with a *medium-long experience of marriage*, the *symbiotic* level prevails, which is manifested in the presence of an adequate assessment of the partner's readiness for emotional response, congruence and honesty in the manifestation of their innermost desires, thoughts and fantasies; having common life plans, goals, benchmarks, aspirations and motives to be exclusively with this partner for the rest of their lives; feeling the partner on an intuitive level, being able to be heard and felt through well-established verbal and non-verbal communications, appropriate and mutual manifestations of care, and mutual interest in family traditions.

Mature couples have a *dependent level of emotional significance of marital relationships*, characterised by frank expression of their thoughts, problems, wishes, exaggerated manifestations of emotions, complete trust and loyalty. They show a high level of emotional maturity, insight and compassion; full acceptance of the marital partner, maximum complementarity of the spouses' value orientations, fear of losing a partner and being left alone; high frequency of verbal and non-verbal

communication, mutual understanding, maximum care, and a wide range of family traditions and rituals.

The correlation analysis of the relationship between marriage satisfaction and the levels of emotional significance of marital relationships at different stages of family life has shown that for *young couples* the most comfortable, contributing to marriage satisfaction is the symbiotic level of development of the phenomenon, as well as the autonomous level, which is acceptable as the duration of their marriage relationship increases. At the same time, a dependent level of marital relations causes young families to have a negative perception of their relationships. For *medium-long-term couples*, only the symbiotic level is optimal for marriage satisfaction and value, while the autonomous and dependent levels cause discomfort. For *mature couples*, the dependent and symbiotic levels of emotional significance of marital relationships are acceptable, as they are based on long-term shared emotional experience.

It has been established that emotional significance is dynamic in nature and cannot be assessed through the same perspective in the context of the entire cycle of a couple's family life. Accordingly, on the basis of theoretical and empirical findings, a model of the development of the emotional significance of marital relationships has been developed, which includes parameters, constructs of our phenomenon, criteria and levels that are predominant and comfortable for families with a certain length of marriage.

We have developed, presented and tested a programme of psychological support for optimising the emotional significance of marital relationships. The possibility of optimising the emotional significance of marital life in a relatively short period of time using the principles of emotionally focused, cognitive behavioural and systemic family therapies is theoretically substantiated. The main strategy of this programme was to create psychological conditions for the emotional rapprochement of partners. In the course of the programme, we used both group and individual counselling for couples, "support groups" and other methods to achieve this goal. Each of the couples participating in the programme was provided with a

different amount of time for support, depending on the needs, requests and readiness of the participants for the next stages.

The approbation of the author's programme of psychological support proved the optimization of the studied phenomenon in couples, which manifested itself in: increasing the emotional closeness of partners, the degree of trust in each other, developing the ability to feel the inner world of a partner, mutual forgiveness of offences to each other, reducing the fear of rejection and loss, bringing partners closer to each other in terms of their value paradigms, deepening the sense of security and reliability with a partner, developing verbal and non-verbal communication skills and enhancing interaction, activation of the ability to give and receive care, expanding the range of family traditions and rituals in couples.

The quantitative and qualitative indicators of the author's programme of psychological support for optimising the emotional significance of marital relationships allowed us to develop methodological recommendations for psychologists-counsellors on working with families to enhance the symbiotic nature of marital relationships as their property. It is based on productive interaction, to which both partners contribute equally, to create favourable conditions for their joint life. This property is manifested through the principles of complementarity and compensativeness, which are aimed at effective interaction that is favourable for personal development and satisfaction of partners' needs. To achieve this goal, psychologists outlined the features and proposed algorithms, principles, forms and methods of working with families aimed at emotional rapprochement of partners. They consisted of creating a trusting atmosphere that would facilitate the disclosure of the emotional, sensory, value, motivational and conative spheres of married couples.

The scientific novelty of our dissertation research is that in it:

– *for the first time* the concept of "emotional significance" is defined as a psychological phenomenon, which consists in the ability of a subject to evoke a certain palette of feelings in an object and experience a stable emotional and value attitude towards the former; "emotional significance of relationships" is a measure

of the emotional and value attitude of the subjects of interaction, filled with attitudes, expectations and meanings; "*emotional significance of marital relationships*" is the appropriation of a specific combination of experiences to these relationships, which determines their value and meaningful content and will contribute to marital intimacy, care and unity;

- the dynamics of the emotional significance of marital relations in the cycle of family life is analysed;

- the criteria (frankness, reliability, reflexivity) of the emotional significance of marital relations are characterised;

- the author defines his own scale for determining the levels of emotional significance of marital relations (autonomous, symbiotic and dependent);

- developed author's questionnaires: "The degree of trust between marital partners", "The level of verbal and non-verbal communication in marriage", "The level of care for the partner";

- a model of the development of the emotional significance of marital relationships was created;

- a programme of psychological support for optimising the empirically confirmed parameters of the emotional significance of marital relationships was developed and tested;

- theoretical analysis of the essence of marital relations at different stages of marital life was deepened and supplemented.

- the system of knowledge about the emotional significance of marital relations and its factors was further developed.

The practical significance of the results obtained is that the package of psychodiagnostic techniques substantiated by us can be used by psychologists to determine the level of emotional significance of marital relationships. The developed and tested programme of psychological support for optimising the emotional significance of marital relationships and methodological recommendations for psychologists will be effective in working with families to achieve a symbiotic level of emotional significance of marital relationships.

At the same time, we are aware that the study does not cover all aspects of the problem under investigation. In particular, it is necessary to identify the socio-psychological factors of the emotional significance of marital relationships.

Keywords: marital relationships (autonomous, symbiotic, dependent), intimacy, trust, fidelity, empathy, emotional maturity, value unity, motivation to affiliate, attachment, family functions, emotional significance, marriage satisfaction, marriage satisfaction, traditions, care.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у наукових фахових виданнях, затверджених МОН України:

1. Кашпур Ю. М., Цьомик Х. Б. Психологічна сутність феномену емоційно значущі взаємини. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки.* № 15 (60). Київ, 2021. С. 67–78.
2. Цьомик Х. Б. Теоретичний аналіз проблеми емоційної значущості у психологічній науці. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* Т. 32 (71). № 2. Київ, 2021. С. 102–108.
3. Цьомик Х. Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. *Габітус. Серії: Психологія. Соціологія.* Т. 2. № 24. Одеса, 2021. С. 177–183.
4. Цьомик Х. Б. Рівень довіри як конструкту емоційно-почуттєвого параметра емоційної значущості подружніх взаємин у циклі сімейного життя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* № 3. Ужгород, 2023. С. 95–98.

Статті в іноземних фахових періодичних виданнях та збірниках, включених до міжнародних наукометричних баз:

5. Цьомик Х. Б. Результати дослідження рівня конативного параметра емоційної значущості подружніх взаємин у сім'ях з різним стажем подружнього життя. *Multidisciplinarni mezinárodní vědecký magazin «Věda a perspektivu».* Praha, Česká republika. 2023. №8 (27). С. 275–288.

Матеріали конференцій:

6. Цьомик Х. Б. Впевненість жінки у собі як один із факторів успішних емоційно значущих взаємин з партнером. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасна система освіти і виховання: досвід минулого – погляд у майбутнє».* Київ, 2020. С. 103–105.

7. Цьомик Х. Б. Довіра як один з психологічних детермінант емоційно значущих взаємин подружжя. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Психологія та педагогіка: методика та проблеми практичного застосування»*. Львів, 2020. С. 175–177.
8. Цьомик Х. Б. Специфіка емоційно значущих взаємин подружжя. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Дослідження різних напрямів розвитку психології та педагогіки»*. Одеса, 2020. С. 49–52.
9. Цьомик Х. Б. Модифікація емоційно значущих взаємин подружжя крізь призму морально-ціннісних орієнтацій особистості. *II International scientific and practical conference «World science: problems, prospects and innovations»*. Toronto, Canada, 2020. С. 844–851.
10. Цьомик Х. Б. Динаміка емоційно значущих взаємин у циклі подружнього життя. *IV International scientific and practical conference «Fundament and applied research in the modern world»*. Boston, USA, 2020. С. 961–971.
11. Цьомик Х. Б. Соціально-психологічні ресурси особистості до побудови емоційно значущих взаємин. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Гуманітарний і інноваційний ракурс професійної майстерності: пошуки молодих вчених»*. Одеса, 2020. С. 175–178.
12. Цьомик Х. Б. Соціально-психологічна підтримка емоційно значущих взаємин під час пандемії. *Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку»*. Запоріжжя, 2020. С. 103–105.
13. Кашпур Ю. М., Цьомик Х. Б. Емоційна значущість як детермінанта особистісного зростання. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми особистісного зростання»*. Житомир, 2021. С. 18–19.
14. Цьомик Х. Б. Сексуальна сумісність як складова емоційної значущості подружжя. *Матеріали Міжнародної науково-практичної*

конференції «Психологія і педагогіка: актуальні питання». Харків, 2021. С. 65–68.

15. Кашпур Ю. М., Цьомик Х. Б. Чинники становлення емоційної значущості подружжя. *Матеріали V Міжнародної інтернет-конференції «Актуальні проблеми теоретичної та консультативної психології»*. Київ, 2021. С. 134–138.

16. Цьомик Х. Б. Сімейні традиції як конструкт конативного параметра емоційної значущості подружніх взаємин. *VI International scientific and practical conference «Scientific progress: innovations, achievements and prospects»*. Munich, Germany, 2023. С. 255–258.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	21
ВСТУП.....	22
РОЗДІЛ 1	
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗНАЧУЩОСТІ ПОДРУЖНИХ ВЗАЄМИН.....	30
1.1. Теоретичний аналіз сутності поняття «емоційна значущість» у психологічній науці.....	30
1.2. Специфіка емоційної значущості подружніх взаємин.....	39
1.3. Динаміка емоційної значущості взаємин у циклі подружнього життя.....	47
1.4. Змістове наповнення емоційної значущості подружніх взаємин.....	60
Висновки до першого розділу.....	75
РОЗДІЛ 2	
ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ ЗНАЧУЩОСТІ ПОДРУЖНИХ ВЗАЄМИН В ЦИКЛІ СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ.....	77
2.1. Діагностичний інструментарій дослідження психологічних особливостей емоційної значущості подружніх взаємин	77
2.2. Якісні та кількісні показники розвитку емоційної значущості за емоційно-почуттєвим параметром на різних етапах сімейного життя.....	94
2.3. Показники розвитку емоційної значущості за ціннісно-мотиваційним параметром.....	108
2.4. Якісні та кількісні показники рівня емоційної значущості за конативним параметром.....	115
2.5. Психологічні особливості та модель розвиненості емоційної значущості подружніх взаємин.....	123

Висновки до другого розділу.....135

РОЗДІЛ 3

**ОПТИМІЗАЦІЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗНАЧУЩОСТІ ПОДРУЖНІХ
ВЗАЄМИН**138

3.1. Змістові та процесуальні аспекти програми психологічного супроводу оптимізації емоційної значущості подружніх взаємин138

3.2. Аналіз якісних та кількісних змін в емоційній значущості подружніх взаємин після участі в програмі психологічного супроводу її оптимізації
.....153

3.3. Методичні рекомендації для психологів-консультантів щодо активізації та підтримки симбіотичності подружніх взаємин172

Висновки до третього розділу.....178

ВИСНОВКИ.....180

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....184

ДОДАТКИ.....197

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЕЗПВ – емоційна значущість подружніх взаємин

СПЖ – стаж подружнього життя

КПТ – когнітивно-поведінкова терапія

ЕФТ – емоційно фокусована терапія

МАК – метафоричні асоціативні карти

ССТ – сімейно-системна терапія

ВСТУП

Актуальність дослідження. Світ, у якому особистість проживає сьогодні, – це складний простір, де відбувається безперервна низка складних подій (пандемія Covid-19, воєнні дії країни-агресора проти України). Одним із наслідків цього є переорієнтація або руйнація подружніх взаємин як таких. Тому важливими завданнями для психологів постає дослідження змісту психологічних особливостей емоційної значущості подружніх взаємин на сучасному етапі розвитку суспільного забезпечення якості, тривалості та цінності цього виду стосунків та за різних обставин. З огляду на вплив означених вище глобальних процесів на реформування інституту сім'ї ми вважаємо, що варто ввести до наукового обігу поняття «емоційна значущість», простежити її особливості у циклі подружнього життя та деталізувати наповненість цього феномену.

У психологічній науці сім'ю як феномен вивчали як зарубіжні, так і вітчизняні психологи, серед них: Н. Аккерман, М. Боуен, Д. Басс, Р. Бендлер, К. Вітакер, Д. Грей, Ж. Лофас, М. Ніколс, С. Пейдж, К. Роджерс, Р. Саймон, В. Сатір, Р. Скіннер, З. Фрейд, Е. Фромм. Сімейні конфлікти досліджували: У. Харлі, К. Горні, З. Цельмер; проблему гармонізації сімейних стосунків: У. Бека, Д. Бела, Ю. Габермас, С. Джонсон, М. Кастельс, Т. Парсонс, К. Слан, К. Слечкі, Е. Тоффлер. З-поміж вітчизняних учених різними аспектами сімейних стосунків займалися: О. Бондарчук, Л. Котлова, М. Мацковський, М. Мушкевич, А. Руденок, Р. Федоренко, Є. Причепій, А. Черній, В. Гвоздецький. Проблеми молодого сім'ї розкрито у працях: Т. Алексеєнко, І. Гребеннікова, Л. Долинської, З. Зайцевої, А. Макаренка, І. Панкова, А. Харчева. Відомі українські психологи І. Бех, Т. Говорун, З. Кісарчук, О. Кононко, В. Семиченко сфокусували свої наукові погляди на готовності молодих людей до створення сім'ї. Проте цих наукових здобутків недостатньо. Зміст подружніх взаємин потребує ще більш детального вивчення саме в ціннісно-емоційному аспекті.

Відомо чимало випадків, коли як молоді, так і зі стажем у стосунках партнери живуть у сім'ях виключно заради дітей, подружнього обов'язку або ж розлучаються без спроб повернути тепло у взаємини. За дослідженнями Г. Єщенко, охолодження у взаєминах є центральною проблемою, з якою стикаються сім'ї. Часто у стосунках партнерів бракує емоційності, адже навіть прояв негативних емоцій означає небайдуже ставлення одне до одного. Важливим явищем у комунікації є також близькість між партнерами, цінність присутності одного партнера у житті іншого. Нині, на жаль, у сім'ях простежується відсутність одного або навіть обох із вищеназваних аспектів (емоційності та значущості) у стосунках між партнерами. Об'єднання цих двох феноменів та дослідження саме емоційної значущості подружніх взаємин, їхні особливості у циклі подружнього життя дозволяють, на нашу думку, поглибити та розкрити нові напрямки оптимізації інституту сім'ї.

Таким чином, соціальна значущість проблеми дослідження й недостатня її вивченість у психологічній науці й зумовили вибір теми нашого дослідження: «Психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконане згідно з планом наукової діяльності кафедри теоретичної та консультативної психології факультету психології УДУ імені Михайла Драгоманова за напрямом «Теорія та технологія навчання і виховання в системі народної освіти». Тему дисертації затверджено вченою радою УДУ імені Михайла Драгоманова (НПУ імені М. П. Драгоманова) (протокол №5 від 2019 р.) та узгоджено у Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 592 від 2020 р.).

Мета дослідження: теоретично проаналізувати феномен емоційної значущості взаємин подружжя; емпірично дослідити психологічні особливості емоційно значущих подружніх стосунків на різних етапах подружнього життя;

обґрунтувати, розробити модель та апробувати програму психологічного супроводу оптимізації емоційної значущості подружніх взаємин.

Гіпотеза дослідження: в основу нашого дослідження було покладено припущення, що сім'ї з різним стажем подружнього життя характеризуються різними рівнями емоційної значущості подружніх взаємин залежно від особливостей взаємодій, а оптимізація феномену можлива шляхом психологічного впливу на його конструкти активними соціально-психологічними методами навчання.

Для досягнення поставленої мети та перевірки сформульованої гіпотези було поставлено такі **завдання дослідження:**

- 1) визначити теоретичним шляхом сутність поняття емоційної значущості подружніх взаємин та його особливості;
- 2) обґрунтувати структурні компоненти, критерії, показники та модель розвиненості емоційної значущості подружніх взаємин на різних етапах подружнього життя;
- 3) експериментально дослідити психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин у циклі сімейного життя;
- 4) розробити та апробувати програму психологічного супроводу оптимізації емоційної значущості подружніх взаємин.

Об'єкт дослідження – емоційна значущість подружніх взаємин.

Предмет дослідження – психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин у циклі подружнього життя.

Методологічні основи дослідження становлять наукові положення аксіологічного (ціннісного) та особистісно орієнтованого підходів. Ціннісний підхід базується на розробках таких відомих науковців, як: І. Бех, В. Лутая, П. Ігнатенко, Л. Крицька. Він полягає в необхідності цілісного дослідження системи «людина – суспільство – природа», розумінні цінності моральних засад у житті особистості, а також неперервності процесу набуття особистістю морально-ціннісних імперативів, що становлять ядро й підґрунтя людського життя та партнерських взаємин. Якщо для особистості цінність її сім'ї

наповнена життєвим смислом, тоді вона може бути умовою самовдосконалення, самоствердження, самореалізації. У розумінні самовдосконалення з позицій аксіологічного підходу визначальну роль відіграють особистісні цінності, у яких відображаються цілі, мотиви, ідеали, установки, що в сукупності становлять систему ціннісних орієнтацій подружжя.

Особистісно орієнтований підхід представлений у працях І. Беха, І. Булах, С. Подмазіна, К. Роджерса, О. Савченко, Г. Назаренко і базується на взаємозв'язку трьох складових: розуміння, прийняття, визнання. Перше зосереджене навколо внутрішнього світу партнера, друге – на прийнятті партнера таким, який він є, третє – усвідомлення партнерами власної індивідуальності. Його головними принципами є: особистість – це найвища цінність; особистість повинна бути повноцінно функціонуючою; принцип індивідуальності; принцип довіри та підтримки. Саме принципи цього підходу орієнтовані на врахування особливостей партнера та створення умов у сім'ї для його повноцінного, комфортного життєіснування та розвитку.

Методи дослідження: *теоретичні:* теоретико-методологічний аналіз, синтез, систематизація, порівняння та узагальнення наукової психолого-педагогічної літератури з проблем дослідження; *емпіричні:* констатувальний та формувальний експерименти, конструювання психологічних завдань, систематизація та узагальнення якісних та кількісних даних дослідження, спостереження; *математичні:* φ^* -кутове перетворення Фішера.

На різних етапах дослідження було використано наступні **психодіагностичні методики:** перша група для діагностики емоційно-почуттєвого параметра: «Тріада любові» за Р. Стернбергом, «Шкала емоційного відгуку», розроблена А. Мехрабіаном і апробована Н. Епштейном, «Ступінь довіри між подружніми партнерами» за Х. Цьомик, Ю. Кашпуром, «Діагностика емоційної зрілості особистості» О. Чебикіна; друга група – ціннісно-мотиваційного параметра: тест-опитувальник «Мотивація афіліації» (МАФ) А. Меграбяна, модифікований М. Магомедом-Еміновим, «Ціннісні

орієнтації» А. Некрасова (в перекладі Х. Цьомик), «Досвід близьких стосунків» С. Джонсон; третя група для діагностики конативного параметра: «Рівень вербальної та невербальної комунікації у подружжі» Х. Цьомик, Ю. Кашпур, «Незакінчені речення» на тему «Традиції моєї сім'ї» Х. Цьомик, «Рівень турботи про партнера» Х. Цьомик, Ю. Кашпур та тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» В. Столина, Т. Романова, Г. Бутенко.

Експериментальна база дослідження. У дослідженні взяли участь працівники та споживачі послуг різних цивільних інфраструктур: КМП «Міської клінічної лікарні №1 Івано-Франківської міської ради», факультету психології УДУ імені Михайла Драгоманова (м. Київ), військової частини А1349 м. Івано-Франківська, військової частини А4604 м. Івано-Франківська, мешканці територіальної громади с. Крупець Дубенського району Рівненської області.

У дослідженні було задіяно 306 осіб (153 сім'ї). Дослідницький контингент розподілено у різні експериментальні групи за стажем сімейного життя: 1) сім'ї з невеликим стажем спільного життя 0–6 років – 51 пара; 2) 51 сім'я зі стажем сімейного життя 6–16 років; 3) 51 сім'я з довготривалим стажем спільного сімейного проживання – більше 16 років.

Наукова новизна та теоретична значущість дисертаційної роботи:

– *вперше* визначено поняття «емоційна значущість» – це психологічне явище, яке полягає в здатності суб'єкта викликати в об'єкта певну палітру почуттів та переживати стійке емоційно-ціннісне ставлення стосовно першого; «емоційна значущість взаємин» – це міра емоційно-ціннісного ставлення суб'єктів взаємодії, наповненої установками, очікуваннями та сенсами; «емоційна значущість подружніх взаємин» – це надання цим взаєминам специфічної комбінації переживань, що визначає їх ціннісно-сміслову наповнення та сприятиме подружній близькості, турботі та єднанню;

– проаналізовано динаміку емоційної значущості подружніх взаємин у циклі сімейного життя;

- охарактеризовано критерії (відвертість, надійність, рефлексивність) емоційної значущості взаємин подружжя;
- визначено власну шкалу для визначення рівнів емоційної значущості подружніх взаємин (автономний, симбіотичний та залежний);
- створено, апробовано та перевірено опитувальники «Ступінь довіри між подружніми партнерами», «Рівень вербальної та невербальної комунікації у подружжі», «Рівень турботи до партнера»;
- обґрунтовано психологічну модель розвиненості емоційної значущості подружніх взаємин;
- розроблено та апробовано програму психологічного супроводу оптимізації емпірично підтверджених параметрів емоційної значущості подружніх взаємин;
- *поглиблено та доповнено* теоретичний аналіз сутності подружніх взаємин на різних етапах подружнього життя;
- *набула подальшого розвитку* система знань про емоційну значущість подружніх взаємин та її чинники.

Практичне значення отриманих результатів полягає у тому, що обґрунтований нами пакет психодіагностичних методик може бути використаний психологами для визначення рівня емоційної значущості подружніх взаємин. Розроблена та апробована програма психологічного супроводу оптимізації емоційної значущості подружніх взаємин та методичні рекомендації для психологів будуть ефективними у роботі з сім'ями для досягнення симбіотичного рівня емоційної значущості подружніх взаємин.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Впроваджено у практику роботи психолога-консультанта КНП «Міської клінічної лікарні №1 Івано-Франківської міської ради» (довідка №439-2/01-22/19 від 04.10.2023), в практику роботи психолога військової частини А1349 м. Івано-Франківська (довідка №350/484/1/2380 від 07.10.2023), в практику роботи психолога військової частини А4604 м. Івано-Франківська (довідка №350/486/300/1/1326 від 11.10.2023), в практику роботи соціального робітника Крупецької сільської

ради (довідка №1033 від 11.10.2023), в практику роботи психолога Кабінету психології на факультеті психології УДУ імені Михайла Драгоманова (довідка №260/23 від 16.10.23 (Див. Додаток Ц).

Основні теоретичні та практичні положення дисертаційного дослідження доповідалися й отримали схвалення на *міжнародних науково-практичних конференціях*: «Сучасна система освіти і виховання: досвід минулого – погляд у майбутнє» (м. Київ, 2020), «Психологія та педагогіка: методика та проблеми практичного застосування» (м. Львів, 2020), «Дослідження різних напрямів розвитку психології та педагогіки» (м. Одеса, 2020), «World science: problems, prospects and innovations» (Toronto, 2020), «Fundament and applied research in the modern world» (Boston, 2020), «Психологія і педагогіка: актуальні питання» (м. Харків, 2021), «Актуальні проблеми теоретичної та консультативної психології» (м. Київ, 2021), «Scientific progress: innovations, achievements and prospects» (Munich, 2023)»; *всеукраїнських науково-практичних конференціях*: «Гуманітарний і інноваційний ракурс професійної майстерності: пошуки молодих вчених» (м. Одеса, 2020), «Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку» (м. Запоріжжя, 2020), «Актуальні проблеми особистісного зростання» (м. Житомир, 2021).

Статті. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки (2021), Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В. Вернадського. Серія: Психологія (2021), Науковий журнал «Габітус» (2021), Věda a perspektivy (Praha, Česká republika, 2023), Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія (2023).

Матеріали дисертаційного дослідження використані у розробці наступних навчальних курсів: «Психологія емоційно близьких взаємин», «Психологія емоцій», «Психологія сім'ї та сімейне консультування», «Інтимно-особистісне консультування».

Публікації. Результати дослідження висвітлено у 16 публікаціях: 4 у вітчизняних фахових виданнях, 1 у зарубіжному виданні, 11 у матеріалах конференцій.

Структура та обсяг дисертації зумовлені логікою дослідження та складаються зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (152 найменувань, серед яких 34 іноземною мовою), додатків. Основний зміст дисертації викладений на 161 сторінках комп'ютерного набору, містить 20 таблиць та 6 рисунків. Загальний обсяг дисертації – 252 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗНАЧУЩОСТІ ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН

1.1. Теоретичний аналіз сутності поняття «емоційна значущість» у психологічній науці

У сьогоденні дедалі більше сімей з різним стажем подружнього життя живуть разом виключно заради дітей, подружнього обов'язку, майна або ж розлучаються без спроб відновити повноцінність у функціонуванні їхніх стосунків. Емоційне віддалення та знецінення подружжям їхніх взаємин є центральними проблемами у деструктивних сім'ях. Часто у стосунках бракує емоційного діалогу між партнерами та взаємності. Оскільки прояв навіть негативних емоцій вже спонукає до комунікації, тож може бути ключем до усунення непорозумінь. Важливими явищами у взаєминах є емоційна близькість та ціннісне ставлення, а саме значущість та наявність інтересу одного партнера до внутрішнього світу іншого. Психологам часто доводиться констатувати відсутність у подружніх стосунках одного або двох з вищеназваних аспектів. Тож ми вбачаємо за потрібне теоретично проаналізувати емоційну значущість як психологічний феномен та необхідний компонент для функціонування сім'ї.

У науковій літературі термін «емоційна значущість» використовується довільно, як словосполучення без чіткого визначення. Щоб означене поняття посіло чільне місце на психологічній платформі, воно потребує більш ретельного вивчення. Важливо створити емпіричні інструменти та перевірити його перед тим, як воно увійде в науково-психологічний обіг. На наше переконання, близькі, емоційно значущі взаємини є важливим аспектом життєвого простору кожної людини. Саме в діалозі з найближчим оточенням людина має можливість бути сама собою, завдяки зворотному зв'язку розширювати свої ціннісно-сміслові межі і таким чином конструювати, структурувати себе та якнайповніше реалізовуватися.

Термін «значущість» було виявлено у використанні різних контекстів: статистична використовується в математиці, генетична значущість – у генетиці, хімічна, геологічна – у природничих науках. Варто виокремити раціональну значущість, яка означає використання ресурсів із максимальною користю, тобто застосовуючи розумовий аналіз, без емоцій. На противагу їй можна зазначити емоційну значущість. Традиційно в канві психологічного дослідження феномен значущості використовується поряд з емоційним контекстом.

Для того щоб з'ясувати психологічний зміст емоційної значущості, нам варто зацентувати свою увагу на вивченні емоційно-почуттєвої сфери особистості. Емоційно-почуттєва сфера завжди викликала інтерес у психології. Нині цю проблему достатньо презентовано в ряді наукових розробок. Серед них праці, присвячені дослідженню природи емоцій та емоційним взаєминам, що вивчали такі вчені, як: Л. Баррет, К. Ізард, Дж. Грей, Г. Ліндсей, Р. Лазарус, С. Томкінс, С. Шехтер та пострадянські Л. Гозман, Є. Ільїн, М. Кузнецов. Проблему особливостей розвитку емоційно-почуттєвої сфери особистості вивчали І. Бех, О. Запорожець, О. Кульчицька та інші. Важливі компоненти емоційно-вольової сфери досліджували такі вчені: Ж. Вірна, М. Кандиба, О. Чебикін, О. Чудіна – емоційну зрілість особистості; Р. Баск, К. Молоні – емоційну компетентність; І. Андреева, Д. Люсін, Дж. Мейер, П. Селовей – емоційний інтелект тощо. Емоції відіграють надзвичайно важливу роль у житті та формуванні особистості. Завдяки емоціям і почуттям людина повноцінно співіснує з іншими у суспільстві. В емоціях відображені потреби та інтереси, виявляються воля і характер. Людина не лише пізнає світ через пізнавальні процеси (сприйняття, уяву, мислення), а й проявляє своє ставлення до певних фактів життя завдяки емоційним станам.

Найпершим вивчав природу емоцій Ч. Дарвін [30], який заклав основу дослідження ролі мімічних комплексів в емоціях. Він вважав, що вираження емоцій у всіх індивідів є стереотипним. Тобто страх, гнів, радість та ін. - усі

демонструють та переживають загалом однаково, це зменшило можливість особистості правильно розпізнавати свої та чужі емоції, і стало чинником непорозуміння між партнерами.

Кожна базова емоція, як зазначав Р. Плутчик [147], має прив'язку до певної життєвої ситуації. Відповідно чим вища значущість, тим яскравіша амплітуда емоційності. А теорія диференціальних емоцій К. Ізарда [130] зображає емоційну почуттєву сферу через полярність емоцій, тобто вказує на існування позитивних та негативних емоцій в залежності від подій, в яких присутні пускові подразниками. Тобто цим ми можемо підтвердити важливість емоційної палітри, оскільки наявність як позитивних, так і негативних емоцій у ставленні партнерів підсилює її значущість, на противагу байдужості.

Відома дослідниця Л. Баррет [126] здійснила справжню революцію у розумінні природи емоцій. У своїй теорії конструювання емоцій вона стверджує, що емоційні стани (радість, страх, гнів, сум та ін.) зовнішньо проявляються у зміні дихання, міміки, пантоміміки, за допомогою вербальних та невербальних засобів, проте ми не можемо бути певними, що це одна і та сама емоція. Для когось «сум», «нудьга», «тривога», «образа», «страх» виражаються та розуміються як один емоційний стан – «мені погано», інша ж особистість весь наведений набір емоцій розбиває на кілька різних. Тобто кожна особистість одну й ту саму емоцію відчуває як із внутрішніх, так і з зовнішніх проявів абсолютно інакше, і лише маючи достатній рівень емоційного інтелекту, ми можемо розпізнати ці емоції. Провідна думка вченої полягає в тому, що особистість є головним творцем власних емоцій, а не навпаки. Вона заперечує, що невідконтрольність емоцій є хибним трактуванням, яке не було підтверджене надійними науковими експериментами. А традиційні погляди, що жінки більш емоційні, а чоловіки – стримані, є просто необґрунтованим стереотипом. Виникнення і розвиток емоцій, за дослідженнями вченої, обумовлений впливом таких чинників: способом життя індивіда; особливостями його діяльності; рівнем

інтелектуального розвитку; характером виховання; здатністю переживати різні емоції. Усі емоції створюються в соціальній реальності, точніше, в культурах, в яких людина виростає. Відповідно до цього партнерам різних національностей часто важко порозумітися як у побутовому, так і в емоційному аспектах. Як кожна країна має валюту, так само кожна культура володіє притаманним їй емоційним набором. Наприклад, голландська емоція *gezelling* – емоція надзвичайної близькості чи грецька *epohi* – емоція великої провини не мають аналогів в українській мові. За Л. Баррет [122], емоції мають три основні функції: створюють сенс, визначають дію, керують ресурсами тіла. Більшість інтерпретацій емоції – це стереотипи, які сформувалися в оточенні. Якщо людина бачить посмішку, то автоматично виникає думка про щастя. Так само нахмуреність вказує на смуток. Проте достовірності у цих припущеннях немає, і немає можливості зробити висновок щодо цього. Тому емоції не є універсальними, а «читати емоції по обличчю» неможливо, тут потрібен ряд інструментів, основний з яких – інтуїція, яка допомагає розпізнати емоційний стан партнера.

Взаємодоповнюючими поняттями для аналізу емоційно-почуттєвої сфери є, на думку багатьох дослідників, вивчення таких понять як емоційний інтелект, емоційна компетентність, емоційна зрілість.

Сьогодні у психологічній науці відмічається зростання інтересу до вивчення *емоційного інтелекту* як механізму побудови міжособистісних взаємин. Вперше поняття «емоційний інтелект» запропонували психологи Дж. Мейер та Д. Каруз [142], вчені розглядали емоційний інтелект як важливий психологічний ресурс особистості, що сприяє оптимальному функціонуванню людини, встановленню конструктивних і взаємно-продуктивних міжособистісних стосунків. Емоційний інтелект, за Дж. Деклером [29], – це здатність розуміти взаємини особистості з іншими через прояви емоцій, управляти емоційним фоном на основі інтелектуального аналізу і синтезу. За її твердженнями, люди, які здатні контролювати свої почуття, добре розуміються в тому, що відчуває їхній партнер, мають перевагу

в умінні діяти за так званими неписаними законами, які ведуть до успіху в особистому житті. Д. Гоулмен стверджував: «Люди з добре розвиненою емоційною сферою швидше знаходять вихід із складного становища, сімейних конфліктів, здатні більш цілеспрямовано керувати своїми емоціями, тобто мати високий коефіцієнт емоційного розвитку» [127, ст. 124]. Очевидно, що, завдяки наявності емоційного інтелекту, особистість може правильно зрозуміти, проявити та контролювати емоції, що є важливим для того, щоб розпізнати внутрішні переживання партнера та підтримувати емоційний спектр у взаєминах. Оскільки саме завдяки тому, що у сім'ї партнери більше емоційно відчують один одного, вільно можуть виражати свої емоції та правильно розуміти їх, подружні взаємини набувають для них особливої цінності.

Аналіз феномену *емоційна компетентність* є новим сегментом у дослідженні емоційної сфери особистості та в нашому дослідженні природи емоційно значущих взаємин. Дослідження О. Власової [19; 20] засвідчують, що результатом високої емоційної компетентності слід вважати можливість управляти власними емоціями, тобто володіти так званою «емоційною ввічливістю». Саме за допомогою емоційної компетентності особистість може не зіпсувати зв'язок із близькою людиною. В емоційно значущих взаєминах наявність цього феномену дає можливість партнерам підтримувати взаєморозуміння, турбуватися та приймати турботу, виражати свої почуття, проявляти емпатію, чуйність і небайдужість до партнера.

Всі проаналізовані вище поняття включає в себе найширший предмет емоційної сфери – *емоційна зрілість*. Н. Максимова тлумачить: «Емоційна зрілість – це певний ступінь особистісного розвитку, це новоутворення певного віку, що володіє такими характеристиками, як: здатність керувати своїми емоціями, вміння знайти їм адекватне пояснення та вираження» [71, с. 97]. Тобто за наявності у партнерів емоційної зрілості їх емоційний фон буде сповнений гармонії та взаєморозуміння.

Основні складові емоційної зрілості особистості, які безпосередньо або опосередковано пов'язані між собою та взаємовпливають одна на одну, за О. Чудіною [112] такі: *рефлексія* емоцій, на думку О. Кочаряна [60], її важливою складовою є здатність передбачати особистістю наслідки тих чи інших емоційних реакцій. *Емоційна саморегуляція*. Так як емоційно зріла людина є господарем власних емоцій та почуттів, але володіючи нею, навіть при найбільшому подразнику вона може залишатися спокійною та врівноваженою. *Емпатія* визначається К. Роджерсом [148] як співпереживання емоційному станові іншої особистості, відчуття її внутрішнього світу як власного. *Емоційна експресивність* за К. Роджерсом [91] – це здатність точно, чітко висловлювати відчуті емоції в міміці, рухах, жестах, інтонації голосу. *Прийняття власних емоцій* як структурний компонент емоційної зрілості особистості. О. Кочарян [60] під прийняттям емоцій розуміє відсутність придушення власних емоцій, вміння їх змістовно та достеменно продемонструвати партнерові згідно своїх внутрішніх почуттів та відчуттів.

Оскільки досліджуваний нами феномен «емоційна значущість» включає два поняття (емоції та значущість), то вважаємо за необхідне проаналізувати і розуміння психологами значення поняття «значущість».

Проблема значущості недостатньо розроблена в наукових дослідженнях. Сутність цього поняття можна простежити крізь призму аналізу терміна «значущий інший», з яким вона тісно пов'язана за змістом і який широко презентований у джерелах соціально-психологічної спрямованості. Сам термін «значущий інший» був запропонований і введений психологом Г. Салліваном [95] ще в 30-х р. ХХ ст. Вчений ґрунтовно описав вплив «значущих інших» на процес формування особистості, тому після його дослідження це словосполучення отримало термінологічну визначеність. За Г. Салліваном, під «значущим іншим» розуміють особистість, думка якої цінна для індивіда за потенціалом впливу на розвиток та поведінку. Значущою може стати тільки

така авторитетна особа, яка є транслятором соціальних норм і вказує напрямок формування «образу Я» для іншої та сприяє вибору ціннісних орієнтацій.

У межах соціалізації особистості Д. Галлер [124] запропонував концепцію «значущого іншого», згідно з якою це та особистість, схвалення якої хотілося б отримати, чиї вказівки приймаються (партнер, батьки, друзі, авторитет), домінує прагнення наслідувати її. Процес соціалізації проходить ефективно крізь призму набуття ідентичності і самоповаги зі «значущим іншим». Особистість поважає себе в залежності від сприйняття того, як вона оцінюється іншими значущими людьми, думка яких для неї особливо важлива.

Вивчаючи функції референтних груп, Т. Шибутані [113] розглядав міжособистісні взаємини як взаємні орієнтації, що розвиваються та визначаються в процесі формування цих взаємин і впливають на життя особистості. Він також вказував на існування у кожної людини «значущих інших», взаємини з якими сприяють її особистісному розвитку та визначають характер її дій.

«Значущий інший» розглядається як особистість, яка здійснює вплив на людину через якісні зміни її смислових утворень і поведінкову активність, а «значущість» є властивістю свідомості сприймати іншу особистість як важливу для себе завдяки її здатності впливати на спосіб життя, специфіку прийнятих рішень, емоційний стан.

Є. Карпенко [55] розрізняв рівень значущості за наявністю симпатії чи антипатії до особистості та її внутрішнього світу. Тобто чим більше візуальних та внутрішніх рис подобається в інших, тим більш значущими вони є. А. Кронік [137], досліджуючи значущі взаємини, зазначав, що у кожної людини є в оточенні коло важливих для неї індивідів або навіть один, взаємини з ким є для неї неповторними. Він вважав, що чим більше зв'язків, пережитих спільних подій з такою особистістю, тим більша до неї прихильність. У спілкуванні зі «значущим іншим» кожне слово може впливати на партнера, пробуджуючи нові почуття чи зміну настрою. О. Басюк [6], досліджуючи модель функціонування «я-образу» на межі стосунків «Я» і

«значущий інший», розумів під останнім ту особу, з якою існує емоційна близькість. Вітчизняний дослідник вважав, що ця близькість характеризується не лише емоційним фоном з позитивною модальністю, здатністю суттєво впливати на мотиваційну, емоційну та інші сфери особистості, а й задоволеністю потреб у захисті та підтримці. Його інтерпретація «значущого іншого» також виходить з урахування емоційної близькості іншої особи, проте поряд з позицією підтримки («Підтримуюча фігура») присутня «Фруструюча фігура», що необхідно для психіки.

Аналізуючи вищесказане, можна узагальнити, що значущість являє собою цінність, смисл, вплив. Тобто «значущий інший» має здатність змінити життя та свідомість іншого й одночасно є невід'ємною частиною життя, яким дорожать. Дослідники підкреслюють, що не кожен міжособистісний стосунок є значущим. Значущість визначається тим, що люди не просто обмінюються інформацією, разом радіють чи сумують. При появі значущості у стосунках між партнерами відбувається прямий вплив на Я-концепцію учасників. Значуща особистість має автоматичний вплив на настрій (може як підняти, так і зіпсувати його). З цього випливає ставлення особистості до інших людей, до їх вчинків та світосприймання.

Оскільки значущість однієї особи знаходить своє відображення в ціннісно-смісловій системі іншої, то синонімами цього поняття ще можуть виступати терміни «цінність» та «сенс». Психологічні словники визначають, що цінність – це специфічне людське, суб'єктивно зацікавлене ставлення людини до інших, до речей, процесів, явищ. Аналіз психологічних досліджень дозволяє дійти висновків щодо розмаїття поглядів на сутність поняття «цінність». О. Дробницький [39] вважає це здатністю задовольняти потреби й інтереси небайдужої особистості. В. Васютинський [16] розуміє це як форму прояву людиною різноманітного ставлення до предметів, явищ, подій. Термін «значущий» набув сенсу завдяки емоціям, оскільки цінним для нас є саме те, що або хто здатен викликати у нас емоції.

За І. Булах [13], цінністю, а отже й значущим є будь-який об'єкт, що має життєво важливе значення для суб'єкта. Тому, опираючись на аналіз терміна «цінність», можна зробити висновок, що значущість має свою динаміку і наповнюється протягом життя різними сенсами і цінностями, опираючись на життєвий досвід особистості.

За означеною синонімічною схожістю термін «значущий» можна розглядати як «той, хто має сенс». За Л. Виготським [24], сенс – це висловлюваний за допомогою слова (або слів) зміст думки. Можна зазначити, що значущість є одним із компонентів ціннісно-сислової сфери розвитку особистості. Ціннісно-сислова сфера – це динамічна функціональна система, що формує смисли та цілі життєдіяльності людини і регулює способи їх досягнення. Ціннісно-сислова сфера є осередком всіх життєво визначальних центрів особистості, які власне творять саму особистість. Цінності і смисли відображають природу людини: її потреби, інтереси, прагнення, ставлення, вибір різних видів діяльності та дій. Інакше кажучи, людина стає людиною тоді, коли вона здатна вибирати не тільки матеріальні, а й духовні цінності, які стають сенсом її життя.

«Значущість» як складова ціннісно-сислової сфери особистості проявляється за допомогою ціннісного ставлення. Ціннісне ставлення до людей виявляється у прояві відповідальності, чесності, толерантності, совістливості, терпимості до іншого, доброзичливості, своєчасній готовності допомогти іншим.

Тому, ми можемо стверджувати, що емоційна значущість може виражатися за допомогою вчинку, де буде реалізоване емоційно-ціннісне ставлення, у характерних особливостях якого важливі зазвичай позитивні сторони емоційного сприйняття тих чи інших процесів, явищ, ситуацій. Останнє характеризується як бережливе, свідоме, ціннісне. Причому ціннісне є найвищою ланкою в системі ставлень, тому виражається в основному до важливих «значущих інших».

За О. Басюком [6], ми можемо констатувати, що емоційна значущість виражається в страхіві втратити, оскільки витрачена певна кількість особистісних ресурсів, часу, життєвого шляху. Особистість за своєю природою цінує свій досвід, і якщо останній був для неї важливим, то таким чином суб'єкт значущості буде втілювати образ витрачених ресурсів, які мають стати внесками і давати згодом своєрідні емоційні дивіденди. Тому «значущий» – це той, хто має смисл, вплив і являє собою певну цінність. Емоційна значущість не є статичним утворенням, оскільки цінності можуть змінюватися впродовж життя. Це поняття є досить індивідуальним, оскільки залежить від життєвого досвіду особистості. Важливим є те, як зазначав Є. Потапчук [88], що об'єкт набуває значущості тільки тоді, коли стає предметом якоїсь потреби. Чим вища реалізація потреб за допомогою певного об'єкта, тим вища його значущість.

На основі узагальнення наведених досліджень ми будемо розглядати *емоційну значущість як психологічне явище, яке полягає в здатності суб'єкта викликати в об'єкта певну палітру почуттів та переживати стійке емоційно-ціннісне ставлення стосовно першого.*

1.2. Специфіка емоційної значущості подружніх взаємин

Проблема формування міжособистісних взаємин є предметом багатьох зарубіжних психологічних досліджень. Так, В. Джеймс [131] досліджував аспект значущості у взаєминах; Дж. Мід [74] проаналізував та вивів «дзеркальне я», що є, на його думку, необхідною структурою у побудові стосунків між людьми, оскільки кожна особистість шукає собі подібних; Е. Берн [121] досліджував проблему транзакційного спілкування як одну з важливих складових міжособистісних взаємин.

У роботах підкреслюється, що взаємини реалізуються перш за все за рахунок комунікацій, які мають багато втілень: від швидкоплинних бесід до глибоких взаємин, які характеризуються не тільки інформаційним наповненням, а й стійким ставленням. Аналіз праць з проблем соціальної

взаємодії (зарубіжних фахівців В. Джеймса, Дж. Левинджера, Дж. Міда, Х. Саллівана, Е. Фромма, Г. Хаймана, Т. Шибутані та вітчизняних – І. Булах, А. Волкової, Л. Гозмана, А. Добровича, В. Крисько, А. Кроніка, В. Куніциної, О. Ясинської) дозволяє стверджувати, що саме тривалий комунікативний процес між людьми позначають терміном «взаємини».

У психологічний словнику-довіднику за ред. П. Горностая, Т. Титаренко [90] визначає «міжособистісні взаємини» як зв'язки між людьми, що суб'єктивно переживаються і об'єктивно виявляються в характері й способах міжособистісної взаємодії, тобто взаємних впливів людей одне на одного в процесі їхньої спільної діяльності та спілкування. Це система установок, орієнтацій та очікувань, стереотипів та інших диспозицій, через які люди сприймають і оцінюють одне одного.

Міжособистісні взаємини є суб'єктивними зв'язками, головним чином емоційного характеру. Психологи відносять їх до емоційної структури соціальної групи, хоча не заперечують присутності у міжособистісних взаєминах і когнітивного елементу. Тому міжособистісні стосунки реалізуються, передусім, у взаємодії.

На думку В. Куніциної [66], міжособистісні взаємини можна розглядати як систему настанов, орієнтацій та очікувань суб'єктів взаємодії, що обумовлюються її змістом та цінностями, на основі яких згодом вибудовуються співжиття і стосунки особистості. Так з урахуванням життєвих диспозицій та сформульованих цінностей особистість присвоює певним взаєминам міру значущості.

У розумінні А. Петровського [85] емоційний компонент також є одним із необхідних для формування міжособистісних взаємин. Вчений вирізняє два основних типи людських взаємин. Так, характерними для дифузної групи він вважає безпосередньо емоційні взаємини, для колективу – взаємини, опосередковані цілями, завданнями і цінностями спільної діяльності, інакше кажучи, оцінні стосунки. Тобто, окрім наявності емоцій, які учасники взаємин викликають одне в одного, повинні ще бути спільні цілі, завдання, схожі

ціннісні орієнтації, які й роблять ці стосунки більш повноцінними та довготривалими.

Отже, дослідники проблеми взаємин сходяться у думці, що в усіх міжособистісних стосунках особливого значення набуває їх емоційна наповненість, а для повноти міжособистісних взаємин важливими є подібність поглядів, цінностей, спільність цілей їх учасників.

Міжособистісні взаємини мають різну модифікацію, смислову та цільову наповненість, сфери їх виникнення, а також різні за характеристиками учасників стосунки. Взаємини можуть формуватися у колег по роботі, між друзями, у гравців однієї команди, між родичами та між подружжям, тобто у професійній, дружній та сімейній сферах людського життя, оскільки афіліативна мотивація присутня у всіх цих сферах контактування.

Узагальнення поглядів дослідників на означену проблематику дозволило нам ввести поняття *емоційної значущості взаємин* як міру *емоційно-ціннісного ставлення суб'єктів взаємодії, наповненої установками, очікуваннями та смислами*.

Емоційно значущими можна назвати і ділові, і дружні, і подружні взаємини. Наприклад, підтримання емоційної значущості у взаєминах в діловій сфері – це сукупність найдоцільніших правил поведінки, які поліпшують стосунки між людьми у процесі їхньої професійної діяльності; вони закладені в канонах професійної етики та професійного спілкування. У дружбі серед рис, притаманних феномену емоційної значущості, є: підтримка, довірливе ставлення, тісне спілкування, спільне проведення часу, духовна близькість та широкий спектр позитивних емоцій, отриманих від партнера.

Взаємини людей у процесі спільної ділової діяльності, якій кожна людина присвячує значну частину свого життя, певною мірою можна назвати емоційно значущими, оскільки присутні конструкти цього феномену. Т. Возна [21] зазначає, що основними компонентами характеристик продуктивних ділових взаємин між колегами є: довіра між співробітниками, що сприяє формуванню потужної команди, яка працює більш ефективно і в якій нікому

не треба витрачати час на самозахист чи прикриття тилів; повага, за якої цінуються внесок та ідеї кожного у спільну працю; уважність до іншого та толерантність до негативних емоцій; відкрите, щире спілкування.

Тому чільне місце серед міжособистісних зв'язків посідають ділові взаємини, оскільки з їх допомогою особистість має можливість професійно реалізуватися. А чим комфортнішим є клімат навколо неї, тим продуктивнішою є її професійна діяльність.

З-поміж тисяч людей, що зустрічаються в соціумі і проводять чимало часу разом, лише деякі стають близькими одне одному, лічені – зав'язують тісні дружні взаємини. У повсякденній свідомості дружба відображена як одна з найбільш значущих цінностей. Дружні взаємини, як вважає Є. Клименко [47] – це взаємини, які базуються на взаємній допомозі в різних обставинах, в їхній основі є взаємна симпатія, емоційна прихильність і довірливість. Саме завдяки збереженню та підтримці дружніх взаємин особистість має можливість реалізувати свою потребу у безпеці, дозвіллі, що є не менш важливими для її повноцінного розвитку та життєдіяльності. Підсумовуючи вищесказане, ми можемо зробити висновок, що частково або ж повною мірою деякі риси емоційної значущості знаходять своє відображення у ділових та дружніх взаєминах. Проте в повному виявленні кожна особистість потребує глибшої реалізації. Це слугує одним із мотивів створення подружніх взаємин, де вона наповнюється з різних каналів і реалізується більш різнобічно.

Сім'я – це важливий аспект життя для кожного. Л. Орбан-Лембрик [82] вважає, що саме у цьому середовищі особистість якнайповніше реалізується та проводить найбільше часу, формує найважливіші контакти, прототипи майбутніх стосунків, сценарії партнерської взаємодії. Емоційно значущі взаємини такі різноманітні, багатогранні й важливі, що при їх розриві відчувається особливий біль, на відміну від дружніх чи ділових емоційно значущих стосунків. Зміни, які переживає сучасна сім'я, мають глобальний характер і пов'язані з руйнацією традиційних цінностей родинного життя та

шлюбу. Однак це не свідчить про руйнацію сім'ї як такої. Нові часи відкривають нові, не знані раніше грані у стосунках чоловіка і жінки.

Різноманітність тенденцій, помічених психологами в галузі міжособистісної взаємодії та психології сім'ї, розмаїття теоретичних припущень, що породжує спектр концептуальних моделей міжособистісних стосунків, свідчать про актуальність осмислення психології сімейних взаємин на сучасному етапі становлення суспільства.

Л. Шнейдер [114] робить спробу поєднати різноманітні інтереси сім'ї й сімейних взаємин, розглядаючи *сім'ю* як соціальну групу, що складається з чоловіка та жінки, які зазвичай перебувають у шлюбі; їхніх дітей (власних або прийомних) та інших осіб, поєднаних родинними зв'язками з подружжям, кровних родичів і здійснює свою життєдіяльність на основі спільного економічного, побутового, морально-психологічного укладу, взаємної відповідальності, виховання дітей. Для сім'ї частота контактів, їх зміст визначаються тим, як її члени ставляться одне до одного, тобто емоційний параметр емоційної значущості подружніх взаємин суб'єктивно й об'єктивно визначає стан і розвиток їх взаємодії.

На думку В. Торохтія [100], сімейні стосунки можна побудувати лише за наявності в особистості такої якості, як готовність. Відповідно вчений ввів поняття «здатність до створення сім'ї», яке ми можемо ототожнити зі здатністю особистості до емоційної значущості, що припускає декілька складників:

- спроможність піклуватися про іншу людину, самовіддано їй служити, активно робити добро;
- здатність співчувати, співпереживати, тобто «входити» в емоційний світ партнера, розуміти його радощі й прикрості, переживання та невдачі, поразки й перемоги, знаходити духовну єдність з іншою людиною;
- спроможність до кооперації, співробітництва, міжособистісного спілкування, наявність навичок та вмінь у здійсненні багатьох видів праці, організації домашнього споживання й розподілу;

– високу етичну та психологічну культуру, що передбачає вміння бути терплячим і поблажливим, великодушним та добрим, приймати іншу людину з усіма дивацтвами й недоліками, придушувати власний егоїзм.

Усі ці характеристики є показниками вміння людини швидко змінювати свою поведінку відповідно до змінюваних обставин, виявляти терплячість, стійкість і передбачуваність своєї поведінки, спроможність до компромісу.

Основоположники стратегічного підходу до сімейної психотерапії Д. Хейлі [34] і К. Маданес [52] вважають сім'ю складною системою, диференційованою на ієрархічно розміщених підсистемах. В. Сатір [96] довела, що в основі сімейної системи лежать взаємини подружжя, що є своєрідним центром (ядром) усієї сімейної системи. Саме подружжя – це осередок, де особистість може знайти як духовне, так і фізичне наповнення та психологічні переживання абсолютно різної спрямованості і змісту, що також надає подружнім взаєминам емоційної значущості.

Говорячи про сфери людського життя та умови виникнення емоційної значущості у взаєминах, варто зазначити, що ці стосунки між колегами формуються виключно на робочому місці та у діловій сфері. Між друзями здебільшого охоплюються дозвіллева та духовна сфери. Для подружжя ж ці взаємини охоплюють побутову, економічну, соціальну, інтимну, а також дозвіллеву та духовну сфери людського життя. Саме в сім'ї особистість має можливість задовольнити більшість своїх потреб відповідно до ієрархії потреб А. Маслоу [141]: задоволення фізіологічних потреб, потреби в безпеці, задоволенням соціальних потреб, реалізація потреби у визнанні та самоповазі, прагнення до самоактуалізації, як можна більш повного розвитку своїх можливостей. Отже: під фізіологічними потребами мається на увазі все те, що потрібно людині для виживання (їжа, вода, відпочинок, секс); під потребою в безпеці – відсутність загрози для життя, впевненість у захисті, відчуття непереривності життя; під соціальними потребами – спілкування, прихильність до когось, підтримка, турбота та піклування про когось; під потребою в необхідності відчувати свою значущість – самоповага і визнання

себе іншими людьми; під духовними потребами – прагнення до розвитку. І два найвищих рівні – це естетичні потреби (прагнення до прекрасного) і пізнавальні (прагнення до нових знань, відкриттів, досліджень). Всі ці потреби особистість може задовольнити у емоційно-значущих взаєминах з подружнім партнером. В цьому визначається їхня унікальність.

С. Пейдж [84], проаналізувавши взаємозв'язок впливу потреб особистості на подружні взаємини, констатує, що значущими ці стосунки стають відразу в кількох аспектах: самореалізація особистості, відчуття значущості, наповненості, компенсація потреби в афіліації завдяки належності до цієї соціальної групи, компенсація тепла, можливість впровадження сімейної моделі, продовження традицій, реалізація особистості у материнстві, батьківстві, реалізація сексуального потенціалу, відчуття захищеності та виправдання особистісних сподівань. Саме реалізація потреб особистості в якнайповнішому обсязі відрізняє емоційну значущість подружніх взаємин від наявності такого ж феномену між друзями чи колегами.

Л. Шнейдер [114] характеризує подружні взаємини вираженістю наступних параметрів: *багатогранність* – глибина та спектр емоційних переживань; *об'ємність* та *комплексність* – повноцінна реалізація потреб; *довготривалість перспективи* утримання контакту свідчить про те, що особистість завжди плекає надію залишатися поруч, на відмінну від дружби, яка на все життя може не плануватися; *наявність спільних життєвих планів* та *стратегій* різної протяжності – те, що партнери зазвичай планують спільний побут до кінця життя, або ж плани на найближчу відпустку; *низька автономність*, до повного злиття особистісних просторів, що не характерно серед друзів чи колег, де кожен залишається з недоторканим власним внутрішнім світом; *спонтанність* та *інтуїтивність* проявляються у відсутності у партнерів думки щодо правильності вчинку заради покращення взаємин, натомість сенс дій розуміється за півтонами і сприймається позитивно; *турбота* – комплекс дій стосовно партнера, спрямованих на його благополуччя; увага до його потреб; піклування про нього; *активний*

транзактний обмін; ціннісно-орієнтаційна єдність – схожість життєвих позицій, морально-етичних принципів та ієрархії цінностей у партнерів; *інтимно-сексуальна складова; народження дітей; фізіологічна сумісність* є важливими факторами, від яких залежить саме отримання фізіологічного задоволення; *задоволеність шлюбом*, тобто наскільки партнерам комфортно удвох за різними параметрами; *вірність* – вибір кожного бути поряд і душею, і тілом з конкретною людиною і ні з ким іншим; *довіра* – впевненість у добросовісності та порядності іншого; *відчуття домашнього затишку* – коли у спільному житті обом партнерам комфортно та приємно бути в плані побуту й емоційного фону; *відчуття безпеки* – відсутність тривожності за власне життя, захищеність; *сугестивність* – несвідомий вплив одне на одного; *синергія* – взаємодопомога, об'єднання двох партнерів в один прогресивний організм; *інтродекція* – взаєморозуміння; *особистісна реалізація кожного партнера* – створення відповідного клімату в подружжі, який сприяє їхній реалізації; *стабільність* – впевненість у реалізації планів; *задоволення потреби в афіліації* – прагнення бути конкретно лише з цим партнером до кінця життя як задоволеність потреби; *зацікавленість партнером* – відсутність байдужості одне до одного; *адаптивність* – пристосування одне до одного під час конфліктів чи криз; *соціально-рольова адекватність* – узгодженість ролевих очікувань партнерів; *емпатійність* – співчуття до партнера, вміння стати на місце того, хто цього потребує, щоб зрозуміти його переживання; *наявність спільно пережитого емоційного досвіду* – чим більше пов'язано з партнером подій, наповнених емоціями, тим вища емоційна значущість у парі; *кількість затраченого особистісного ресурсу у стосунки* – тобто чим більше ми вклалися в ці взаємини, чим більше витрачено власного часу, тим більше ми дорожимо партнером та взаєминами, отже, значущість вища [108].

Специфіка емоційної значущості у подружніх взаєминах у порівнянні з діловими та дружніми узагальнена та представлена нами у таблиці (див. Додаток А). У ній в трьох колонках наведено особливості, які притаманні

кожному виду стосунків. Як бачимо, спільними для них усіх є лише п'ять пунктів. Те, що наявне і в подружніх, і в дружніх взаєминах, налічує одинадцять особливостей, але специфіка емоційної значущості подружніх взаємин включає аж двадцять пунктів. Цей порівняльний аналіз свідчить про те, що найвужче емоційна значущість розкривається у ділових стосунках, ширше – у дружніх і найширше – у подружніх.

Отже, сім'я є надважливим середовищем для реалізації усіх життєвих потреб особистості завдяки виконанню сімейних функцій кожним із партнерів. Емоційна значущість подружніх взаємин формується під впливом широкого емоційного спектру, і лише при наявності вищеперерахованих характеристик подружні взаємини набувають смислу та цінності для кожного з партнерів.

За результатами узагальнення дослідження з проблеми сімейних взаємин ми можемо синтезувати психологічну сутність нашого предмета дослідження та сформулювати визначення, за яким *емоційна значущість подружніх взаємин розглядається нами як надання цим взаєминам специфічної комбінації переживань, що визначає їх ціннісно-сміслове наповнення та сприяє подружній близькості, турботі та єднанню.*

1.3. Динаміка емоційної значущості взаємин у циклі подружнього життя

Життєвий цикл подружнього життя проходить через ряд стадій – від знайомства до розпаду чи завершення, які характеризуються своїми задачами та типовими проблемами. В циклі подружнього життя накопичується досвід спільних переживань: позитивних (романтика проведених разом вечорів, спільні відпустки, поїздки, планування, підготовка до спільного життя) та негативних (побутові суперечки, сварки, розбіжності з приводу деяких питань). А також формуються психофізична сумісність, сексуальні сценарії та комунікативний стиль. На фоні перерахованого відбуваються зміни і в

ставленні партнерів одне до одного. Навіть якщо ступінь незмінно достатній, все ж змістовно кожен етап комбінує в собі різні за палітрою почуття.

У процесі подружнього життя параметри емоційної значущості можуть переформатовуватися. Т. Говорун [27] вважав, що ті особливості, які є домінантними на першому етапі, у процесі динаміки взаємин можуть знижуватися і навпаки – те, що вважається нормою для одного етапу, є ненормативним для іншого.

Суть динаміки емоційної значущості у циклі подружнього життя полягає у тому, що атмосфера, наповнення у сім'ї змінюються відповідно до потреб та запитів, притаманних тому чи іншому етапу сімейного життя. Виходячи з цієї позиції об'єктивація сімейних взаємин можлива через аналіз як наповненості емоційної значущості у ставленні членів сім'ї одне до одного, так і об'єктивно існуючого процесу розвитку міжособистісних стосунків на різних стадіях життєвого циклу подружжя.

Сім'я є динамічним утворенням, і в ході її існування якісно змінюються взаємини та їх значущість. Поняття «життєвий цикл сім'ї» з'явилося у зв'язку з вивченням питання періодичності змін, що відбуваються в сім'ї, а саме років етапності прожитого подружнього життя. Це поняття вперше було використане Е. Дювалльом та Р. Хілом [129]. У своїй періодизації вчені спиралися на методологію Е. Еріксона [116]. Автори розглядали життєвий цикл сім'ї як періодичні зміни, що відбуваються в залежності від стажу шлюбу. Соціологію сім'ї, зокрема поняття життєвого циклу сім'ї, досліджували також такі науковці: А. Антонов, А. Волков, М. Лукашевич, А. Харчев. Наприклад, М. Лукашевич [67] стверджує, що життєвий цикл сім'ї – це історична ретроспектива цієї соціальної групи, що відображає повторюваність та регулярність сімейних подій, її власну динаміку та протяжність у часі.

Дж. Левінджер [140] створив модель циклу особистісного ставлення в процесі партнерських міжособистісних стосунків, яка складається з п'яти фаз: атракція, що передує зародженню взаємин; період формування ставлення

(симпатія, закоханість, кохання); тривалість стосунків, трансформація, інтеграція (їх зростання і зміцнення чи збереження досягнутого рівня або ж зниження рівня і стійкості); послаблення або погіршення ставлення; припинення стосунків.

У нашій роботі ми використали класифікацію Е. Дювалльда [125], який поділяє сім'ї в залежності від періоду подружнього життя на:

- *молоді (до 6 років);*
- *середньотривалі (6–16 років);*
- *зрілі (понад 16 років).*

Е. Ейдемільлер [42] розглядає сімейні труднощі як своєрідні значущі ситуації в житті родини, що сприймаються партнерами як загрозові та характеризуються втратою або знищенням певних цінностей через вразливість сімейної системи. Сімейний стрес учений розглядає як переживання, напруження, негативні почуття при певній стресовій ситуації, що може обумовлювати втрату сімейних цінностей.

Часто ненормативні сімейні кризи є однією з причин втрати емоційної значущості у циклі подружнього життя. Як наслідок – розлучення. Ще однією причиною є смерть одного із членів сім'ї. Проте один з партнерів може відчувати емоційну значущість і після фактичної чи умовної втрати партнера.

Сімейна динаміка являє собою зміну одних сімейних подій іншими. Під ними ми розуміємо значущі для партнерів зміни в житті, ключову роль в яких грає інша людина, з якою він/вона перебувають чи були у тісному контакті. Це сімейні ситуації, які суттєво впливають на зміну комунікативної структури. Відповідно змінюється і модальність феномену емоційної значущості у взаєминах. Найбільш помітні та важливі події – це народження і смерть членів сім'ї. А. Кронік [136] виділив п'ять стадій динаміки міжособистісних взаємин: стадія зближення, стадія близькості, стадія диференціації, стадія віддалення та розпад стосунків. Така схема змістовно близька із сімейним циклом за Дж. Левінджером [140].

За результатами аналізу стадій особистісного ставлення в процесі партнерських стосунків Дж. Левінджера [140] та А. Кроніка [136] і підходу до періодизації Е. Дювалльда [125], який характеризує сім'ї в залежності від стажу подружнього життя, ми зробили спробу визначити динаміку емоційної значущості подружніх взаємин у циклі подружнього життя, яку презентували у таблиці 1.1, а надалі описали детальніше.

Таблиця 1.1

Динаміка емоційної значущості у циклі подружнього життя

Стадії особистісного ставлення в процесі партнерських стосунків	Стаж подружнього життя	Особливості стадії	Особливості емоційної значущості
Перша стадія – <i>зближення</i>		а) період пошуку партнера для життя; б) побачення, детальне знайомство одне з одним; в) поверховий контакт; г) рівень уподобання, відчуття прismsності/непрismsності у спілкуванні чи фізичному потягові.	Надає високої значущості не самій людині, а лише образу, який був сформований в уяві особистості до зустрічі.
Другою стадією є <i>стадія близькості або закоханості</i>	<i>Молода сім'я (0–6 років)</i>	а) виявлення сумісності характерів; б) формування почуття «Ми»; в) планування спільного майбутнього; г) усвідомлення світогляду партнера; д) розподіл подружніх обов'язків; ж) пристосування одне до одного та умов спільного проживання.	Захоплення, замилювання, почуття симпатії, схожість ціннісних орієнтацій, атракція, активний транзактний обмін, поглиблення прихильності (кохання), низька автономність, турботливість, авторитетність, бажання бути поруч (все життя).
Третя стадія – <i>стадія диференціації взаємин</i>	<i>Період середньотривалого шлюбу</i>	а) Прагнення протистояти надто великій прихильності до партнера, щоб не втратити власних інтересів; б) криза середини життя партнерів;	Почуття обов'язку, відповідальності, втрата енергії і почуттів у подружжя зростання поваги, синергія, автономність (у негативному її прояві), зниження

		<p>г) чоловік часто набуває високого соціального статусу, він стає більш привабливим для молодих жінок і на тлі непорозуміння в сім'ї може завести коханку або другу сім'ю;</p> <p>д) відчуття правильності чи неправильності вибору.</p>	ніжності, вірності, довіри, інтересу до партнера, комунікації.
	<p>Період зрілого шлюбу</p>	<p>а) зміна їхнього світогляду, модифікація особистісних завдань;</p> <p>б) усвідомлення важливості і втрати партнера;</p> <p>в) конфлікти через спільне проживання з дітьми, непорозуміння та конфлікти з дітьми можуть проєктуватися на взаємини подружжя, породжуючи різного роду розбіжності.</p>	
<p>Четверта стадія – стадія віддалення</p>	<p>Молода сім'я</p> <p>Період середньотривалого шлюбу</p> <p>Період зрілого шлюбу</p>	<p>а) перенасичення стабільністю стосунків, бажання та пошук чогось нового;</p> <p>б) відновлення кордонів між «Я» і «Ти»;</p> <p>в) бажання звільнитися від партнера і як результат – розійтися з ним;</p> <p>г) зміна суджень про поведінку одне одного (те, що раніше подобалося у партнерові, починає дратувати іншого).</p>	<p>Прагнення до автономії, встановлення особистісних кордонів, холодність, зневіра, відсутність вербальних та невербальних комунікацій.</p>
<p>П'ята стадія – розпаду взаємин (навіть якщо шлюб не скасовано)</p>	<p>Молода сім'я</p> <p>Період середньотривалого шлюбу</p> <p>Період зрілого шлюбу</p>	<p>а) партнери починають жити окремо, розлучення;</p> <p>б) фізична втрата партнера.</p>	<p>Охолодження стосунків, ненависть, відчуження, прийняття/неприйняття, змирення/незмирення, пробачення.</p>

1) Перша стадія динаміки міжособистісних взаємин (за А. Кроніком) – *зближення*. Основною особливістю цієї фази є пошук та вибір партнера для життя. Щоб успішно пройти цю стадію, молоді люди повинні розв'язати такі проблеми: формування ідентичності, досягнення часткової емоційної

близькості, розвиток навичок піклування та привабливості партнера. Отже, тут можна виділити підстадії: а) період пошуку партнера для життя; б) побачення; детальне знайомство одне з одним; в) виявлення сумісності характерів. На цьому етапі, за свідченнями Т. Андреєвої [3], А. Волкової [22], емоційна значущість є найвищою, оскільки вона базується на ідеальних уявленнях людей про своє сімейне життя, яке виступає органічною складовою їх картини світу. А образ майбутнього чоловіка/дружини часто формується під впливом ілюзорної картини світу, наповненої занадто ідеалістичними, далекими від реальності (викривленими) стереотипами, проєкціями, різноплановими страхами щодо соціуму та самих себе. Так, М. Терещенко [98] наголошує, що часто вибір чоловіка/дружини регулюється ідеальним образом партнера. У створенні цього образу бере участь попередній досвід спілкування, еталони батьківської сім'ї, літературні прообрази, соціальні стереотипи й ідеали та парадигми найближчого оточення. Однак останніми роками з'явилося досить небагато наукових розвідок, що розкривають образ сім'ї, майбутніх чоловіка, дружини, дитини. Причому переважна їх більшість спрямована на дослідження нормативних жіночих і чоловічих ідеалів сімейного життя та усталених дошлюбних уявлень про ідеального партнера. Відповідно до цього особистість надає високої значущості не самій людині, а лише образу, який був сформований в її уяві до зустрічі. Оскільки у людей ще, по суті, немає ніяких взаємин, а лише особистісний запит на них, то й підґрунтя для функціонування емоційної значущості взаємин на цій стадії відсутнє.

Дж. Левінджер [140] запропонував модель ступенів для цієї стадії розвитку взаємин від поверхового знайомства до глибокого міжособистісного спілкування. Це: *усвідомлення* – односторонні установки чи враження без взаємодії, оцінювання зовнішнього вигляду, манер поведінки, партнер розглядається як об'єкт; *поверховий контакт* – двосторонні установки, визначення схожості між особистістю та партнером, забезпечення психологічної безпеки, створення комфортної ситуації, яка гарантує кожному достатній рівень прийняття з боку партнера по спілкуванню, часткова

взаємодія; *взаємостосунки* – використання умінь підтримати бесіду, можливість включення членів пари у спільну діяльність, дотичність двох особистостей, формування дружнього «МИ».

Е. Доценко [38] в консультативній практиці дослідив покроковість дій, здійснених під час знайомства, що задають певний сценарій майбутніх міжособистісних подій. А саме: поділ ініціативи (хто перший пішов на контакт); зміст взаємодії (за яких обставин відбулося знайомство, які теми для розмови порушувалися, чим займалися); поділ ролей у діаді (хто керував розвитком стосунків, хто ініціював розв'язання проблем); динаміка (зближення чи віддалення, перерви).

Таким чином, після стадії зближення (знайомства) подальше зародження емоційної значущості у парі потребує цілеспрямованих дій від обох партнерів для досягнення спільної цілі.

2) Другою стадією є *стадія близькості, або закоханості*. Метою виступає становлення пари, формування почуття «МИ». Тут люди починають частіше зустрічатися в різних ситуаціях; вони більше відкриваються одне одному, діляться секретами, починають розуміти світогляд партнера, усвідомлюють, що благополуччя кожного залежить від надійності їхніх взаємин, подібності власних ціннісних орієнтацій з орієнтаціями партнера, турбуються одне про одного; розглядають плани на майбутнє. На цьому етапі відбувається зародження феномену емоційної значущості у взаєминах саме на практиці, оскільки ми перетинаємося не з ідеальним образом нашої уяви, а з реальною особистістю. Підтвердженням цього є виникнення *симпатії*. Є. Ільїн [44] стверджував, що симпатія проявляється у вигляді доброзичливого спілкування, особливої уваги і часом навіть захоплення. Чинники виникнення симпатії можуть бути усвідомленими і малоусвідомленими. До перших належать спільність поглядів, ідей, цінностей, інтересів, моральних ідеалів, до других – зовнішня привабливість, риси характеру, манера поведінки та атракція. За визначенням Л. Костровець [56], симпатія – це мало усвідомлене ставлення або потяг однієї людини до іншої. Тому на зазначеному етапі

домінуючими є такі складові емоційної значущості у взаєминах: атракція, що також виступає складовою симпатії; активний транзактний обмін через бажання якомога більше дізнатися одне про одного; зацікавленість партнером. Отже, симпатію можна вважати фундаментом емоційної значущості, оскільки зазвичай особистості важко відмовлятися від того, хто їй подобається, кому вона симпатизує.

Здебільшого симпатія у процесі динаміки переходить у закоханість. *Закоханість* дуже яскраво дослідила вчена Х. Фішер [102]. Саме в період закоханості у сприйнятті виникає так званий «ефект ореолу», або «галоген-ефект». Е. Аронсон [120] підкреслює, що перша інформація про людину має для нас вирішальне значення. Така специфічна установка заважає бачити реальні риси. Саме в період закоханості особистість не помічає недоліків, лише те позитивне, що є у партнерові. «Ефект ореолу» в психології – це перше оцінне враження, яке формується на підставі мінімальної інформації і стереотипів, що склалися. Тобто, по суті, людина, маючи мінімальні відомості про індивіда, наділяє його певними особистісними характеристиками, відповідними шаблону. При позитивному сприйнятті партнер наділяється позитивними якостями і всі його вчинки, поведінка, риси характеру сприймаються крізь призму перебільшення. Якщо ж людина і припускається помилок, вони не враховуються або ж завжди виправдовуються під надуманими причинами. Це працює також у негативному значенні: всі позитивні якості індивіда спочатку не сприймаються, а досягнення занижуються або ж не враховуються зовсім.

Підсумовуючи вищесказане, у циклі подружнього життя на стадії близькості до складових емоційної значущості у стосунках відповідно додаються ще кілька нових компонентів: з партнером хочеться бути постійно, виникають бажання фізичної близькості, обіймів, поцілунків, спільних прогулянок за руку, турбота одне про одного, автономність кожного стає нижчою, назріває довготривала перспектива комунікацій, закладається комплексність та об'ємність взаємин, проявляється фізіологічна сумісність,

зароджується духовна близькість, підсилюється інтерес до партнера, прояви відвертості, довіра, синергія та інтеракція. Наступна фаза на стадії близькості є одним із важливих складників – поглиблення прихильності (кохання). Найпершою її відмінністю є те, що знижується «ефект ореолу», вибір партнера стає абсолютно свідомим, і партнери бачать та приймають недоліки партнерів, а не ігнорують їх. Багато хто на цій стадії приймає рішення перейти до сімейної форми існування. Створення сім'ї є досить важливим кроком у житті кожної особистості. Л. Гозман [2] зазначає, що сім'я, створена саме на фазі кохання, а не закоханості, є більш усвідомленим кроком, і, як результат цього, емоційно значущі взаємини є тривалішими та глибшими.

Одним із перших теоретиків, що запропонували наукову точку зору на настільки складний феномен, як людська любов, був психолог Р. Стернберг [97]. Він запропонував триангулярну теорію любові. На думку вченого, це поєднання трьох компонентів, які представлені у вигляді вершин трикутника: інтимність (верхня вершина трикутника), пристрасть (ліва вершина біля основи трикутника) і рішення – зобов'язання (права вершина біля основи трикутника). Саме ці три вершини є одними з характеристик взаємин на цій фазі, що свідчить про їх вагоме значення з-поміж складових емоційної значущості.

Здійснюючи теоретичний аналіз досліджень з проблеми кохання, ми виявили, що складність цього феномену полягає у широкому спектрі його функціонування: біологічному й соціальному, свідомому та несвідомому, індивідуальному й загальному, високодуховному та буденному. Зазвичай у психологічній науці кохання визначається як вибіркове ставлення до представника певної статі як до унікальної цілісної особистості.

На цьому етапі в динаміці емоційної значущості взаємин домінують такі особливості: низька автономність, спільні життєві стратегії та плани, високий рівень турботи, авторитетність. Метою в інтимно-сексуальній сфері, окрім задоволення, є бажання народження дитини, відбувається так зване прийняття

партнера, зацікавленість одне одним не знижується, спостерігається спонтанність та легкість у взаєминах.

Як вважає А. Руденок [93], симпатія – це прихильне ставлення, що може виникати стосовно кількох осіб одночасно, а кохання є більш вузько спрямованим поняттям і характеризується сконцентрованою на одному партнерові. Кохання виникає вторинно за симпатією (закоханістю). Ці два почуття схожі, вони здатні викликати в партнерів позитивні емоції. Але при цьому різниця досить відчутна. Можна сказати, що симпатія (закоханість) – перший крок до більш серйозного почуття, це основа кохання. З людиною, яка подобається, приємно проводити час, спілкуватися, займатися спільною справою. Але якщо особистість закохана, на відміну від симпатії, то тут, треба наголосити, всі думки і прагнення спрямовані на одну людину. Саме на цій стадії відбувається гіперконцентрація уваги на об'єкті – *поглиблення симпатії*, коли пара може оголосити про заручини або ж вирішити створити сім'ю (укласти шлюб). Законодавчо *молода сім'я* вважається подружжям у перші 6 років після укладення шлюбу (у разі народження дітей – без обмеження тривалості шлюбу) за умови, що жоден з подружжя не досяг 35-річного віку [82]. Створення молодої сім'ї відбувається шляхом оформлення шлюбних стосунків. На початковому етапі партнери перебувають у піднесеному настрої, замріяні, труднощі сімейного життя здаються їм неістотними. Проведений разом час минає дуже швидко й весело, проте сфери сімейних обов'язків ще не визначено. На думку В. Юстицького [42], партнери звикають одне до одного і з часом починають формувати спільний життєвий досвід. Негативні явища на цьому етапі стосунків виникають після першого року подружнього життя. Вони пов'язані з прийняттям відповідальності за продовження взаємин, адаптацією та звиканням подружжя одне до одного; і все це призводить до взаємних звинувачень і докорів через фінансово-економічні труднощі та розподіл ролей у родині. Головне завдання цього періоду, на думку Г. Бейтсона [7], – це перехід від стану особистої незалежності до стану взаємозалежності подружжя. Проте, крім вибору ролей у сім'ї, подружжя має

пройти етапи пристосування одне до одного і до обставин, в яких вони перебувають разом. З огляду на це виділяють первинну й вторинну адаптації [23].

На думку Л. Долинської [36], адаптація проявляється в рольових і міжособистісних стосунках подружжя. І тут на перший план виходить уявлення двох членів сім'ї про цілі їхнього об'єднання. У цей період адаптація виступає певним випробуванням для сім'ї і проявляється непомітно у вигляді ослаблення почуттів, нівелювання цінності вчинків і думок одне одного, у вигляді того, що в побуті називається звиканням і навіть байдужістю через невміння оновлювати прихильне ставлення.

Таким чином, взаємини перестають бути неформальними, отримують суспільне визнання та починають підпорядковуватися певним правилам. Зміна статусу може викликати певний дискомфорт у когось із пари, тому виникає потреба у психологічному прийнятті нової форми стосунків.

3) Наступною, на думку А. Кроніка [136], є *стадія диференціації взаємин*. Її основою є прагнення протистояти надто великій прихильності до партнера, щоб не втратити власних інтересів, якщо вони не збігаються з інтересами партнера. Означена стадія не свідчить про розпад взаємин, її метою є перебудова, переоцінка, новий розвиток стосунків. Пройшовши цю стадію, подружжя стає міцнішим.

Означена стадія диференціації, як правило, збігається з *періодом середньотривалого шлюбу* (6–16 років спільного життя) і вважається однією з кризових, оскільки взаємини стають монотонними й нудними. Подружжя починає проявляти свої негативні переживання постійним невдоволенням та прискіпливістю. На думку Н. Грисенко, мотивацією для збереження сім'ї саме в цей період стає бажання зберегти все створене за довгі роки стосунків. І якщо говорити, що кохання втрачене, то натомість залишається багато не менш прекрасного, а саме: перевірені роками міцна дружба, партнерство, взаєморозуміння й підтримка. Саме в цьому й полягає цінність тривалого союзу [28]. Як вважає С. Клапішевська [61], на цьому етапі можуть виникнути

такі негативні явища: настає криза середини життя партнерів, змінюється їхній світогляд, модифікуються особистісні завдання. У зв'язку з ригідністю в стосунках відбувається втрата енергії і почуттів у подружжя, яке не реалізовує потребу в глибині та змістовності стосунків. У цей період чоловік часто набуває високого соціального статусу; він стає більш привабливим для молодих жінок і на тлі недорозумінь в сім'ї може завести коханку або другу сім'ю. У цей період більшість специфічних складових, притаманних феномену емоційної значущості взаємин, на вищеописаних фазах знижуються, проте є ті, які залишаються незмінними чи підвищуються. Наприклад, зростає повага, синергія, автономність (у негативному її прояві), знижується ніжність, вірність, довіра, інтерес до партнера, комунікація, проте значущість стає вищою, оскільки є вже достатня кількість затрачених особистих ресурсів партнерів у ці взаємини, кількість спільно пережитих базових емоцій збільшилась; може проявитися адаптивність. Емоційна значущість подружніх взаємин на цьому етапі подружнього життя у партнерів, які успішно подолали кризи, набуває більш сталого вигляду, а саме симбіотичного рівня, що свідчить про відсутність залежності та повну автономію у партнерів. Як зазначала А. Добродняк [73], значущість не завжди є синхронною у партнерів, проте саме на цьому етапі вона є достатньо зрілою в обох партнерів і набуває компенсаторної властивості.

Фаза диференціації включає також *«зрілий шлюб»* (понад 16 років сімейного життя). Б. Херсонський [107] визначив, що для *«зрілого шлюбу»* характерна та сама небезпека, що й для молодого шлюбу, яка проявляється у вигляді проходження фаз звикання заново й поновлення інтересу одне до одного з новою силою. Після подолання цих труднощів сім'ю ніби заново створює та сама молода пара, і весь раніше описаний цикл поновлюється. Емоційна значущість подружніх взаємин підкріплюється тим, що стосунки стають більш виваженими і не піддаються ситуативним обставинам. Партнери на фоні пережитого досвіду стають частиною життя одне одного. Взаємини стають більш стабільними. Оскільки подружжя потребує допомоги одне

одного, відповідно зростає рівень турботи. Негативні явища на цій стадії можуть характеризуватися конфліктами через спільне проживання з дітьми. Непорозуміння та конфлікти з дітьми можуть проєктуватися на взаємини подружжя, породжуючи різного роду розбіжності.

Тому емоційна значущість у цей період зазвичай набуває первинного вигляду. Сама значущість стає ще вищою, і це є нормою, оскільки кількість пережитого досвіду з роками зростає, пережиті разом втрати, конфлікти, кризи, все те, що мало сильну емоційну амплітуду, відповідно й страх втрати партнера також зростають.

Оскільки розрив взаємин між подружжям не є предметом нашого дослідження, зазначені нижче стадії ми характеризуємо оглядово.

4) Четвертою стадією міжособистісних близьких взаємин, за А. Кроніком [136], виступає *стадія віддалення*. Якщо на стадії диференціації члени пари не змогли зберегти інтерес та привабливість одне для одного, їхні взаємини переходять у стадію віддалення. Метою цієї стадії є відновлення кордонів між «Я» і «Ти», бажання звільнитися від партнера і як результат – розійтися з ним. В цей період відбувається зміна суджень про поведінку одне одного. Те, що раніше подобалося у партнерові, починає дратувати іншого. Близькі до цього особистості не мають бажання проводити час разом, а розмовляють лише за необхідності. Таким чином, взаємини набувають поверхового характеру, що сигналізує про їхнє завершення.

5) Стадія *розпаду взаємин*. В основі цієї стадії є припинення взаємин. Розрив близьких зв'язків між особистостями – це тяжке переживання, яке включає серйозний деструктивний вплив на психічний і фізичний стан. Також варто зазначити, що ця фаза стосунків може настати на будь-якому етапі періодизації подружніх взаємин. До цієї фази включено стосунки, де рівень емоційної значущості подружніх взаємин був відсутній або низький, якщо це розлучення [1]. Проте якщо це фізична втрата партнера (смерть), то емоційна значущість їх стосунків може залишатися на достатньо високому рівні ще багато років або все життя, тобто вплив на свідомість не зникає.

Розлучення, припинення стосунків не означає, що колишній партнер стає емоційно нейтральною фігурою. Протягом певного часу з ним зберігається емоційний зв'язок, інколи й після встановлення нових, благополучних стосунків з іншою особистістю. Хоч у ставленні до колишнього партнера переважають агресивні почуття, гнів, перенесення вини за розпад стосунків, проте присутній й емпатійний набір емоцій. Колишній партнер часто виступає у ролі уявного співрозмовника, взаємини з ним становлять зміст сновидінь, часто емоційно зарядженими залишаються і пов'язані з ним об'єкти.

Отже, взаємини – складний процес, що включає часто багато сторін та їх складових, кожна з яких має своє місце та час у динаміці стосунків. Описані вище стадії міжособистісної динаміки взаємин складають аналітичну модель. Розвиток реальних стосунків не завжди передбачуваний. Оскільки кількість і тривалість стадій має багато варіацій, хтось проходить усі стадії дуже швидко, хтось тривалий час залишається на одній із них, а хтось усі стадії проходить кілька разів. Тому феномен емоційної значущості у циклі подружнього життя починає формуватися ще на фазі зближення, близькості і до завершення стосунків чи після них. Проте емоційна значущість може залишатися незмінною в одного з партнерів і після умовного, фактичного завершення подружніх взаємин. Важливою умовою є те, що в процесі динаміки складові феномену емоційної значущості у циклі подружнього життя на різних етапах шлюбу залишаються майже незмінними, змінюються лише домінуючі позиції та наявність одиничних складових.

1.4. Змістове наповнення емоційної значущості подружніх взаємин

Останніми десятиліттями дослідження в площині сімейної проблематики набувають все більшої актуальності. Соціологи, демографи, психологи, педагоги відзначають тенденцію до кризовості сімей, яка викликана глобальними соціальними змінами у світі. Це явище в сім'ях

кількісно проявляється у зменшенні народжуваності, значному збільшенні розлучень у сім'ях та знецінюванні сімейних взаємин загалом. Можна відмітити також трансформацію сімейних цінностей, недосконалість виховання дітей у сім'ях, зростання кількості психологічних проблем у членів сімей. Водночас сім'я є одним з основних соціальних інститутів суспільства і вирішальним чинником розвитку та становлення особистості. Саме тому завдання пошуку виходу із кризовості, яку переживає сучасний устрій сімейно-родинних стосунків, є актуальним і потребує вивчення. У цьому контексті набувають важливості дослідження проблеми емоційної значущості подружніх взаємин, оскільки цінним є те, що має сенс, який ми розглядаємо згідно із системою установок, орієнтацій, очікувань членів сім'ї одне від одного, що обумовлено змістом й організацією спільної діяльності та цінностей, на яких ґрунтується їх спілкування та співіснування.

Розгляд емоційної значущості подружніх взаємин як міри сенсоутворення вимагає дослідження сукупності емоційно-почуттєвих індикаторів, які дозволяють нам змістовно визначити значущість. Проаналізувавши напрацювання І. Беха [8], Ж. Вірної [17], Л. Долинської [37], А. Журавльової [154], О. Запорожця [89], І. Кона [58], Л. Котлова [59], А. Кроніка [137], О. Кульчицької [65], М. Мушкевич [77], А. Руденка [92] та інших і спираючись на синтезовані складові основного поняття нашого феномену, ми дійшли висновку, що логічним є виділення в емоційній значущості подружніх взаємин трьох параметрів, а саме: емоційно-почуттєвого, мотиваційно-ціннісного та конативного.

Оскільки досліджуваний феномен формується в процесі життєвого досвіду, він закарбовується в самосвідомості в залежності від сили переживань – емоційної пам'яті. За О. Обозовим [81], взаємини завжди супроводжуються емоціями, оскільки без них більшість людей не відчуває себе повноцінними. Відповідно цінність стосунків неможливо сформувати без *емоційно-почуттєвого параметра*. Шляхом аналізу та синтезу різних комбінацій з емоційних конструктів ми виявили, на нашу думку, найбільш

лаконічну та змістовну його наповненість. Такими складовими є: емоційна консистенція (близькість, пристрасть, вірність), емпатія, довіра, емоційна зрілість.

Емоційна консистенція являє собою набір емоцій, переживань та станів, які сплітаються під час переживання складних за природою явищ. Оскільки емоційна сфера міжособистісної взаємодії конструюється з різних почуттів і переживань, які можуть бути різними за силою, спрямованістю та проявами, то всі разом вони мають складати своєрідну консистенцію, притаманну лише цим стосункам. Щоб осягнути суть цього конструкту, нам необхідно проаналізувати відповідний набір почуттів. При вивченні емоційної консистенції подружніх взаємин ми спиралися на «Трикутну теорію кохання», розроблену Р. Стернбергом [97]. Згідно з нею близькість, пристрасть і вірність є її основними компонентами. *Близькість* включає в себе почуття причетності та єдності. У цьому контексті можна говорити про психологічну близькість. С. Деніжка [31] вважає, що люди, які відчують близькість у стосунках, можуть ділитися своїми найглибшими почуттями одне з одним і часто мають дуже міцний емоційний та інтелектуальний зв'язок. Ю. Кашпур [48] констатує, що близькість як конструкт емоційної значущості подружніх взаємин – це відсутність кордонів між партнерами, відчуття, що обом не потрібно турбуватися про власну безпеку, цілковите відчуття психологічного комфорту, що є цінним в особистих потребах кожної людини.

За А. Адлером [118], *пристрасть* стосується фізичного та емоційного, романтичного та сексуального потягу. Коли пристрасть стає високою, люди часто відчують збудження й можуть отримати позитивне фізичне відчуття від того, що перебувають поруч з людиною, яку вони люблять. Перебуваючи в інтимній любові, партнери часто відчують себе комфортно одне біля одного, знижуються хвилювання та напруженість. Крім того, вони можуть відчувати себе особливо щасливими або збудженими, коли перебувають поруч свого партнера і відчують сильні емоції – як позитивні, так і негативні – в час навігації у взаєминах. Пристрасть включає в себе і закоханість, і сексуальну

привабливість. Є. Балака [4] трактує пристрасть як сильне, стійке, довготривале почуття, яке захоплює людину, володіє нею; це суттєва сила людини, що енергійно прагне до свого партнера. Саме завдяки цьому ми можемо вирізнити емоційну значущість подружніх взаємин, виключаючи дружні та ділові. В. Дружинін [41] вважає, що чим сильніша пристрасть між партнерами, тим більша їхня значущість в житті одне одного.

Вірність стосується рішення триматися з партнером та разом складати довгострокові плани щодо майбутнього успіху та щастя. Т. Буленко [14] називає вірність специфічною довірою, яка спрямовується на конкретну людину і виражається у безумовній, відповідальній відданості відданості. Ю. Кашпур [48] трактує вірність як глибоке та відверте особистісне почуття. Вчений вважає, що в ній присутній аспект незамінності суб'єкта прихильного ставлення, причому, значущою одна особа стає для іншої через наявність якоїсь практично непомітної особливості, яку інші виокремити не бачать. Вірність, на його думку, – це особистісне моральне утворення, що полягає у реалізації відданого ціннісного ставлення людини до суб'єкта взаємодії, яке актуалізується на підставі прив'язаності й особистісних виборах, через почуття прихильності, належності та відповідальності.

Отже, консистенцію значущості визначає комбінація з означених вище емоційно-моральних утворень. Комбінуючись, вони дають особистості можливість переживати чимало почуттів, які мотивують їхні образи подружнього життя, роблячи його ціннішим і вагомим. Надалі партнерам хочеться переживати ці почуття знову.

Наступними складовими емоційно-почуттєвого параметра є *емпатія*, *чуйність*. С. Діденко [32] трактує, що *емпатія* – це здатність розуміти і відчувати почуття іншої людини. Емпатія є ключовим психологічним механізмом, який забезпечує здатність людини розуміти й управляти емоціями інших людей. Аналіз наукових джерел дозволив виокремити два основних підходи до розуміння психологічної природи емпатії, які склалися в сучасній психологічній науці. Один з представників першого підходу, Н. Ляшенко [69],

розглядає емпатію як емоційне явище, яке забезпечує емоційну співучасть у переживаннях іншої людини та її емоційне прийняття. У процесі соціальної взаємодії особистість емоційно відгукується на почуття іншої, сприймає радість Іншого як власну, відчуває його біль як свій, без чого, на нашу думку, неможлива побудова здорових подружніх стосунків, а також формування їхньої емоційної значущості. У контексті другого підходу Н. Гордєєва [25] трактує емпатію як афективно-когнітивне явище, яке забезпечує не лише співпереживання з Іншим, а й його пізнання, проникнення у його внутрішній світ, що є дуже важливим для кожної особистості, яка вступає у подружні взаємини. Без наявності емпатії у ставленні партнерів одне до одного неможливо говорити про емоційну значущість їхніх подружніх взаємин, оскільки тільки за допомогою прояву чуйності, співпереживання особистість може почуватися комфортно, у безпеці та мати впевненість, що її партнер зрозуміє та зможе підтримати. Це вказує на рефлексуючу функцію подружньої значущості. Якщо перша складова акцентує на своєрідності та неповторності, то цей конструкт спрямовує особистість до відчуття сприймання через локус партнера – саме це внутрішньо об'єднує психологію партнерів.

Сутність *довіри* як соціально-психологічного явища розкривається у ставленні людини до різних об'єктів або фрагментів світу. Якщо в процесі ціннісного ставлення до об'єкта і переживання зв'язків із ним у людини з'являється оцінка об'єкта як значущого й одночасно безпечного для неї, то в цьому випадку виникає довіра. Особистість не може жити без довіри: без неї вона втрачає зв'язок зі світом, і це має дуже негативні наслідки, оскільки вона стає самотньою, підозрілою, песимістичною. Особливо це стосується сфери подружніх взаємин, оскільки дуже важко та некомфортно жити з людиною, якій ти не довіряєш. Це безперервний стан тривоги та страху бути зрадженим. Стратегія сліпої довіри також є неефективним явищем, адже довіра – це завжди ризик, оскільки вона приховує в собі небезпеку розчарування.

За Р. Борума [123], довіра – це психічний стан готовності людини до взаємодії з іншою особистістю, до якої присутня впевненість у зворотній

відданості та доброчесності. «Той, хто довіряє іншому, – наголошує Б. Лано, і ми з ним погоджуємося, – робить себе вразливим, тому що сприймає свого партнера як пов'язаного із собою спільними цілями або цінностями» [139, с. 497]. Т. Кемпер [49] пише, що міжособистісна довіра – це очікування, що інша людина не зробить нічого, що шкодило б інтересам партнера. Як відомо, саме довіра є фундаментальною основою, а також надбудовою всіх соціальних стосунків, а особливо подружніх. Як зазначав З. Кісарчук [50], довіра між партнерами виникає тоді, коли існує готовність до її прояву хоча б в одного з двох взаємодіючих людей. Така готовність формується, якщо людина (інша) є значущою, надійним і безпечним партнером. Якщо хоча б одна з названих рис (значущість, надійність, безпека) відсутня у партнера, то це істотно впливає на основні характеристики довіри (міра, глибина, тема, тривалість, інтенсивність і т. д.).

Отже, саме довіра у взаєминах між партнерами є фундаментом. За наявності довірливих стосунків у парі її учасники почуваються комфортно, що може вплинути і на інші конструкти нашого феномену, такі як безпека та прив'язаність, а це безпосередньо забезпечує оптимізацію емоційної значущості цих стосунків. Як зазначає Т. Шульга [115], важливим є те, що довіра повинна бути «здоровою», не гіперболізованою; «цілковита довіра» та її відсутність, на жаль, ведуть до втрати значущості. Тому ми можемо вважати цю складову важливою для формування емоційно-почуттєвого параметра емоційної значущості подружніх взаємин.

Теоретичний аналіз психологічних досліджень показав, що побудова здорових емоційних взаємин можлива лише за наявності зрілості в емоційно-почуттєвій сфері особистості, коли партнери орієнтуються в переживаннях одне одного, усвідомлюють та розрізняють емоції, вміють володіти своїми емоційними станами та виражати їх у потрібному напрямку. Саме всі ці утворення можливі на основі *емоційної зрілості* особистості. С. Джонсон [35], описуючи потребу особистості в емоційному зв'язку зі значущим іншим, наголошує на важливості взаємного емоційного розуміння, а саме на наявності

у партнерів емоційного інтелекту. Л. Коврига [80] вважає, що емоційно зріла особистість має можливість розпізнавати емоційні стани свої та інших, володіти та керувати власними емоціями. В такий спосіб можна уникнути необдуманих конфліктів емоційного непорозуміння. Завдяки наявності у партнерів емоційної зрілості можна реалізувати такі складові емоційної значущості як турбота, небайдужість, чуйність, оскільки особистість, маючи орієнтир на емоції «значущого іншого», зможе розпізнати, що переживає в цей момент партнер та потурбуватися про нього. Аналіз праці вченої дає підставу розглядати емоційну зрілість як інтегративну якість особистості, що характеризує ступінь розвиненості емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування в певних соціокультурних умовах. Тому ми можемо стверджувати, що саме властивості емоційної зрілості можуть бути складовими емоційної значущості подружніх взаємин.

Через *ціннісно-мотиваційний* параметр ЕЗПВ ми отримали можливість виокремити першим конструктором вищезазначеного параметра *афіліативність*. Оскільки саме мотив у приєднанні чітко висвітлює ціннісно-мотиваційний параметр емоційної значущості подружніх взаємин, то мотив приєднання (прагнення бути поряд з конкретною особистістю) є першочерговим серед конструкторів цього параметра. А. Варга [18] розглядає афіліацію як прагнення бути в суспільстві інших людей, потребу людини у створенні теплих, довірливих, емоційно значущих взаємин з іншими людьми. Афіліація виявляє первинне бажання людини бути прийнятою якимось конкретним суб'єктом або колективом, домогтися авторитету і прихильності до себе, до своїх переконань та інтересів. Прагнення до процесу взаємодії з іншими допомагає людині відчувати себе живою, активною та повноцінно залученою у життєдіяльність. Особливо прагнення психологічної афіліації актуалізується під час сильних емоціогенних ситуацій, які приносять особистості задоволення та радість або ж, навпаки, небезпеку та стрес. Неможливість реалізувати афіліативну потребу викликає в особистості почуття самотності, відчуженості, породжує фрустрацію. Афіліативність як властивість емоційної

значущості подружніх взаємин розкриває спрямованість подружжя об'єднатися одне з одним, бути одним цілим у розв'язанні проблем планування подальшого життя. В. Клименко [70] вважає, що афіліативні потреби регулюють в людини ступінь ефективності соціальної взаємодії, якість міжособистісних контактів, уміння встановлювати конструктивні стосунки. Також логічно, що цей мотив у поєднанні з емпатією дає сильніше взаємопроникнення у світогляд партнерів, тому є необхідною складовою у формуванні емоційної значущості подружніх взаємин.

Після емоційного приєднання наступним є переосмислення ціннісних орієнтирів подружжя. Тому ще одним конструктом цього параметра є *ціннісна єдність партнерів*. Вона визначає, наскільки партнери схожі у своїх поглядах, пріоритетах та переконаннях. В. Клименко [51], досліджуючи вказаний конструкт, стверджував, що саме схожість партнерів у поглядах на життя та цінності сприяє тривалим стосункам, оскільки злагоджено та швидко вони будують близькі та далекі плани на життя, проявляють меншу конфліктність з приводу дрібних чи масштабних проблем, швидко доходять згоди. Е. Козловська [57] як окремий чинник гармонійності стосунків виділяє сумісність партнерів, яка проявляється в поєднанні характерів, смаків, інтересів, у схожості ціннісних орієнтацій, поглядів щодо різних сфер життя (соціальної, психологічної, сексуальної, сімейно-побутової). Від того, наскільки молоді люди будуть сумісні у шлюбі, залежить згуртованість їх сім'ї. Якщо аналізувати значущість за О. Басюком [6], можна стверджувати, що чим більше спільного у поглядах, інтересах та ціннісних орієнтаціях, тим вища згуртованість. Тобто особистість за своєю природою шукає подібну собі, відповідно, коли знаходить таку, емоційна значущість щодо неї актуалізується і проявляється у страхі втратити її. Саме за допомогою цього конструкту, достатньої кількості схожості ієрархії ціннісних орієнтацій у подружжі, можна утримувати на належному рівні емоційний зв'язок між партнерами.

Прив'язаність у дорослих є третім конструктом ціннісно-мотиваційного параметра. Варто зазначити, що сама емоційна значущість формується

протягом онтогенезу, починаючи від взаємин з материнською та батьківською фігурами. Оскільки, саме особистість матері є емоційно-значущою з народження, то образ безпечного дорослого стає первинною матрицею емоційної значущості, тому логічно проаналізувати такий зв'язок. Це дало нам остаточні підстави застосовувати термін «емоційна значущість». У теорії прив'язаності термін «прив'язаність» розуміється як «підвид емоційного зв'язку, в якому почуття безпеки людини пов'язане із її взаєминами». Первинний досвід взаємин і безпеки немовля отримує через матір. Відповідно до своїх досліджень поведінки пари мати-дитина, Дж. Боулбі [11] стверджував, що тісний емоційний зв'язок між матір'ю і дитиною не зводиться ані до сексуальності (пояснення класичного психоаналізу), а ні до інстинктивної поведінки. Таким чином, головною метою формування емоційного зв'язку між дитиною і матір'ю є передача дитині відчуття захищеності та безпеки. Саме тепло і ласка, які отримує дитина від матері в перші роки життя, важливі для неї, а не біологічний догляд і навчання, які здійснюються дорослим. Загалом в процесі соціалізації у особистості виникає потреба бути емоційно-значущою для когось важливого і мати коло значущих постатей поряд із собою.

С. Іщук [46] вважає, що згодом у дітей прив'язаність до матері змінює мотив знайти когось, хто конструюватиме емоційний зв'язок із нею в повсякденному дорослому житті. Це засвідчує існування прив'язаності у подружніх взаєминах для емоційного комфорту партнерів. На думку вченого, суть здорової прив'язаності полягає в тому, щоб партнер був упевнений, що «значущий інший» підставить плече в проблемній стресовій ситуації, йому потрібна впевненість в тому, що він незамінний. С. Джонсон [35] на основі праць Дж. Боулбі [12] у своїх дослідженнях прив'язаності доводить, що вона притаманна не тільки дітям, а й дорослим. На думку вченої, саме наявність емоційної підтримки від «значущого іншого» є джерелом життєвих сил для особистості та, логічно, може стати фундаментом подружніх взаємин. Проаналізувавши дослідження вченої, ми можемо стверджувати, що

впевненість у надійності та безпеці партнерських зв'язків – ключ до емоційної значущості подружніх взаємин. Саме відчуття безпеки передбачає емоційну близькість і впевненість у надійності партнера, допомагає краще приймати та виявляти турботу. В безпечних близьких стосунках легше вирішуються конфлікти, поведінка партнерів менш ворожа. М. Мікулінсером [144] встановлено, що особистість, маючи надійний тил, є більш упевненою у собі та має мотивацію до самореалізації. Відомо, що наявність постійних близьких стосунків є фундаментом міцного емоційного та фізичного здоров'я. К. Бріш [116] розрізняє кілька видів прив'язаності: *надійна прив'язаність* – коли особистість може покласти на значущих з упевненістю, що її потреби в близькості, емоційній підтримці та захисті будуть задоволені; *уникаюча прив'язаність* – характеризується недовірливістю особистостей у стосунках, униканням дотиків, близькості, певною віддаленістю, триманням партнера на відстані; *тривожний тип прив'язаності* – коли особистості потребують прихильності та злиття з іншими; *дезорганізований тип прив'язаності* виникає, якщо партнерові катастрофічно бракує турботи іншого, якщо він емоційно або фізично недоступний, перебуває у складній депресії або йому не можна довіритися. Виходячи з презентованих різновидів можемо стверджувати, що саме «надійна прив'язаність» є найбільш бажаною для будь-якої особистості.

Конативний параметр емоційної значущості подружніх взаємин знаходить своє відображення в конкретних рухах, комунікаціях, рольових взаємодіях, тобто відповідає за всі складові міжособистісної взаємодії. Нагадаємо, що ми цей параметр розкриваємо через наступні конструкти: 1) вербальна та невербальна комунікація; 2) турбота; 3) патерність взаємин, традиції.

1) Л. Котлова [59] зазначає, що *спілкування і взаємини подружжя* в благополучних сім'ях характеризують відкритість, інтимність, довіру одне до одного, високий рівень взаємної симпатії, конструктивність, рефлексивність, гнучкість, демократичний характер розподілу ролей у сім'ї, моральну й

емоційну підтримку. Саме комунікація є важливою складовою усіх типів міжособистісних взаємин, зокрема й подружніх. Проте взаємини між сімейними партнерами та рівень їхньої емоційної значущості ще можна розпізнати за допомогою невербальних засобів. Чим точніша *невербальна комунікація* між подружжям, тим успішніша їхня взаємодія і вищий рівень близькості. Тому одними зі складових конативного параметра є вербальні та невербальні комунікації.

У процесі спілкування люди обмінюються одне з одним різними уявленнями, ідеями, інтересами, настроями, почуттями, установками тощо. Традиційно прийнято розрізняти вербальну комунікацію і невербальну комунікацію. Отже, розміщення партнерів обличчям одне до одного сприяє виникненню близького контакту, символізує увагу до співрозмовника. Візуальне спілкування – це контакт за допомогою очей, початкове вивчення якого пов'язане з інтимним спілкуванням. Без сумніву, вербальні та невербальні засоби спілкування потрібно інтерпретувати не ізольовано, а в єдності, оскільки вони підсилюють взаємодію між співрозмовниками. Проаналізувавши вербальні та невербальні засоби спілкування, їх особливості та функціональність, ми можемо підтвердити важливість їх застосування у повсякденному житті подружжя. Як зазначає С. Іщук [46], що якраз-таки за допомогою наявного спектру вербальних та невербальних засобів комунікативного процесу партнери можуть виразити міжособистісну взаємодію та констатувати емоційну значущість подружніх взаємин. Чим цікавішою та масштабнішою є реалізація вербальних та невербальних засобів у стосунках між партнерами, тим вищим є рівень їх емоційної значущості.

2) *Патерність взаємодій*. Патерн – це термін, який означає якийсь повторюваний шаблон. Патерність взаємодій партнерів – це певні схеми поведінки, які мають свою повторюваність. До них належать передусім ритуали, традиції, звичаї [10].

Однією із сімейних функцій є рекреаційна, за допомогою якої реалізується особистісна потреба у дозвіллі. Її можна реалізувати завдяки

наявності сімейних традицій, які є не просто частиною дозвілля, а ще й зміцнюють родину. М. Боришевський [9] розглядає традиції як заведені в родині норми, манери поведінки, звичаї та погляди, що передаються з покоління в покоління і мають символічне значення для всіх членів родини. Наявність сімейних традицій свідчить про те, що родина згуртована, а відсутність якихось спільних способів сімейної взаємодії своєю чергою свідчить про те, що сім'я роз'єднана, немає почуття спільності в її членів. Вчений стверджував, що спільна діяльність, особливо якщо вона передбачає розподіл ролей, кооперацію, спілкування, сприяє згуртуванню членів сім'ї. Саме цей принцип використовують у роботі, спрямованій на створення більш дружньої атмосфери і, відповідно, більш ефективної взаємодії в повсякденному житті. Як зазначала Л. Токарева [99], саме у спільній діяльності партнери можуть якнайкраще проявити свої сильні сторони, навчитися розподіляти ролі і, що дуже важливо, розв'язувати проблеми. Дотримуючись певних традицій, вони мають можливість відчутти свою причетність до родини як до системи, відчутти свою належність до чогось більшого – до роду, своєї культури, побачити свою значущість і потрібність. Таким чином, участь у сімейних традиціях і ритуалах виконує багато важливих функцій для подружжя, навіть якщо воно їх не усвідомлює. Проте на підсвідомому рівні цінність створеної атмосфери, а відповідно й сім'ї зростає. Традиції – це просто універсальний спосіб зняти напругу, за допомогою різноманітних ігор дати відчуття передбачуваності подій. Також неймовірно важливими є народні традиції та обряди, адже, крім усього перерахованого вище, вони дають відчуття зв'язку зі своїм народом, своєю культурою. А це теж надзвичайно суттєве джерело ресурсу, адже бути причетним до чогось великого – це одна з потреб, що забезпечує відчуття значущості й сенсу.

Наявність сімейних традицій сприяє згуртованості та певною мірою забезпечує реалізацію дозвіллевої функції сім'ї та особистісної потреби, саме тому виступає складовою емоційної значущості подружжя.

3) Важливою для кожної особистості є потреба відчувати чийсь турботу, а також (у певний віковий період) потреба турбуватися про когось. Як відзначає Б. Хеллінгер [104], *турбота* – комплекс дій стосовно якого-небудь об'єкта, спрямованих на його благополуччя. Поняття «турбота» розглядається в психології як систематична практика багатосторонньої підтримки іншої людини. Вона включає також створення умов для переживання нею життєвого благополуччя і її повноцінної самореалізації. Турбота є відповіддю не лише на виражені і невиражені ситуативні потреби її об'єкта, а й на його специфічну комплексну потребу «бути разом». Так М. Хайдеггер [105] визначав турботу як комплекс дій по відношенню до іншої людини для її багатосторонньої підтримки, задоволення її потреб, створення умов для переживання життєвого благополуччя і її повноцінної самореалізації. Турбота буває й пасивним станом людини, коли вона потребує прояву піклування від інших осіб. Зроблений аналіз надає нам можливість виокремити процеси турботи (її надання та прийняття), а також її внутрішні та зовнішні прояви у життєдіяльності людини.

Найголовнішою складовою успішності шлюбу є здійснення шлюбних потреб і очікувань людини. Як зазначає Л. Помиткіна [87], людина вступає в стосунки з іншою людиною лише в тому разі, якщо сподівається завдяки цьому задовольнити певні потреби. Можна виділити наступні потреби, які лежать в основі подружніх стосунків: потреба у продовженні роду, отриманні сексуального задоволення, підтвердженні власної унікальності партнером у шлюбі, потреба в любові, самоактуалізації, афіліації, матеріальному забезпеченні. С. Мінухін [149] вважає, що кожен період життєвого циклу сім'ї має свої завдання та особливості, які формують нові потреби чоловіка і дружини в подружніх стосунках. Задоволення цих потреб – один з основних чинників успішності подружжя і задоволення шлюбом, де турбота має різні прояви і набуває особистісного значення для кожного із подружжя. На противагу, відсутність турботи знижує комфортність проживання в подружжі, і як наслідок такі подружні взаємини втрачають свою цінність для кожного, а отже, й емоційну значущість.

Аналіз різноманітних напрямків вивчення нашого об'єкта дослідження дозволив нам обґрунтувати вибір таких наукових підходів, як аксіологічний (ціннісний) та особистісно-орієнтований. Ціннісний підхід базується на розробках відомих науковців І. Беха [8], Л. Крицької [63]. Він полягає в необхідності цілісного дослідження системи «людина – суспільство – природа», розумінні цінності моральних засад у житті особистості, а також неперервності процесу набуття особистістю морально-ціннісних імперативів, що становлять ядро й підґрунтя людського життя. На думку І. Беха [7], фундаментальними поняттями цього підходу є цінність, значущість, ідеал, тобто багатогранна палітра емоційно-почуттєвих, когнітивних, поведінкових та мотиваційних складників, світоглядних структур, які охоплюють світобачення і світосприйняття партнерів кожного зокрема та подружжя загалом. Цінності, ціннісні орієнтації особистості становлять її цілісність, стають частиною внутрішнього досвіду та мотиваційними орієнтирами у подружньому житті на ґрунті «об'єктної рефлексії». Для партнерів їх цінність завжди наповнена життєвим смыслом і є умовою самовдосконалення, самоствердження, самореалізації. У розумінні самовдосконалення з позицій аксіологічного підходу визначальну роль відіграють особистісні цінності, у яких відображаються цілі, мотиви, ідеали, установки, що в сукупності становлять систему ціннісних орієнтацій подружжя.

Особистісно орієнтований підхід - це такий підхід, де на перше місце ставиться особистість, її самобутність, самоцінність, суб'єктний досвід кожного (у нашому контексті – партнера), який є важливим чинником міжособистісної взаємодії та інколи, навіть, має визначальну роль. На сучасному етапі розвитку науки в Україні означений підхід найґрунтовніше описано в працях І.Беха, С.Подмазіна, О.Савченко, Г.Назаренко. Опираючись на цей підхід, наше дослідження було наповнене ставленням до кожного респондента як до особистості, нашою метою було допомогти партнерам у їхньому самоусвідомленні себе особистістю, у виявленні, розкритті їхніх можливостей, становленні самосвідомості, самореалізації і

самоствердженні. Саме цей підхід зосереджує увагу на необхідності створення комфортних, безконфліктних і безпечних умов для розвитку кожного, реалізації природних потенціалів, утвердження людини як найвищої цінності, навколо якої ґрунтуються всі інші суспільні пріоритети. Саме ця думка була провідною у психологічному аналізі сімейних пар, а також у формуванні гармонійної подружньої взаємодії. Особистісно-орієнтований підхід, що представлений у працях І. Беха [8], базується на взаємозв'язку трьох складових: розуміння, прийняття, визнання. Перше зосереджене навколо внутрішнього світу партнера, друге – на прийнятті партнера таким, яким він є, третє – на усвідомленні партнерами власної індивідуальності. Його головними принципами є: особистість – це найвища цінність; особистість повинна бути повноцінно функціонуючою; принцип індивідуальності; принцип довіри та підтримки. Саме принципи цього підходу орієнтовані на врахування особливостей партнера та створення умов у сім'ї для його повноцінного, комфортного життєіснування та розвитку.

Визначені положення були покладені в основу емпіричного дослідження емоційної значущості подружніх взаємин, результати якого представлені в наступному розділі нашої роботи.

Висновки до першого розділу

1. Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури з проблем сім'ї засвідчив як різноплановість досліджень, так і відсутність емпіричних робіт щодо ролі емоційної складової у становленні та функціонуванні сім'ї на різних етапах її існування.

Використання теоретичних методів дослідження (аналіз, порівняння, класифікація, узагальнення, систематизація) дозволило визначити основний понятійний апарат предмета дослідження: «емоційна значущість», «емоційна значущість взаємин» та «емоційна значущість подружніх взаємин».

2. Поняття «емоційна значущість» впливає з аналізу суміжних: «значущість», «значущий інший», емоційно-вольової та емоційно-ціннісної сфер та визначене нами як *психологічне явище, яке полягає в здатності суб'єкта викликати в об'єкта певну палітру почуттів та переживати стійке емоційно-ціннісне ставлення стосовно першого.*

Розкриття змісту взаємин у психологічній науці та їх різновидів (ділові, дружні, подружні) в контексті емоційної значущості дозволило обґрунтувати специфіку емоційної значущості подружніх взаємин, особливість якої в порівнянні з діловими та дружніми полягає в: об'ємності та багатогранності, довготривалій перспективі, наявності життєвих планів та стратегій, сугестивності, синергії, відчутті домашнього затишку, безпеки, надійності, низькій автономності, чим і відрізняється від іншого роду стосунків. Виведено поняття «емоційна значущість взаємин» як *міра емоційно-ціннісного ставлення суб'єктів взаємодії, наповненої установками, очікуваннями та сенсами.* Стосовно сім'ї розкривається «емоційна значущість подружніх взаємин» як *надання цим взаєминам специфічної комбінації переживань, що визначає їх ціннісно-сміслове наповнення та сприятиме подружній близькості, турботі та єднанню.*

3. Розглянуто динаміку та виявлено особливості емоційної значущості подружніх взаємин у циклі сімейного життя. Здійснено спробу поєднання

стадій особистісного ставлення в процесі партнерських взаємин із характеристиками етапів подружнього життя (молода сім'я (0–6 спільного проживання, із середнім стажем (6–16 років СПЖ) та зріла (> 16 років СПЖ) та специфікою емоційної значущості подружніх взаємин, яка дозволила простежити динаміку розвитку феномену у циклі подружнього життя.

4. Представлено змістову наповненість емоційної значущості подружніх взаємин за трьома параметрами, кожен з яких має свої конструкти: *емоційно-почуттєвий*, структурними компонентами якого є емоційна палітра (близькість, пристрасть, вірність), емпатія, довіра, емоційна зрілість; *ціннісно-мотиваційний*, який складається з афіліативності, ціннісної єдності партнерів та прив'язаності у дорослих, і *конативний*, до якого входять вербальна та невербальна комунікація партнерів, патерність взаємин: традиції, турбота.

5. Обґрунтовано доцільність проведення дослідження з позицій аксіологічного (ціннісного) та особистісно-орієнтованого підходів. Усвідомлення необхідності дослідження сім'ї в системі «людина – суспільство – природа», розуміння цінності моральних засад у житті кожної особистості у всіх сферах її буття, визначення мотиваційних орієнтирів у побудові сім'ї з урахуванням індивідуальності кожного із членів подружжя, його розуміння, прийняття і визнання стали засадничими орієнтирами під час проведення констатувального і формувального експериментів та побудови взаємодії з досліджуваними.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ ЗНАЧУЩОСТІ ПОДРУЖНИХ ВЗАЄМИН В ЦИКЛІ СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

2.1. Діагностичний інструментарій дослідження психологічних особливостей емоційної значущості подружніх взаємин

Логіка емпіричної розробки заявленої проблеми була визначена відповідно до завдань нашої роботи з урахуванням нормативів і вимог щодо організації і планування науково-психологічного дослідження. Реалізація дослідницьких завдань передбачала операціоналізацію психологічних конструктів, релевантних проблемі дослідження, що дозволило на конкретно-емпіричному рівні реалізувати за допомогою валідного психодіагностичного інструментарію необхідні вимірювальні процедури та обґрунтувати доцільність вибору емпіричних показників емоційної значущості подружніх взаємин.

У дослідженні взяли участь працівники та споживачі послуг різних цивільних інфраструктур: КМП «Міська клінічна лікарня №1 Івано-Франківської міської ради», факультету психології УДУ імені Михайла Драгоманова (м. Київ), військової частини А1349 м. Івано-Франківська, військової частини А4604 м. Івано-Франківська, мешканці територіальної громади с. Крупець Дубенського району Рівненської області.

Респондентів було підібрано у кількості 306 осіб (153 сім'ї). Дослідницький контингент розподілено у різні експериментальні групи за стажем сімейного життя: 1) сім'ї з невеликим стажем спільного життя 0–6 років (молоді сім'ї) – 51 пара; 2) 51 сім'я зі стажем сімейного життя 6–16 років (сім'ї з помірно тривалим стажем подружнього життя); 3) 51 сім'я з довготривалим стажем більше 16 років (зрілі сім'ї).

Перед тим як перейти до методичного обґрунтування емпіричного дослідження, вважаємо за необхідне зазначити критерії та охарактеризувати

рівні нашого феномену. Проаналізувавши праці Л. Барретт [126], С. Джонсон [35] О. Кочаряна [83], В. Моргуна [75], Р. Стернберга [97], В. Целуйка [106], Л. Шнейдер [114], ми вивели критерії емоційної значущості подружніх взаємин, а саме: відвертість, надійність та рефлексивність. Відповідно до них опишемо рівні зазначених критеріїв, зупинившись спочатку більш детально на обґрунтуванні нашого бачення до виокремлення рівнів розвитку емоційної значущості подружніх взаємин. В основу нашого розуміння ми поклали уявлення про модальність емоційного ставлення особистості. У кожній людині за її природою є необхідність бути значущою та мати відповідне оточення. Якщо говорити про амплітуду для вимірювання рівня значущості, то закономірно, що чим сильніше заряджена значущість емоціями та сповнена якісно вираженими різними складовими, тим вищими будуть показники. Це свідчить про відсутність байдужості у ставленні партнерів одне до одного, про наявність широкого емоційного спектру та велику кількість спільно пережитого емоційного досвіду, що насправді є цілком конструктивним.

Проте неправомірно було б стверджувати, що високі показники мають лише позитивну модальність, тобто високий рівень значущості у взаєминах, що має схильність до залежності, може бути некомфортним для учасників. К. Бріш [134] досліджував розлади прив'язаності, які виникли в момент розвитку значущих взаємин, В. Москаленко [76] трактував залежність як різновид значущості. Сьогодні проблема залежних взаємин, як зазначають дослідники, є головним чинником депресій і навіть панічних атак, що викликає труднощі у побудові стосунків. Саме значущість у взаєминах породжує залежність, оскільки відчуття останньої, так звана ілюзія цінностей означених взаємин у житті особистості, не дає їх розірвати.

Негативну модальність цього феномену можна також спостерігати у тих випадках, коли значущість є некомфортною для одного з учасників з таких причин, як ревності, переслідування (пережиття зради, розрив, коли відбувається знецінення одного партнера тим, який залишається значущим для іншого). Кожна особистість, яка зростає в соціумі, потребує важливих фігур

для опори та відображення так само, як інші потребують її. У цій взаємній потребі криється і небезпека залежної фіксації одне на одному та взаємного поглинання зовнішнього і внутрішнього простору. Залежність у психологічному сенсі – це поєднання одного індивідуального «Я» з іншим індивідуальним «Я», в якому кожен втрачає свої особистісні якості і стає залежним від іншого. На думку Е. Фромма [103], за залежним об'єднанням ховається потреба в розчиненні власного «Я» в іншій людині з метою позбутися відчуття безсилля та самотності. М. Ейнсворт [119] стверджував, що залежність – це порушення кордонів особистості, пов'язане з необхідністю надмірного контролю ситуації, щоб уникати несприятливих наслідків; неувага до своїх власних потреб; порушення меж у сфері інтимних і духовних взаємин; злиття всіх інтересів з дисфункціональною особою. Згідно з дослідженням Є. Ємельянової [43], залежність – це насамперед емоційна підпорядкованість однієї людини значущій для неї іншій. Така ситуація призводить до посилення емоційної узгодженості, оскільки, коли партнер впускає у своє життя близьких інших, в у нього прогресує обов'язкова контактність з їхньою емоційною сферою та формується адаптивність до їхнього способу життя, смаків, звичок, потреб. Залежна особистість перестає відрізняти власні потреби й цілі від цілей і потреб коханого. У неї немає власного розвитку: її думки, почуття, вчинки, способи взаємодії і рішення рухаються замкненим колом, циклічно, невідворотно повертаючи її до повторення однакових помилок, проблем і невдач. Тому рівень залежності для емоційної значущості подружжя при наявності усіх вищеперерахованих характеристик може бути некомфортним. Відповідно до вищеописаного аналізу ми робимо висновок, що високий рівень емоційної значущості подружніх взаємин тотожний саме залежності.

Рухаючись у бік зниження ЕЗПВ, наступний рівень можна окреслити як симбіотичний. К. Юнг [117] визначає симбіоз як психологічний стан, в якому перебувають дві рівноправні особистості, що мають власні та спільні думки, цінності та разом проєктують способи для повноцінного проживання.

Відповідно у симбіозі з повагою враховується думка партнера, зокрема у підтримці необхідного кожному з них особистісного простору. У симбіозі відсутнє злиття, оскільки кожен відчуває та презентує себе партнерові й соціуму як повноцінна особистість. Також партнери сприймають одне одного з їх перевагами та недоліками, не прагнучи змінити чи перейняти я-концепцію іншого. При наявності симбіотичного рівня у партнерів наявна завершеність стадії встановлення психологічної автономії – однієї з найбільш важливих стадій розвитку в ранньому дитинстві, що сприяє певним чином побудові особистісних меж. Однією з характеристик симбіозу, як вважає В. Москаленко, [76] є достатня диференціація «Я» від особистості «значущого іншого». На думку Б. Вайнхольда і Дж. Вайнхольд [101], психологічні межі особистості – це структура, яка не дозволяє людям втручатися у простір одне одного; подібно до межі, вони допомагають визначити свій простір та простір іншого. Автори зазначають, що внутрішні, невидимі межі покликані захищати думки, почуття, поведінку однієї особистості від впливу «значущого іншого», саме на цьому рівні у партнерів є усвідомлення власних внутрішніх меж, де особистість повинна утримуватися від того, щоб вважати себе відповідальною чи підпорядкованою за чийсь думки, почуття і поведінку.

На цьому рівні критерії характеризуються відповідно до симбіотичного рівня емоційної значущості подружніх взаємин, яка є оптимальною та бажаною для комфортних, гармонійних стосунків, що не перешкоджають особистісному розвитку партнерів та подружжю в цілому.

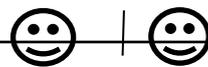
Автономний рівень ми співвідносимо зі стандартним низьким рівнем. Ф. Руперт [94], розглядаючи автономність, наголошує: для того щоб було комфортно навіть у найбільш близьких взаєминах, чільне місце мусить займати автономність. Іменник «автономія» в перекладі з грецької означає «сам собі закон». Реальна автономність означає відсутність необхідності в підпорядкуванні будь-кому чи здатність дотримуватися своїх внутрішніх критеріїв. Проте у подружніх взаєминах, а саме для підтримання їх емоційної значущості, автономність іноді є тотожною байдужості до партнера, а

відповідно показує тенденцію до знижених корелятивів досліджуваного феномену. Високий рівень автономності у подружжі призводить до відчуження партнерів, де кожен живе сам по собі, де думка одного не цікава іншому, отже, всі показники проявів ЕЗПВ на низькому рівні.

І хоча в симбіотичних взаєминах міра контактності та взаємовпливу партнерів є високою, все ж амплітуда емоційного контрасту гармонізована і може бути пролонгована протягом тривалого періоду порівняно із залежністю. Нами були окреслені рівні емоційної значущості подружніх взаємин. Ми вирішили запозичити ідею усередненої норми при виокремленні означених рівнів. Симбіотичність взяли за основу центрального рівня. Так, все, що характеризувалось як уникання чи зниження наповненості, фіксувалося з боку низького рівня проявів – автономного. Посилений, або інтенсифікований рівень ЕЗПВ надавався тим випадкам, де виявлялась тенденція до залежності. Для кращого наочного розуміння ми презентували критерії та рівні у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Критерії та рівні емоційної значущості подружжя

критерії	Рівні		
	<i>залежний</i>	<i>симбіотичний</i>	<i>автономний</i>
			
<i>відвертість</i>	Токсична емпатійність та проникливість до стану партнера у поєднанні із вразливістю та підсвідомими самоушкодженнями.	Усвідомлене розуміння особистісних меж партнера на фоні цілковитого прийняття його емоційного та фізичного станів і оцінка ступеня готовності партнера. Конгруентність, чесність у вираженні своїх потаємних думок, бажань та станів	Скупа однотипність емоцій та внутрішня скутість у їх прояві, абстрагування від внутрішнього світу партнера.
	Невротизована	Пружність	Відсутність

<i>надійність</i>	перевірка ставлення партнера, фіксація на дрібних заземлюючих індикаторах через страх втрати.	ціннісної єдності, відчуття безпеки та взаємності поруч одне з одним.	підтримки від партнера. Недотримання домовленостей, регулярне уникнення відповідальності та спільної діяльності. Різностямованість цінностей.
<i>рефлексивність</i>	Нав'язлива турбота, надмірна деталізованість під час комунікації про переживання та ставлення. Нав'язування сімейності. Інтенсивне продукування традицій та сімейних сценаріїв.	Достатня тактильність між партнерами, наявність патерності взаємин та конгруентність турботи одне про одного. Переважання прямих транзакцій.	Дефіцитарність комунікації з партнером, відсутність парної діалектики, формалізм у дотриманні плану відзначання важливих для сім'ї дат та подій, розбіжності у поглядах про прояв турботи.

Констатувальний експеримент проводився упродовж 2021–2022 рр. та передбачав поділ на декілька етапів:

Перший етап дослідження – підготовчий: на цьому етапі ми визначили проблему, сформулювали мету та завдання, зробили теоретичний аналіз емоційної значущості подружніх взаємин, описали її специфіку та динаміку у циклі подружнього життя та визначили змістове наповнення ЕЗПВ.

На другому етапі нами була розроблена комплексна дослідницька процедура та підібрана й апробована низка методик, які ми згрупували в три методичні блоки для дослідження рівня параметрів ЕЗПВ. На цьому етапі було здійснено стандартизацію, перевірку запропонованих нами методик на надійність та валідність інструментів вимірювання, а також наявність системи оцінювання та інтерпретації отриманих результатів.

Третій етап – це, власне, констатувальний експеримент, який мав на меті вивчення психологічних особливостей емоційної значущості у сімей з різним стажем подружнього життя за емоційно-почуттєвим, ціннісно-мотиваційним та конативним параметрами. З цією метою було використано три методичні блоки, спрямовані на виявлення показників за всіма параметрами. У дослідженні взяла участь, як уже зазначалось, 51 молода сім'я,

51 пара із середнім стажем подружнього життя та 51 сім'я тривалого сімейного стажу. Збір матеріалу від респондентів проводився дистанційно за допомогою листування електронною поштою та очно – при особистому контакті. Кожен партнер заповнював бланки індивідуально, проте нам необхідно було поєднати ці показники у парні, щоб отримати спільний результат у пари за тією чи іншою методикою. Ми виводили середнє арифметичне між показниками чоловіка і дружини. Якщо в одного з партнерів фіксувався автономний рівень, а в іншого – залежний, то загалом у пари ми діагностували симбіотичний рівень, оскільки простежувалась компенсаторна функція. Вона полягала в тому, що відбувалося доповнення того, чого не вистачало, і усунення того, чого було забагато, що і є однією з особливостей. Ми розуміли, що якісно це може свідчити про сепарованість у парі. Проте з індивідуальних розмов за протоколом системної сімейної терапії ми дійшли до висновку, що такі пари дійсно мають вторинні вигоди від спільного проживання.

Перший методичний блок був орієнтований на дослідження емоційно-почуттєвого параметра ЕЗПВ. Для вивчення конструкту параметра емоційної консистенції, яка включає близькість, пристрасть, вірність, ми використовували методику «Тріада любові» Р. Стернберга [97] (див. Додаток Б, бланк заповнення для респондентів див. Додаток Б.1.). Ця методика спрямована на якісну оцінку рівня близькості, пристрасті та вірності у взаєминах, що у сумі дає уявлення про емоційну консистенцію, яку партнери презентують, поєднуючись одне з одним. Автор методики при її розробці виходив з того, що взаємини партнерів складаються з трьох компонентів (які ми включили в емоційну консистенцію). Інструкція до цього опитувальника полягає в тому, що, відповідаючи на запитання тесту, який складається з трьох блоків, респондент оцінював твердження у балах від 1 до 9 тією мірою, яка була для нього актуальною саме на той момент, уявляючи приналежність твердження своєму партнерові. Інтерпретація результатів відбувалася в такий спосіб: пункти 1–15 оцінюють рівень їхньої близькості, 16–30 – пристрасті, а

31–45 служать для оцінки вірності. Ми рахували кількість балів по кожному блоку та ділили їх на 15. Відповідно наявність переважних результатів за шкалами, які дорівнюють 7–9 балам, відповідає високому рівню, який трактується для ЕЗПВ як залежний. На цьому рівні ми спостерігали фанатичне захоплення своїм партнером (-кою), відсутність навіть найменшої думки про зраду, готовність пожертвувати всім заради «значущого іншого», безумовне обожнювання об'єкта впадобання; 4–6 балів означають середній рівень, який дорівнює симбіотичному. Для нього характерні помірно пристрасне, доброзичливе ставлення до партнера, повага, почуття відповідальності та довготривала перспектива взаємин; 1–3 – низький рівень, що тотожний автономному рівню ЕЗПВ, а саме наявності почуття холодності, байдужості до партнера (-ки), знецінення «значущого іншого», відсутності взаєморозуміння та сексуального захоплення. Таким чином, підсумувавши бали по кожному пункту та проаналізувавши результати окремих респондентів, ми отримали дані щодо рівня розвитку цього конструкту в парі. Також було виявлено специфічні комбінації емоцій, які супроводжують пару, у визначенні ставлення одне до одного на формування уявлень про почуттєву палітру їх єдності.

Наступним конструктом емоційно-почуттєвого параметра для нашого дослідження виступає емпатія, в якій виражається здатність розуміти і відчувати почуття іншої людини. Інакше кажучи, це здатність помістити себе в «поле» чужої позиції. В. Джеймс [132] позначив ним особливості сприйняття ситуації з погляду співрозмовника, розуміння його емоційного стану. На нашу думку, між подружжям емпатія є інструментом взаєморозуміння, оскільки, тільки ставши на місце іншого, вислухавши, можна правильно зрозуміти ситуацію та підтримати партнера. Для дослідження емпатії ми використали опитувальник «Шкала емоційного відгуку», розроблений А. Мехрабіаном і апробований Н. Епштейном (див. Додаток В, бланк для респондентів див. Додаток В.1.). З точки зору А. Мехрабіана [72], емоційна емпатія – це здатність співчувати іншій людині, відчувати те, що відчуває інший,

переживати такі самі емоційні стани, ідентифікувати себе з ним. Як показали дослідження, емоційна емпатія пов'язана із загальним станом здоров'я людини, її соціальною адаптованістю і відображає рівень розвитку навичок взаємодії з людьми. Методика «Шкала емоційного відгуку» дозволила проаналізувати загальні емпатійні тенденції досліджуваного, такі її параметри, як рівень здатності до емоційного відгуку на переживання іншого і ступінь відповідності/невідповідності знака переживань об'єкта і суб'єкта емпатії. Опитувальник включає 25 суджень закритого типу – як прямих, так і обернених. Респонденти повинні були оцінити ступінь своєї згоди/незгоди з кожним із них. Шкала відповідей (від «повністю згоден» до «повністю не згоден») дала можливість виразити відтінки ставлення до кожної ситуації. Аналіз відповідей респондентів дозволив визначити рівень емпатії кожного з партнерів, а середнє арифметичне їх результатів є показником емпатії в парі. Нормативним, на нашу думку, вважався середній, симбіотичний рівень емпатії у партнерів, який вказує на достатній емоційний відгук особистості до «значущого іншого» (партнера та до навколишнього середовища). Люди із симбіотичним рівнем емпатії в міжособистісних стосунках більш схильні судити про інших за вчинками, ніж довіряти своїм особистим враженням. Як правило, вони добре контролюють власні емоційні прояви, але при цьому часто не можуть прогнозувати розвиток взаємин між людьми. Високий рівень – залежний та низький – автономний є неконструктивними модальностями нашого феномену, оскільки при залежному рівні емпатії може формуватися емоційна залежність від інших близьких людей, хвороблива уразливість, що ускладнює ефективну соціалізацію і навіть може призводити до різних психосоматичних захворювань. Люди з низьким рівнем розвитку емпатії в міжособистісних стосунках відчують труднощі у встановленні контактів з людьми, некомфортно почуваються у великій компанії, не розуміють емоційних проявів та вчинків, часто не знаходять взаєморозуміння з оточуючими. При обробці результатів за цією методикою ми стандартизували результати відповідно до нашої концепції рівнів ЕЗПВ.

Розвиток довіри, як третій конструкт емоційного параметра, також став невід'ємною частиною дослідження ЕЗПВ. Дж. Готтман [127] вважає, що побудова подружніх взаємин неможлива за відсутності довіри як відчуття повного спокою, відкритості взаємин, які побудовані на впевненості в чесності й порядності однієї людини стосовно іншої.

Дж. Джонс [133] давав визначення, що довіра – це впевненість у порядності й доброзичливості іншої сторони, з котрою довіряючий перебуває в тих чи інших стосунках, що базується на його досвіді. Дослідження довіри між партнерами ми розробили та апробували в фаховій статті категорії Б: «Рівень довіри як конструкту емоційно-почуттєвого параметра емоційної значущості подружніх взаємин у циклі сімейного життя» у Науковому віснику Ужгородського національного університету, серія: психологія опитувальник «Ступінь довіри між подружніми партнерами» (Див. Додаток Г, бланк для респондентів див. Додаток Г.1). Опитувальник складався з 20 тверджень, яким респонденти присвоювали кількість балів від 1 до 6 в залежності від ступеня згоди з ним. Якщо переважало присвоєння твердженням балів 1, 2, це свідчило про низьку довіру, що в контексті ЕЗПВ дорівнює автономному рівню. Саме на цьому рівні партнери або хтось один більшою мірою не довіряють: можлива наявність ревнощів, бажання перевірити іншого, присутній страх бути обдуреним чи відкинутим іншим. Переважання балів 3, 4 вказує на симбіотичний рівень ЕЗПВ, де довіра між партнерами має комфортний характер, партнери не втручаються в особистий простір одне одного, не перевіряють, у кожного є незначні особисті таємниці, кожен може розповісти про свої поразки та перемоги, маючи певність бути почутим та зрозумілим; 5, 6 – залежний рівень, який характеризується як так звана «сліпа довіра», коли партнери чи хтось один безумовно вірять, довіряють та розповідають іншому все, де наявний лише спільний простір та прагнення знати про партнера найпотаємніші його речі.

Емоційна зрілість дорослої людини є необхідною умовою для ефективної професійної діяльності, побудови гармонійних міжособистісних

взаємин, підтримки психоемоційного та соматичного здоров'я. О. Чебикін [110] вважає емоційну зрілість інтегративним явищем «суто емоційного порядку» і визначає її як інтегративну якість особистості, що характеризує ступінь розвиненості емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування в певних соціокультурних умовах. Головні компоненти емоційної зрілості: емоційна експресивність, емоційна саморегуляція та емпатія.

Для вивчення рівня емоційної зрілості ми використали опитувальник «Діагностика емоційної зрілості особистості» О. Чебикіна [111] (див. Додаток Д і бланк для респондентів Додаток Д.1). Опитувальник складається із 42 питань, співвіднесених із чотирма основними шкалами: «Емоційна експресивність», «Емоційна саморегуляція», «Емпатія» і «Шкала щирості». Основні шкали поділяються на дві підшкали за рівнем прояву компонента емоційної зрілості: особистісна та міжособистісна. Обидва рівні прояву емоційної зрілості автор характеризує як взаємодоповнюючі, а не як протилежні. Методика розглядає наступні показники: «інтроекспресивність» – мимовільні прояви емоцій у міміці, рухах, інтонації, які, окрім іншого, виконують функцію розрядки, полегшення стану, викликаного емоційним переживанням; «екстраекспресивність» – вміння правильно, точно і з адекватною інтенсивністю передавати у спілкуванні свій емоційний стан; «інтросаморегуляція» – здатність до регуляції власних реакцій, станів і процесів у відповідності із ситуацією і доцільністю; «екстрасаморегуляція» – здатність впливати на поведінку інших людей; «інтроемпатія» – вміння розбиратися в емоційних станах оточуючих; «екстраемпатія» – здатність адекватно використовувати вищезазначені вміння як засіб регуляції стосунків у спілкуванні.

За допомогою цієї методики, визначивши рівень емоційної зрілості кожного з партнерів та в парі загалом, ми виявили, наскільки адекватно партнери можуть зрозуміти емоційний фон, стани, переживання одне одного. Автономний (низький) рівень емоційної зрілості вказуватиме на складнощі в емоційному взаєморозумінні, відсутність у партнерів здатності керувати

своїми емоціями, на вміння знайти їм адекватне пояснення та вираження. Залежний рівень тотожний середньому у тому випадку, коли недостатність емоційної зрілості може провокувати потрапляння партнерів у залежні взаємини, де спостерігається поглинання одного та некомфортне підпорядкування іншого, а саме його думок, вчинків та емоційного фону. Симбіотичний, у контексті саме емоційної зрілості, відповідає високому рівню, оскільки він сприяє тому, щоб емоційний фон був сповнений гармонії та взаєморозуміння, коли у партнерів наявна здатність розпізнавати власні сигнали і діяти відповідно до них, а також у них присутня відповідальність за свої дії та емоції.

Другий методичний блок, який спрямований на дослідження ціннісно-мотиваційного параметра емоційної значущості подружніх взаємин, включає наступні складові. Першим його конструктом є афіліативність. Термін «афіліація» походить від англійського слова «*affiliation*», що означає «зв'язок» і пояснюється як «прагнення бути в товаристві інших людей, потреба у спілкуванні, у здійсненні емоційних контактів, у проявах дружби та любові». На думку Л. Хоклі, афіліація – це «соціальний мотив, що спонукає до взаємодії на основі взаємної привабливості, дружніх стосунків і прихильностей, що взаємозбагачують і приносять задоволення» [128, с. 223]. Г. Мюррей [145] описує мотив афіліації як прагнення заводити дружбу, радіти іншим людям, любити їх, співпрацювати та спілкуватися з ними у груповій взаємодії.

Мета афіліації – взаємний довірливий зв'язок, де кожний із партнерів, якщо й не любить іншого, проте ставиться до нього прихильно, приймає його, по-дружньому підтримує, симпатизує йому. Для дослідження феномену «емоційна значущість подружніх взаємин» нам важливо дослідити наявність мотиву афіліації у партнерів, оскільки за його відсутності можна простежити таке явище, як страх відкидання та прагнення бути самому. Для визначення ступеня афіліативності ми використаємо тест-опитувальник «Мотивація афіліації» (МАФ) А. Мегробяна (модифікований М. Магомедом-Еміновим)

(див. Додаток Е, бланк для респондентів див. додаток Е.1.), який дозволяє виміряти дві мотиваційні тенденції – прагнення до приєднання, до встановлення теплих емоційних відносин і страх (чутливість) відкидання. Тест складається із 2-х шкал прагнення до прийняття (ПП) (30 запитань) і страху відкидання (СВ) (32 запитання).

З допомогою цього тесту-опитувальника ми змогли констатувати наявність мотиву афіліації, а саме прагнення бути зі своїм партнером назавжди та міру його вираженості. За А. Меграбяном [72, с. 143] ми зрозуміли, що перевага за шкалою «прагнення приєднання» дає нам право заявити, як зазначає Л. Журавльова [153], що партнер з високим рівнем афіліації має завищене бажання у приєднанні. Відповідно до цього можна зробити висновок, що ця особистість може мати амбівалентний тип прив'язаності та не бути реалізованою. Особистості із середнім рівнем афіліації правильно налаштовані на пошук партнера для довгострокової перспективи. Відповідно якщо в їх полі зору спрацьовує мотив приєднання стосовно певної людини, то він закріплюється бажанням бути конкретно з цим партнером усе життя. При низькому рівні (переважання «страху відкидання») можна констатувати, що таким особистостям не потрібні взаємини загалом, для них вони не мають сенсу як такі в їхній ієрархії ціннісних орієнтацій. Якщо у подружжя присутнє достатнє бажання бути поруч одне з одним, у нього є легке переживання за втрату одне одного у позитивній модальності, що підкреслює наявність ціннісного ставлення одне до одного та наближеність до симбіотичного рівня.

Наступним конструктом мотиваційного параметра є ціннісна єдність. Оскільки саме завдяки тому, що цінності у партнерів мають точки перетину, у них є більше спільних інтересів для спільного проведення часу та цікавих розмов. Для того щоб виявити наявність ціннісної єдності у парі, ми використали методику «Ціннісні орієнтації» К. Клакхон [79], (див. Додаток Ж та бланк для респондентів Додаток Ж.1). У цій методиці представлений список термінальних та інструментальних цінностей. Партнерам потрібно було прорангувати перелічені цінності від 1 до 18 в залежності від ступеня їх

значущості у їхньому житті. Для отримання результатів ми здійснили порівняльний аналіз збігів позицій рангування цінностей у пари. Цінності представлені такі, які, на погляд автора методики та на нашу думку, є важливими для розкриття внутрішнього світу особистості. Завдяки їх рангуванню ми змогли дослідити не тільки схожість ціннісних орієнтацій у парі, а й життєві орієнтири партнерів загалом, соціальну спрямованість подружжя. Для підтримання емоційної значущості подружніх взаємин важливими є також цінності партнерів загалом. Саме наявність на перших позиціях таких цінностей, як любов, щасливе сімейне життя, відповідальність, сприяє ЕЗПВ. Загалом у методиці представлено 36 позицій, відповідно від 1 до 11 збігів – це низький рівень (автономний) ціннісної єдності, який свідчить про те, що у пари дуже рівні ціннісні орієнтації. Як наслідок, у них мало спільних інтересів, їм не цікаво разом. Також за наявності такої характеристики значущість подружніх взаємин може бути на низькому рівні; від 12 до 23 – середній (симбіотичний) рівень вказує на те, що у пари достатня кількість точок схожості, їм комфортно планувати майбутнє за наявності спільних ціннісних орієнтацій, відповідно це надає подружжю взаємної значущості, цінності в очах партнерів; від 24 до 36 – високий (залежний), який свідчить про те, що у пари відсутня особиста думка та можлива втрата індивідуальності партнерів.

Наявність теплих приятельських та близьких стосунків є одним із важливих чинників відчуття людиною щастя та задоволення життям. Проте в сучасному технологізованому світі вміння створювати та підтримувати близькі стосунки все більше відходить на задній план, втрачаючи своє первинне значення. К. Бріш [135] зазначав, що ранні значущі стосунки любові та прив'язаності є умовою та чинником психічного і навіть фізичного здоров'я особистості. На фоні цих теоретичних тенденцій виникає «теорія прив'язаності», яка не лише припускає, але й емпірично доводить значущість ранніх взаємин з матір'ю в усіх подальших стосунках, у тому числі романтичних.

На думку Дж. Боулбі [12], автора теорії прив'язаності, перші стосунки у житті дитини згодом стають взірцем усіх інших стосунків. Мати близьку людину тотожне розумінню мати відчуття безпеки, захищеності, впевненості у людині, яка поряд. Для визначення типу прив'язаності у подружжі ми використали опитувальник «Досвід близьких стосунків» авт. С. Джонсон [35], (див. Додаток К, бланк для респондентів Додаток К.1). Він складається з 36 запитань, які представлені у двох блоках: один стосується уникнення, другий – тривожності.

За допомогою цього опитувальника ми змогли визначити тип прив'язаності у ставленні партнера: надійний тип прив'язаності, уникнення та тривожність. Відповіді на запитання оцінювали від 1 до 7 балів: від «я більшою мірою не погоджуюся з твердженням» до «я повністю згоден». Саме певні твердження цього тесту лягли в основу детально проаналізованих у ході теоретичного дослідження типів прив'язаності М. Ейнсвортом [119]. На нашу думку, враховуючи характеристику типів прив'язаності, вони співвідносяться між собою наступним чином: надійний тип прив'язаності відповідає симбіотичному рівню ЕЗПВ, уникнення – уникаючий тип прив'язаності відповідає автономному рівню, тривожний тип прив'язаності збігається за характеристиками із залежним рівнем.

За допомогою *третього методичного блоку* ми вивчали рівень конативного параметра, який представлений трьома конструктами емоційної значущості подружжя. Описані нижче методики, для визначення рівнів конструктів цього параметра, є апробовані єдиним блоком у іноземному періодичному виданні *Multidisciplinarni mezinárodní vědecký magazin «Věda a perspektivu»*, Praha, Česká republika в статті «Результати дослідження рівня конативного параметра емоційної значущості подружніх взаємин у сім'ях з різним стажем подружнього життя».

Перший – це вербальні та невербальні комунікації у парі. Саме вони підсилюють близькість, сприяють та вказують на наявність зацікавленості, прихильності та інтимності у подружжі. Для визначення означених

комунікацій нами був розроблений опитувальник «Рівень вербальної та невербальної комунікації у подружжі» (див. Додаток Л, бланк для респондентів Додаток Л.1). Він складається з 32 запитань, на які респонденти мали відповісти, присвоївши бал від 1 до 9 після оцінки ступеня відповідності твердження ситуації з їхнього подружнього життя. Інтерпретація результатів відбувається так: якщо у відповідях партнерів переважають цифри від 1 до 3, це вказує на низький рівень вербальних та невербальних комунікацій у парі, а саме про те, що партнери не цікавляться життям, інтересами, справами одне одного, в них відсутній тактильний контакт, підвищена автономність та зовсім немає точок перетину; відповіді, оцінені балами 4–7, вказуватимуть на середній рівень (симбіотичний), саме на цьому рівні між партнерами є достатньо дотиків, у них присутній спільний простір, інтереси; бали 8–9 свідчать про високий рівень (залежний), це означає зануреність в особистий простір іншого, надмірне, нав'язливе прагнення до відвертих розмов, обіймів з боку одного з партнерів, що є надокучливим та некомфортним для іншого.

Наступним важливим аспектом у подружжі є сімейні традиції. Сімейна традиція – це щось унікальне, особливе, «ексклюзивне», притаманне лише конкретній сім'ї. Саме наявність сімейних традицій сприяє підтриманню дозвілєвої функції у подружжі. Завдяки міцності сімейних традицій значущість подружніх взаємин покращується. Для визначення їх наявності у наших респондентів ми застосували методику «Незакінчені речення» на тему «Традиції моєї сім'ї» (див. Додаток М та бланк для респондентів Додаток М.1.), де змогли побачити наявність традицій та їх зміст у сім'ях. Запропоновано 16 незакінчених речень. У разі, якщо в сім'ях спостерігаються продовженими від 1 до 5 речень, це відповідатиме автономному (низькому) рівню традицій у парі, що означає їх недостатню кількість чи їх відсутність, і це не сприяє згуртованості сім'ї; якщо від 5 до 10 – це симбіотичний (середній) рівень, який сприяє підтриманню дозвілєвої функції сім'ї, зміцненню почуття цілісності родини, поглибленню взаємин між її членами, створенню упевненості та відчуття неповторності домашньої атмосфери.

Якщо кількість традицій від 10 до 16, це свідчить про залежний (високий) рівень сформованості традицій, проте коли їх така надмірна кількість, це може викликати дискомфорт у сім'ї, оскільки у подружжі час повинен бути рівномірно розподілений для виконання усіх сімейних функцій.

Третій конструкт – це турбота, приділення уваги, чуйність та допомога. Для турботливої людини характерна схильність думати не тільки про себе, а й про оточуючих. Існує багато способів проявити турботу. Можна щось сказати, написати повідомлення, подарувати щось, поділитися чимось, щось спекти, заспівати, обійняти, зіграти, посадити або прибрати та багато іншого. Проте є випадки, коли занадто багато турботи у ставленні одного партнера до іншого, і це викликає супротив, прагнення втекти, коли турбота переходить особисті межі або є недоречною.

Саме для цього ми створили опитувальник «Рівень турботи до партнера» (див. Додаток Н та бланк для респондентів Додаток Н.1.). Він складається з 32 запитань, на які респондентам потрібно відповісти «так» або «ні». Інтерпретація результатів здійснюється за допомогою підрахунку відповіді «так» на запитання. Сумарно у партнерів є 64 запитання. Автономний (низький) рівень турботи ми відмічали у респондентів, які показали позитивні відповіді від 1 до 21. Це вказувало на байдужість та автономність партнерів, відсутність зацікавленості у фізичному та психологічному стані іншого; якщо відповідей «так» було від 22 до 43, це дорівнювало симбіотичному (середньому) рівню турботи у парі і свідчило про її доцільність та достатню необхідність, про дбайливість та внутрішній і зовнішній комфорт партнера; шкала від 44 до 64 позитивних відповідей вказувала на залежний (надто високий) рівень турботи, що характеризувався наявністю надлишкової, надокучливої турботи між партнерами.

Також у констатувальному експерименті було використано тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» (авт. Ю. Альошина, В. Столина, Г. Бутенко [2]) (див. Додаток П та бланк для респондентів додаток П.1). Призначення тесту-опитувальника задоволеності шлюбом – провести експрес-

діагностику ступеня задоволеності чи незадоволеності шлюбом у подружжі. В основі опитувальника лежить уявлення про задоволеність шлюбом як про досить стійке емоційне явище, яке може виявлятися як безпосередньо в емоціях, які виникають у різних ситуаціях, так і в різноманітних думках, оцінках, порівняннях. Опитувальник задоволеності шлюбом можна з успіхом застосовувати для діагностики кризового стану подружньої підсистеми на будь-якому етапі життєвого циклу сім'ї.

Для кількісної обробки даних, отриманих з аналізу зазначених вище методик, ми використовували такі математичні методи як статистична обробка кількісних даних, середнє арифметичне та F^* -кутове перетворення Фішера.

Отже, ми проаналізували весь інструментарій для дослідження емоційної значущості подружжя за трьома параметрами.

2.2. Якісні та кількісні показники розвитку емоційної значущості за емоційно-почуттєвим параметром на різних етапах сімейного життя

За допомогою використаних методик з першого методичного блоку ми визначали рівень емоційної значущості у сім'ях з різним стажем подружнього життя за емоційно-почуттєвим параметром. Першим конструктом у цьому параметрі виступає *емоційна консистенція*. Ми досліджували її за допомогою методик «Тріада любові» Р. Стернберга [97], які складаються з трьох блоків (близькість, пристрасть, вірність). Емоційна консистенція означає набір взаємодоповнюючих компонентів, які формуються за допомогою емоційної сфери та є важливими у взаєминах, на наше переконання, спираючись на міркування Р. Стернберга.

Наявність близькості між партнерами можна трактувати як підтримання між ними певного зв'язку, який розшифровується «бути поруч і душею, і тілом», відчуваючи одне одного на інтуїтивному рівні, що є незмінно важливим для міцних стосунків. Проаналізувавши відповіді респондентів по блоку «близькість», кількісні дані ми презентували у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Кількісні показники близькості у сім'ях з різним стажем
подружнього життя**

n=153

Рівні близькості	Молода сім'я		Середньо-тривала сім'я		Зріла сім'я	
	<i>n = 51</i>	%			<i>n = 51</i>	%
автономний	22	43,14	8	15,69	12	23,53
симбіотичний	19	37,25	29	56,86	11	21,57
залежний	10	19,61	14	27,45	28	54,90

Як свідчать отримані дані, за блоком «близькість» автономний рівень серед молодих сімейних пар у результаті отримали більшість – 43,14%, серед сімей із середнім стажем подружнього життя – 15,69% та серед зрілих пар – 23,53%. Це означає, по-перше, що у цих сім'ях обом партнерам притаманний емоційний холод у ставленні одне до одного, відсутність взаємної емоційної підтримки, або, за середньоарифметичним результатом, хтось із пари відчуває менше близькості у ставленні до іншого. По-друге, ми можемо стверджувати, що найбільше автономний рівень близькості характерний для молодих пар. Їхніми психологічними особливостями в недостатніх проявах близькості є скутість у виявленні ніжного та трепетного ставлення до партнера, відсутність спільного проведення часу та глибоких, відвертих розмов. На жаль, сьогодні комунікацію та взаємодію з партнером замінює гаджет, що в результаті призводить лише до емоційного віддалення та охолодження почуттів партнерів і знижує рівень зацікавленості, близькості між ними.

Симбіотичний рівень за блоком «близькість» мають більшість пар із середнім стажем подружнього життя – 56,86%, серед молодих пар – 37,25% і лише 21,57% серед зрілих сімей. Це вказує на те, що в цих респондентів присутні теплі взаємини, партнери діляться одне з одним своїми глибокими переживаннями, проте з наявністю розумних фільтрів, тобто не розповідають

те, що може ранили іншого партнера. Також при досягненні цього результату можлива ще одна модифікація, а саме коли один з партнерів отримав у результаті залежний рівень, тобто фанатичне захоплення партнером (здебільшого це жінки), а інший – автономний, що означає відсутність близькості з його боку. Спираючись на одну з особливостей ЕЗПВ, а саме: на компенсаторну, парі в підсумку надається симбіотичний рівень, оскільки відбувається взаємодоповнення: той партнер, в якого залежний рівень, компенсує іншому його холодність, і навпаки, що засвідчує своєрідний принцип доповнення.

Загалом *залежний рівень* близькості у результаті отримали 19,61% молодих пар, 27,45% пар із середнім стажем подружнього життя та більшість – 54,90% – зрілих пар. Це означає, що партнери максимально близькі одне з одним, що може бути травматичним для них. Вони готові всім пожертвувати одне заради одного, що є свідченням залежності від «значущого іншого», а це може перешкоджати індивідуальному розвитку кожного.

Звертаємо увагу, що серед молодих пар переважає автономний рівень близькості. Це свідчить про наявність труднощів у молодих людей при встановленні близькості з партнерами. У пар із помірним стажем подружнього життя переважає симбіотичний рівень, це свідчить про нормативний рівень близькості. У зрілих сімей близькість у більшості перебуває на залежному рівні. Це свідчить про те, що у сімей зі стажем проявляється відвертість без фільтрів, і це зумовлюється як віком респондентів, так і тривалістю їхньої близькості.

Пристрасть – це сильне, стійке почуття, яке захоплює партнера, володіє ним і виявляється в орієнтації всіх прагнень особистості в одному напрямі, в зосередженні на одній особистості. Пристрасть – це значна сила людини, що енергійно прагне до свого об'єкта. Тобто саме завдяки наявності цього компонента у взаєминах можливе отримання максимального задоволення в інтимній сфері, що, без сумніву, підвищує цінність цих стосунків. Показники за блоком «пристрасть» наведено у таблиці 2.3.

**Кількісні показники вираженості пристрасті у сім'ях з різним
стажем подружнього життя**

n=153

Рівні пристрасті	Молода сім'я		Середньо-тривала сім'я		Зріла сім'я	
	<i>n = 51</i>	%	<i>n = 51</i>	%	<i>n = 51</i>	%
автономний	9	17,66	8	15,68	28	54,90
симбіотичний	11	21,57	29	56,86	16	31,37
залежний	31	60,78	14	27,45	7	13,72

Проаналізувавши відповіді респондентів по блоку «*пристрасть*», ми виявили, що *автономний рівень* мають 17,66% молодих сімей, 15,68% сімей із середнім стажем подружнього життя та 54,90% зрілих пар. Ці показники вказують нам на те, що, по-перше, найменше пристрасті виявлено у зрілих пар. По-друге, у цих респондентів фіксується така особливість, що партнери чи хтось із них втратив привабливість у очах іншого і фізичний контакт у парі на низькому рівні. Це може бути зумовлене наявністю третіх осіб чи фізичною неспроможністю партнерів.

Симбіотичний рівень простежується у більшості сімей із помірним стажем – це 56,86%. У зрілих сімей цей рівень у 31,37% пар та у 21,57% молодих сімей. Він характеризується як нормативний. Йому притаманна помірна, здорова пристрасть, що означає наявність романтики, приємність фізичних дотиків, важливість цих взаємин та сексуальну сумісність. Партнери відверто проговорюють між собою свої сексуальні фантазії, не соромлячись одне одного, та намагаються втілювати їх на практиці, що допомагає отримати обом задоволення від статевого акту.

Залежний рівень по блоку «*пристрасть*» виявлений у 60,78% молодих сімей, у 27,45% сімей із середнім стажем та у 13,72% зрілих пар. Це означає, що фанатична пристрасть є на високому рівні саме у молодих сімей, що підтверджує нашу гіпотезу. Це може бути зумовлене і фізіологічними

потребами, і наявністю відносно свіжих стосунків. Фанатична пристрасть трактується як нав'язлива сексуальна ідея стосовно свого партнера, коли, крім цієї сфери, партнерів чи когось із них нічого не цікавить, і це згубно впливає на підтримання та розвиток інших сфер діяльності подружжя.

Отже, підсумовуючи показники по блоку «пристрасть», ми зробили висновок, що залежний рівень виявлено у молодих сімей, симбіотичний – у сімей із помірним стажем та автономний – у зрілих сімей, що спричинене саме віковими характеристиками подружніх пар.

Бути вірним означає бути стійким, впевненим у виборі свого партнера. Саме наявність вірності у подружжі є показником того, що подружні взаємини є цінністю і мають усі необхідні критерії з переліку партнерів стосовно сімейних стосунків. Дані, отримані за допомогою опитувальника «Тріада любові» (авт. Р. Стернберг) по блоку «вірність», ми презентували у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Кількісні показники вірності у сім'ях із різним стажем подружнього життя

n=153

Рівні вірності	Молода сім'я		Середньо-тривала сім'я		Зріла сім'я	
	<i>n = 51</i>	%	<i>n = 51</i>	%	<i>n = 51</i>	%
автономний	29	56,86	11	21,56	11	19,60
симбіотичний	17	33,33	25	49,02	13	25,49
залежний	9	17,65	15	29,41	28	54,90

Як свідчать дані табл. 2.4, *автономний рівень* вірності найбільш поширений серед молодих сімей (56,86%). Це означає, що партнери із цим стажем подружнього життя чи хтось із них не впевнений у своєму бажанні бути вірним іншому та не прагне, щоб їх зв'язок був назавжди. Серед сімей із середнім стажем цей рівень в результаті отримали 21,56% пар, та найменше – 19,60% – у зрілих пар. Вони віддають перевагу проведенню дозвілля у колі

друзів замість партнера (-ки), пошуку нових вражень серед третіх осіб, еротичному листуванню у соціальних мережах, що, на думку деяких осіб, також вважається порушенням вірності.

Симбіотичний рівень вірності у циклі подружнього життя переважав у сімей із середнім стажем і становив 49,02% пар. Серед зрілих сімей симбіотичний рівень зустрічався у 25,49% пар, а серед молодих пар – у 33,33%. На цьому рівні вірність є обдуманною та цілеспрямованою. Партнери вважають свою відданість сильною, не уявляють, що їх стосунки можуть закінчитися, вони впевнені у своїй вірності та вірності партнера, сподіваються зберегти свої стосунки на тривалий час. Респондентам, у яких в результаті був отриманий цей рівень вірності, притаманна зацікавленість у сексуальних, естетичних та інтелектуальних здібностях партнера (-ки), наявність першочерговості іншого в ієрархії своїх ціннісних орієнтацій, недопустимість думки, навіть у стані озлобленості на партнера (-ку), порушити вірність.

Залежний рівень переважав у 54,90% зрілих сімей, що свідчило про надмірну відданість, яка спроектована за десятки років спільно пережитого емоційного досвіду. Партнери навіть не уявляють свого життя без «значущого іншого», що може залишити травматичний слід при фізичній чи емоційній втраті партнера. Серед зрілих сімей цей рівень охопив 29,41% пар, а найменше – серед молодих сімей – лише 17,65%.

Підсумувавши результати по блоку «вірність», ми зробили висновок, що автономний рівень вірності притаманний саме молодим парам. Це свідчить про те, що для сучасної молоді вірність не є важливим аспектом сімейного життя, а також про недостатність моральних норм, які б сприяли її підтриманню. Симбіотичний рівень вірності переважає серед сімей із зрілим стажем подружнього життя, а серед зрілих сімей найпоширеніший залежний рівень вірності.

Отже, проаналізувавши результати по всіх трьох блоках опитувальника «Тріада любові» (авт. Р. Стернберг) у сімей із різним стажем, ми можемо зробити наступні висновки. У молодих сімей на автономному рівні є

близькість та вірність. Це свідчить про те, що у молодих людей недостатньо закладені норми про твердість вибору партнера та підтримання вірності. Причиною цього може бути низький рівень близькості між партнерами, їхня емоційна віддаленість. Проте пристрасть у більшості на залежному рівні, що свідчить про її надмірність, яка може бути зумовлена як віковими показниками пар, так і нетривалим стажем подружнього життя. Загалом у молодих сімей за конструктом «емоційна консистенція» зафіксовано автономний рівень.

У пар із помірним стажем по всіх трьох блоках (близькість, пристрасть, вірність) переважає симбіотичний рівень. Це вказує на наявність у цих пар взаєморозуміння, помірного обожнювання партнера та надійної вірності, а також теплих, довірливих стосунків.

У зрілих сімей по блоках «близькість» та «вірність» переважає залежний рівень, що означає надмірну близькість та безумовну вірність. Це зумовлено багатим емоційним досвідом та довгими роками спільного проживання. Проте блок «пристрасть» є на автономному рівні, партнери вже не прагнуть вносити новизну в сексуальну сферу, що може бути зумовлене віковими особливостями. Загалом за показниками цього конструкту зрілі сім'ї мають залежний рівень.

Як було зазначено у першому розділі, другим конструктом емоційно-почуттєвого параметра є емпатія. Як у парадигмі людських якостей, так і в подружніх взаєминах наявність емпатійних здібностей займає провідне місце, оскільки тільки та особистість, яка здатна співпереживати, може стати об'єктом та суб'єктом емоційної значущості. Отримані кількісні дані дослідження рівня емпатії представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

**Кількісні показники рівня емпатії у сім'ях з різним стажем
подружнього життя**

n=153

(продовження таблиці 2.5)

Рівні емпатії	Молода сім'я		Середньотривала сім'я		Зріла сім'я	
	<i>n</i> = 51	%	<i>n</i> = 51	%	<i>n</i> = 51	%
автономний	26	50,98	8	15,69	7	13,73
симбіотичний	18	35,29	29	56,86	7	13,73
залежний	8	15,69	14	27,45	37	72,55

Аналізуючи кількісні показники, ми бачимо, що найменше респондентів з автономним рівнем серед зрілих сімей (13,73%) та серед сімей із помірним стажем (15,69%). Переважна більшість із цим рівнем – серед молодих пар (50,98%). Цей рівень емпатії характеризує респондентів як нечутливих особистостей, які не проявляють емоцій у ставленні до об'єкта, який їх потребує, що викликає відчуженість між партнерами.

Симбіотичний рівень емпатії найбільш притаманний сім'ям із середнім стажем подружнього життя (56,86%), молодим сім'ям (35,29), проте серед зрілих сімей цей рівень ми спостерігали у найменшій кількості пар – лише у 13,73%. Респондентам із цим рівнем притаманна достатня емпатійна реакція партнера на радощі та смуток іншого, вміння ставити себе на місце «значущого іншого», чим підвищувати рівень взаєморозуміння між подружжям. Симбіотичний рівень емпатії передбачає здатність проникати у світ переживань значущої людини, вміння розбиратися в її емоційному стані, здатність співчувати і співпереживати їй, розуміти чинники її поведінки, емоційно відгукуватися на її переживання. Як зазначав К. Роджерс, завжди комфортно бути включеним у стосунки, де партнери можуть відчутти емоційний стан партнера без тривалих пояснень.

Емпатія на залежному рівні виявилася найпоширенішою серед зрілих пар (72,55%), менш поширеною – серед сімей із середньотривалим стажем (27,45%) і найменш – серед молодих (15,69%). Це свідчить про надмірну емоційність респондентів саме з-поміж зрілих пар, їх надмірну чутливість до

соціуму, що може бути пов'язане з великою кількістю емоційних переживань протягом життя.

Отже, підсумовуючи показники по конструкту «емпатія», ми зробили висновок, що автономний рівень емпатії простежується у більшості молодих пар. Це свідчить про скутість емоцій молодих людей, їх невміння співпереживати іншим, відчувати біль «значущого іншого». Симбіотичний рівень характерний для більшості пар із середнім стажем подружнього життя, а залежний – для зрілих пар.

Лише довіряючи партнерові, можна відчувати розслабленість, комфорт та безпеку поряд із ним, що не може не мати цінності у стосунках. Тому саме достатній рівень довіри сприяє емоційній значущості подружніх взаємин. Для дослідження рівня довіри у подружжі було використано авторський опитувальник «Ступінь довіри між подружжям», кількісні результати якого відображено у таблиці 2.6.

Завдяки аналізу кількісних показників можна помітити, що *автономний рівень* довіри спостерігається у 45,10% молодих сімей, серед пар із помірним стажем подружнього життя – у 35,29%, та найменше – у зрілих пар (19,60%).

Таблиця 2.6

**Кількісні показники рівня довіри у сім'ях з різним стажем
подружнього життя**

n=153

Рівні довіри	Молода сім'я		Середньо-тривала сім'я		Зріла сім'я	
	<i>n = 51</i>	%	<i>n = 51</i>	%	<i>n = 51</i>	%
автономний	23	45,10	18	35,29	10	19,60
симбіотичний	16	31,37	21	41,18	9	17,65
залежний	12	23,53	12	23,53	32	62,75

Більшість респондентів із цим рівнем присвоювали запропонованим твердженням 1, 2 бали. Ці показники свідчать про те, що найнижчий рівень

довіри саме у молодих пар. Оскільки ревності є одним із детермінантів довіри, то саме вони є однією з причин недовіри у молодих пар. Досліджуваним із цим рівнем притаманні абсолютна недовіра до свого партнера, замкнутість та відсутність бажання й можливості ділитися з партнером своїми проблемами й таємницями, постійне прагнення перевіряти свого партнера, а також невпевненість у своєму бажанні зберігати вірність. За такого рівня довіри, точніше, за її відсутності, взаємини не можуть набути якостей, емоційно значущих, тому що, на думку Р. Вільямса [152], лише за наявності емоційної розслабленості при взаємодії з партнером стосунки набувають цінності для учасників.

Симбіотичний рівень переважає у респондентів із середнім стажем подружнього життя (41,18%), дещо менше респондентів серед молодих сімей (31,37%) та найменше – серед зрілих (17,65%). У їх відповідях переважають цифри 3, 4. Найчастіше ці значення отримувало таке твердження: «У небезпечній ситуації я б могла (міг) довірити партнерові (-ці) своє життя». Така відповідь свідчить про наявність надійних стосунків, впевненість у партнерові, відчуття безпеки поряд.

Твердження «Ми довіряємо одне одному наші сексуальні фантазії» свідчить про наявність довіри та впевненість не бути висміяним чи не сприйнятим партнером у сексуальній сфері. Твердження «Коли мій партнер йде на корпоратив чи у компанію, де багато осіб протилежної статі, я впевнена (-ий) у його (її) вірності» свідчить про тверду впевненість у вірності свого партнера. Наратив «Якщо б я був (була) винним (-а) в автокатастрофі з летальними наслідками, я б насамперед зателефонував (-ла) своїй партнерці (-ові)» свідчить про наявність у партнерів впевненості в тому, що партнер не тільки допоможе, а й буде підтримувати конфіденційність отриманої інформації. Вищезазначений бал щодо твердження «Навіть коли ми сваримося з партнером (кою), у мене не виникає бажання порушити мою вірність» означає, що респондент об'єктивно оцінює свій вибір бути вірним своєму партнерові. Проаналізувавши оцінки запропонованих в опитувальнику

тверджень, можемо зробити висновок, що довіра на симбіотичному рівні означає наявність між партнерами наявності взаємної довіри у всіх сферах.

Залежний рівень свідчить про сліпу довіру. Вона є певною мірою небезпечною та некомфортною для партнерів і переважає у зрілих пар (62,75%), у пар із середньо-тривалим стажем подружнього життя цей показник становить 23,53%. Такий самий показник цього рівня у молодих пар, які оцінювали твердження переважно 5–6 балами. При безумовній довірі партнерові все ж присутня загроза бути ошуканим. Також така самовідданість може бути некомфортною та нав'язливою для іншого.

Отже, більшість молодих сімей мають автономний рівень довіри, що свідчить про її відсутність у більшості пар із цим стажем. Оскільки присвоєння низьких балів переважали у питаннях, які стосуються вірності, ми можемо підсумувати, що причиною цього можуть бути ревності. Симбіотичний рівень переважає у пар із помірно-тривалим стажем, це вказує на те, що сім'ї проживши разом більше десяти років вміють побудувати свою взаємодію довіряючи одне одному. Причиною цьому може бути як достатня обізнаність звичок, вподобань партнера, оптимістична передбачуваність його вчинків, так і впевненість у тому, що «значущий інший» не підведе у відповідальний момент та не залишить. Залежний рівень присутній у пар із тривалим стажем подружнього життя, що означає про надмірну довіру, яка інколи може мати навіть руйнівні властивості через свою гіперболізовану вираженість.

За твердженнями Л. Шнейдер [114], лише в тому разі, якщо подружжя створюють дві самодостатні особистості, союз має шанс увінчатися успіхом. Відповідно присутній взаємозв'язок, а саме: від реалізованості, життєстійкості залежить рівень емоційної зрілості, яка сприяє продуктивним взаєминам. Тому наступним ми дослідили конструкт емоційно-почуттєвого параметра «емоційна зрілість» за допомогою методики «Діагностика емоційної зрілості» (О. Чебикін). Результати за вищезазначеною методикою ми презентували у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

**Кількісні показники рівня емоційної зрілості у сім'ях з різним
стажем подружнього життя**

n=153

Рівні емоційної зрілості	Молода сім'я		Середньо-тривала сім'я		Зріла сім'я	
	<i>n = 51</i>	%	<i>n = 51</i>	%	<i>n = 51</i>	%
автономний	19	37,25	10	19,61	7	13,73
симбіотичний	18	35,29	13	25,49	29	56,86
залежний	14	27,45	28	54,90	15	29,41

Як бачимо, *автономний рівень* емоційної зрілості найбільше виявлено у молодих пар – 37,25%, у сімей із середнім стажем подружнього життя – 19,61% та лише 13,73% у зрілих пар. Це означає, що ці респонденти є емоційно незрілими особистостями, які не вміють керувати власними емоціями і розпізнавати емоції партнера.

Симбіотичний рівень найбільш виражений у 56,86% зрілих сімей, у 25,49% сімей із середнім стажем подружнього життя. У молодих сімей цей рівень визначено у 35,29% респондентів. На цьому рівні емоційної зрілості респондентам притаманні такі риси: усвідомлення почуттів, відповідальність за свої дії та емоції, чутливість до власних емоцій, здатність передбачати наслідки тих чи інших емоційних реакцій, емоційна саморегуляція. Саме вміння стримувати занадто сильні, небажані емоційні прояви, довільно й опосередковано керувати породженням, переживанням і вираженням емоцій, володіння прийомами стабілізації і тонізації свого емоційного стану відповідно до ситуації, трансформації деструктивних емоцій в конструктивні сприяють продуктивному веденню діалогів між подружжям у конфліктних ситуаціях та стабілізації негативних емоційних станів між партнерами, що своєю чергою сприяє підвищенню емоційної значущості подружніх взаємин.

Симбіотичний рівень емоційної зрілості в парі можливий при таких комбінаціях показників: результат обох партнерів дорівнює цьому рівню або ж

в одного з партнерів в результаті залежний рівень, в іншого – автономний, тоді за допомогою компенсаторної функції ми підсумували симбіотичний. Саме завдяки тому, що в одного з партнерів залежний рівень, він може вплинути на іншого та допомогти врегулювати емоційне непорозуміння між ними, загалом «думати за двох», маючи завдяки залежному рівню емоційної зрілості на це ресурси.

Отримані результати дослідження підтверджують думку Г. Лабуві [138], що чим старша людина, тим краще завдяки набутому життєвому досвіду вона може регулювати свої емоції, у неї більш розвинута емоційна врівноваженість, що пов'язано з розвитком рефлексії власного емоційного стану. Позитивним при такому рівні емоційної зрілості є те, що у партнерів з'являється більше життєвої мудрості, яка допомагає грамотно будувати подружні взаємини та врегульовувати непорозуміння.

Залежний рівень емоційної зрілості найбільш поширений у сімей із середнім стажем (54,90%), серед молодих пар він становить 27,45%, серед зрілих пар – 29,41%. Цей результат свідчить про те, що у пар із середньотривалим стажем спільного проживання, недостатньо життєвого досвіду та відповідно емоційної зрілості. При індивідуальних контактах з певними парами із середньотривалим стажем, які в результаті цієї методики показали симбіотичний рівень, тобто високу оцінку емоційної зрілості, ми виявили наявність трагічних, травматичних життєвих подій, таких як потрапляння у автокатастрофу, пережиття розлучення (перший шлюб), смерть дитини, втрата великої суми грошей, тому ми зробили висновок, що саме події, які збагачують емоційну палітру життєвого досвіду, сприяють розвитку життєстійкості та емоційного інтелекту.

Тому, підсумовуючи якісну та кількісну інтерпретацію, ми можемо зробити висновок, що автономний рівень емоційної зрілості виявлений у більшості молодих сімей, симбіотичний – у пар з помірно тривалим стажем та залежний рівень – у зрілих сімей. Чинником цього є саме кількість життєвого

та емоційного досвіду, а відповідно і вік партнерів. Чим старша особистість, тим апріорі в неї вищий рівень емоційної зрілості.

Отже, здійснивши якісну та кількісну інтерпретацію першого методичного блоку, за допомогою якого ми досліджували емоційно-почуттєвий параметр ЕЗПВ, можемо стверджувати, що у більшості молодих сімей емоційно-почуттєвий параметр перебуває на автономному рівні. Це означає, що у молодих пар недостатньо близькості між партнерами, немає впевненості у вірності партнера та стійкості у своєму виборі, можливе знецінення вірності як необхідної партнерської характеристики, проте забагато пристрасті, яка негативно впливає на розвиток інших сфер подружжя. Парам притаманна також низька емпатійність у ставленні одне до одного та до навколишнього середовища загалом, тобто невміння співпереживати своєму партнерові, відсутність довіри до партнера, причиною чого зазвичай можуть бути ревності, а також низький рівень емоційної зрілості, що може бути пов'язано з малим життєвим досвідом.

Симбіотичний рівень продемонструвала більшість сімей із середнім стажем подружнього життя. Для цих сімей характерні: помірنا близькість, теплота, усвідомлена вірність та твереза пристрасть, здатність відчувати одне одного на інтуїтивному рівні, співпереживати, наявність довірливих стосунків, вміння контролювати власні емоції та розпізнавати емоційну відповідь партнера.

Залежний рівень емоційно-почуттєвого параметра ми простежили в більшості зрілих сімей. Їм притаманні: надмірна близькість, безумовна вірність, проте низький рівень пристрасті між партнерами, а також максимальна емоційність та надмірна тривожність, сліпа довіра та високий рівень емоційної зрілості.

2.3. Показники розвитку емоційної значущості за ціннісно-мотиваційним параметром

Для того щоб зберегти взаємини, щоб вони набули цінності, у партнерів повинна бути мотивація, тобто наявність у подружніх стосунках тих рис, які є складовими комфортного життя особистості поряд з партнером і сприяють задоволенню ряду особистісних потреб. Як уже зазначалось у першому розділі, для підтримання стосунків важливою є наявність у партнерів мотиву афіліації, безпосередньо викликаного до «значущого іншого», що розшифровується як тверде прагнення бути конкретно з цією людиною і ні з ким іншим в довготривалій перспективі. Ще одним з мотивів виступає наявність ціннісної єдності, оскільки для взаєморозуміння необхідною є схожість поглядів на життя та життєвих позицій партнерів. Ще необхідним для комфортного спільного проживання є саме відчуття безпеки поряд з партнером, яку ми визначали через тип прив'язаності партнерів.

З метою визначення у сімей з різним стажем подружнього життя переважання мотиву приєднання чи страху відкидання, ми використали тест-опитувальник «Мотивація афіліації» (МАФ) А. Мегробяна (модифікований М. Магомедом-Еміновим). Результати дослідження графічно представлені (див. рис. 2.1.).

(*n=153*)

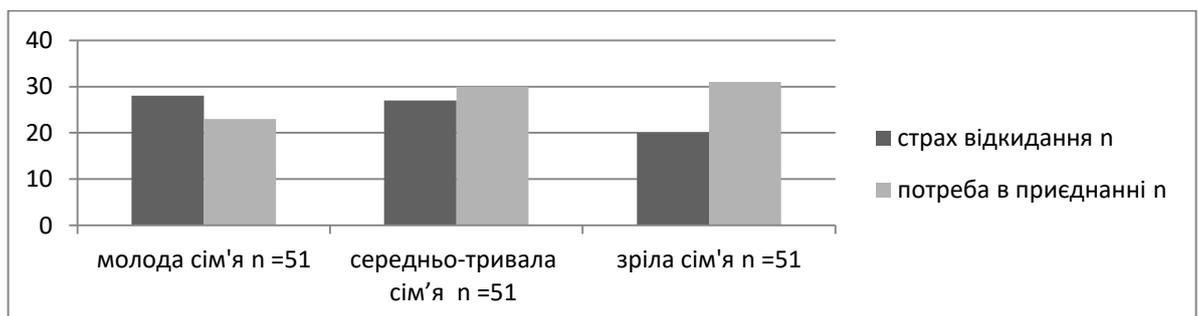


Рис. 2.1. Кількісні показники рівня потреби у приєднанні та страху відкидання у сімей з різним стажем подружнього життя

Як бачимо, серед зрілих пар переважає потреба в приєднанні (60,79%), вона на дуже високому рівні. Страх відкидання присутній у 38,22% респондентів із цим стажем подружнього життя. Також у пар із середнім

стажем подружнього життя потреба в приєднанні становить 58,82% і дорівнює середньому рівню, а страх відкидання присутній у 52,95% пар. Ці результати свідчать про те, що чим старшими стають люди, тим більше у них виникає бажання бути з кимось, а конкретно з тим партнером, з яким вони спільно прожили десятки років. Це може бути мотивовано тим, що партнери добре орієнтовані в потребах одне одного та їм комфортно разом, а також потребою у догляді. У молодих пар переважає страх відкидання (54,90%), а потребу в приєднанні мають 54,10% респондентів.

З цих показників ми побачили, що різниця у кількості є незначною, проте все ж є, і це свідчить про те, що у молодих пар менше впевненості в партнерові, тобто бути прийнятим ним за будь-яких обставин. У них наявна підвищена чутливість до неприйняття, ознаками якої виступає саме низький рівень близькості, боязнь відмови – ірраціональне почуття, яке переконує людину, що партнер не схвалить її думку, особистісні якості, цінності або поведінку. Страх бути відкинутим накладає відбиток на щоденні побутові рішення, вибір життєвих пріоритетів. Для когось це побоювання втратити комфорт, для когось – панічний страх стати знехтуваним. Причинами цього є низька самооцінка партнерів, а також наявність минулого травматичного досвіду, що є найбільшою перешкодою, щоб розкритися «значущому іншому». Наявність у молодих пар страху відкидання дорівнює автономному рівню емоційної значущості подружніх взаємин, оскільки він паралізує розкриття партнерів одне одному та призводить до їх відчуження та віддалення. Проте наявність потреби в приєднанні, яку ми виявили у зрілих пар та пар із середнім стажем, свідчить про симбіотичний рівень, що сприяє подружньому єднанню та довготривалій перспективі цих взаємин.

Як зазначав В. Дружинін [40], сумісність партнерів у різних сферах є необхідним компонентом для їх комфортного спільного життєіснування. У руслі структурного підходу сумісність розглядається як оптимальне поєднання характеристик партнерів (подібність чи відмінність), тобто мається на увазі, що сумісні партнери утворюють стійку, адаптативну і в певному розумінні

ефективну структуру. При функціональному підході в дослідженні сумісності подружня пара розглядається як цілеспрямоване утворення, метою існування якого є реалізація певних функцій. Таким чином, очевидно, що особистісні характеристики шлюбних партнерів, структура і функції сім'ї можуть змінюватись на різних етапах подружнього життя, а відповідно і рівень їх ціннісно-орієнтаційної єдності може бути різним. Саме це підтвердилося за допомогою методики «Ціннісні орієнтації» (А. Некрасов, в перекладі Х. Цьомик) (див. рис. 2.2.).

(*n=153*)

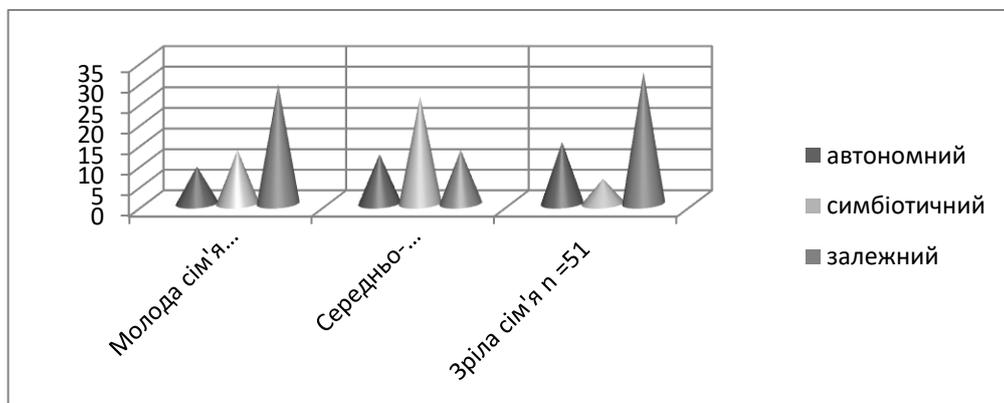


Рис. 2.2. Кількісні показники ціннісно-орієнтаційної єдності у сімей з різним стажем подружнього життя

На рисунку 2.2. видно, що *залежний* рівень ціннісної єдності переважає у молодих (56,86%) та зрілих пар (62,75%), у сімей із середнім стажем цей рівень виявлено у 25,49% респондентів. Це вказує на те, що в цих сімей у партнерів максимально багато схожих інтересів, життєвих поглядів. На цьому рівні даного конструкту проявляються: втрата власної думки, власної «я-концепції», тобто поглинання інтересів, поглядів на життя одного партнера іншим, що призводить до злиття та паралізування особистісного саморозвитку та реалізації. Нами було підмічено, що найбільше збігів серед ціннісних орієнтацій у молодих пар було таких: перші позиції займали розвиток, активна життєдіяльність, наступними були любов, здоров'я, освіченість, і найменш значущі позиції займали щастя інших, суспільне визнання. Отримані дані допомагають краще зрозуміти світогляд сучасних молодих людей.

Симбіотичний рівень за подібністю ціннісних орієнтацій мають найбільше сімей із середнім стажем (50,98%), 23,52% молодих сімей, 11,76% зрілих сімей. Тобто в цих респондентів наявні спільні інтереси, проте це не вказує на відсутність індивідуальної думки партнерів на певні речі. На перших (важливих) позиціях обох партнерів з довготривалим стажем подружнього життя серед термінальних цінностей є здоров'я, життєва мудрість та краса природи і мистецтва, а серед інструментальних: терпимість до інших, вихованість, відповідальність.

Автономний рівень ціннісної єдності не переважає у циклі подружнього життя. За кількісними показниками цей рівень у молодих сімей дорівнює 17,65%, у сімей із середнім стажем – 23,53%, а у зрілих – 29,41%. За наявності такого рівня у респондентів майже немає спільних інтересів, у них різна ієрархія цінностей. Відповідно точок зіткнення чи спільних тем для розмов у них майже немає. Це призводить до того, що партнерам нецікаво одне з одним і є прагнення почати пошуки нового партнера.

Отже, у підсумку: залежний рівень ціннісної єдності наявний у молодих та зрілих сім'ях. З цього можна зробити висновок, що у молодих сім'ях для того, щоб бути прийнятим іншим, один із партнерів всупереч собі намагається перейняти не властиві йому інтереси та цінності «значущого іншого». У випадку зі зрілими сім'ями за допомогою аналізу ми помітили причинно-наслідковий зв'язок залежного рівня ціннісної єдності, який полягає в тому, що через десятки років спільного проживання простежується поглинання одним партнером думок, поглядів та інтересів іншого, тобто у таких сім'ях головує тільки одна особистість, а інша беззаперечно підпорядковується їй. Відповідно до таблиці симбіотичний рівень є в більшості сімей із середнім стажем, що вказує на можливість створення клімату для повноцінної самореалізації кожного з партнерів.

За твердженням Б. Шеппарда [150], саме на здоровій прив'язаності базується значущість. Для визначення типу прив'язаності у ставленні безпосередньо партнерів одне до одного ми використали опитувальник

«Досвід близьких стосунків» (авт. С. Джонсон [35]). Кількісні результати графічно представлені (див. рис. 2.3).

(*n*=153)

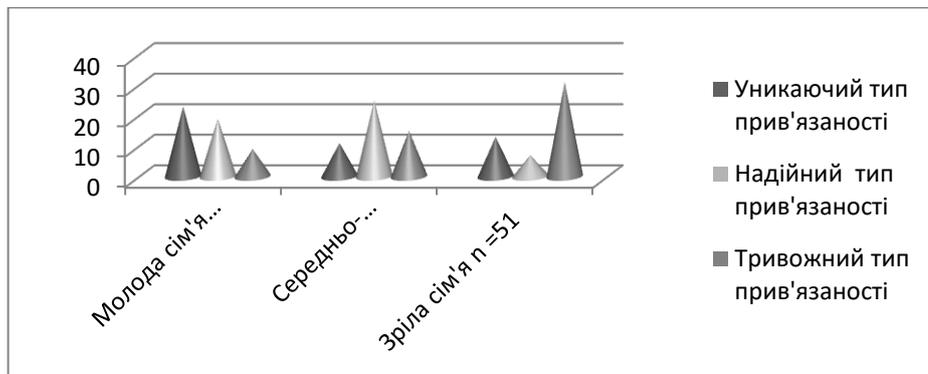


Рис. 2.3. Кількісні показники типу прив'язаності у партнерів з різним стажем подружнього життя

Як бачимо з рисунку 2.3, уникаючий тип прив'язаності, який притаманний *автономному рівню*, найбільше виражений у молодих сім'ях (45,10%), серед сімей із середнім стажем подружнього життя він спостерігається в 21,57% пар, а серед зрілих сімей – в 25,50%. Цим респондентам притаманні такі риси: страх довіритися іншому та бути зрадженими; такі люди прагнуть ізоляції, незалежності і часто здаються егоїстичними або холодними. У ставленні до партнера вони обирають не показувати свої істинні почуття, їм важко піти на зближення з партнером(-кою), оскільки вони бояться бути неприйнятими. Також ці респонденти відчують дискомфорт, коли їх партнер(-ка) намагається встановити довірливі стосунки, вони впевнені, що партнер(-ка) їх не зрозуміє. Тому саме цей тип прив'язаності призводить до того, що партнери віддаляються одне від одного й відповідно рівень емоційної значущості цих подружніх взаємин падає до автономного.

Надійний тип прив'язаності виявлений у більшості респондентів із сімей із середньотривалим стажем. Він становить 49,10% серед цих пар, серед молодих пар – 37,26%, а серед зрілих – 13,73%. Пари, в яких у ставленні одне до одного переважає цей тип прив'язаності, з легкістю діляться своїми думками та демонструють свої почуття. Вони не бояться бути відкинутими чи

не прийнятими партнером. Найважливішою характеристикою виступає те, що партнери, довіряючи, відчують себе комфортно та в цілковитій безпеці. Ключовим поняттям, яке характеризує цей тип прив'язаності й є життєво необхідним для нормалізації функціонування психіки особистості, на думку С. Джонсон [35], є саме безпека, яка означає стан захищеності, а також впевненість у здатності партнера протистояти несприятливим зовнішнім та внутрішнім впливам. Відчуючи безпеку, особистість сприймає існуюче життя як адекватне та надійне, оскільки є впевненість у тому, що партнер створить реальні можливості для задоволення природних і соціальних потреб і дасть упевненість у майбутньому. Тому саме наявність цього типу прив'язаності, яка підтверджує надійність партнера, сприяє підвищенню цінності подружніх взаємин для партнерів і *симбіотичному рівню* ЕЗПВ.

Тривожний тип прив'язаності найбільш характерний для зрілих сімей (60,78%), серед молодих сімей цей показник становить 17,65%, а серед сімей із помірно тривалим стажем подружнього життя – 29,41%. Для респондентів із цим типом характерним у ставленні одне до одного є страх, що партнер перестане любити, захоче розірвати стосунки, постійні переживання, що партнер може зацікавитися кимось іншим, тобто цілковита невпевненість у надійності цих подружніх взаємин, відповідно абсолютно некомфортно жити в постійному страху бути покинутим. Оскільки ми виявили цей тип прив'язаності у більшості зрілих сімей, то можемо зробити висновок, що партнери в зрілому віці переживають не стільки з приводу духовної, скільки з приводу фізичної втрати партнера, тобто його смерті. Та позаяк це відчуття доволі гіперболізоване, ми можемо стверджувати, що тривожний тип прив'язаності перенасичує емоційну значущість подружніх взаємин і призводить до їх залежного рівня.

Отже, надійний тип прив'язаності, який є складовим симбіотичного рівня ЕЗПВ, найбільш притаманний респондентам із середнім СПЖ. Це означає, що саме на цьому етапі подружнього життя пари стають впевненими в надійності свого партнера. Найбільше унікаючого типу прив'язаності є

серед молодих сімей, що є тотожним автономному рівню емоційної значущості подружніх взаємин і свідчить про те, що молоді люди, можливо, в силу сильного пережиття травматичного досвіду, який ще не забутий, бояться відкриватися одне одному, щоб знову не бути душевно травмованими. А більшість зрілих сімей мають тривожний тип прив'язаності, який відповідає залежному рівню ЕЗПВ і є причиною того, що у респондентів із цим стажем є фанатичний страх фізичної втрати партнера, що призводить до постійної тривожності і перенасичує емоційну значущість подружніх взаємин.

Загалом можна зробити висновок: у більшості молодих сімей за цим параметром ми дослідили відсутність потреби в приєднанні – наявність страху відкидання. Це свідчить про те, що молодим людям комфортніше бути самим, ніж пристосовуватися до «значущого іншого»; проте ціннісна єдність, як і в зрілих пар, є на залежному рівні. Це означає, що заради того, щоб бути прийнятим, один партнер(-ка) втрачає свою індивідуальність, підпорядковуючи свої інтереси «значущому іншому» як на початковому етапі подружнього життя, так і на останньому, з огляду на стаж спільного проживання. Тип прив'язаності у молодих пар – унікаючий, що вказує на наявність надлишкової автономії в парах та їх відчуженість. У пар із середнім стажем подружнього життя та зрілих пар ми виявили наявність потреби в приєднанні – симбіотичний рівень мотиву афіліації, тобто прагнення побудувати спільну довгострокову перспективу саме з обраним партнером. Також у сімей із середнім СПЖ простежується симбіотичний рівень ціннісної єдності, тобто наявність схожих поглядів, але, водночас, і індивідуальних, які прийняті партнером. Також у більшості пар із цим стажем наявний надійний тип прив'язаності до партнера, що свідчить про відчуття безпеки у подружжі та впевненість у його надійності, а це надзвичайно цінне для кожної особистості. На противагу цьому у більшості зрілих сімей простежується тривожний тип прив'язаності, що свідчить про наявність переслідуючого страху втратити партнера, а значить про надлишкову значущість, яка дорівнює залежному рівню. Підсумовуючи, констатуємо у молодих сімей за ціннісно-

мотиваційним параметром автономний рівень, у сімей з помірно тривалим стажем подружнього життя – симбіотичний рівень, а у зрілих пар – залежний рівень.

2.4. Якісні та кількісні показники рівня емоційної значущості за конативним параметром

Взаємини не можуть існувати без безпосередньої взаємодії їх учасників, а тому, щоб подружні стосунки набули емоційної значущості для партнерів, їх контакт повинен бути на відповідному рівні. Наступним параметром, за яким ми досліджуємо рівень ЕЗПВ, є конативний параметр.

Першим його конструктором є вербальні та невербальні комунікації між партнерами. Ми досліджували його за допомогою авторського опитувальника «Рівень вербальної та невербальної комунікації у подружжі». Результати представлено в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Кількісні показники рівня вербальної та невербальної комунікації у сім'ях з різним стажем подружнього життя

n=153

Рівні	Молода сім'я		Середньо-тривала сім'я		Зріла сім'я	
	<i>n = 51</i>	%	<i>n = 51</i>	%	<i>n = 51</i>	%
автономний	12	23,53	9	17,65	27	52,94
симбіотичний	17	33,33	18	35,29	11	21,57
залежний	22	43,14	27	52,94	13	25,49

Аналіз кількісних показників табл. 2.9 показав, що *автономний рівень* вербальних та невербальних комунікацій найбільше простежується серед зрілих сімей (52,94%), у пар із середнім стажем подружнього життя він становить 17,65%, а в молодих пар – 23,53%. Зрілі пари дали найнижчі бали таким твердженням: «ми з партнером часто любимо обійматися», «ми завжди

при відвертій розмові дивимося в очі одне одному», «ми з партнером знаємо наші сексуальні вподобання», «ми часто засинаємо в обіймах». Такі показники свідчать про низький тактильний контакт у осіб цієї вікової категорії, також про можливі фізичні труднощі в реалізації переліченого.

Симбіотичний рівень вербальних та невербальних комунікацій не переважає у жодному з етапів подружнього життя, проте є такі кількісні показники: у зрілих сімей 21,57%, у пар із середньо-тривалим подружнім стажем кількісний показник становить 35,29%, у молодих сімей – 33,33%.

Залежний рівень виявлено у більшості молодих сімей (43,14%) та у пар із помірнотривалим стажем (52,94%), проте в зрілих пар – 25,49%. Найбільшою кількістю балів більшість молодих людей оцінили такі твердження: «ми часто з партнером любимо поблазнювати як діти», «нам завжди смішно від жартів одне одного», «при спілкуванні ми з партнером приймаємо розслаблені пози», «ми не думаємо про те, щоб підібрати слова у розмові одне з одним». Це свідчить про схожість поглядів та інтересів і ненапружену обстановку в парі. Твердження «ми дозволяємо собі обійматися та цілуватися на людях», «ми з партнером часто любимо обійматися», «між нами є багато дотиків» свідчать про те, що у партнерів дуже високий рівень саме невербальної складової цього конструкту. Наративи «щовечора ми обговорюємо, як пройшов день», «ми завжди можемо розповісти про свої проблеми одне одному», «ми розповідаємо один одному про свої взаємини з іншими людьми» вказують на високий рівень вербальної взаємодії, яка інколи може бути надокучливою комусь із партнерів та заважати необхідному періодичному усамітненню. Найвищі бали пари з тривалим СПЖ дали твердженням такого змісту: «ми з партнером завжди можемо попліткувати як хороші друзів», «у нас із партнером часто збігаються позиції щодо важливих речей», «при спілкуванні ми з партнером не соромимося яскраво виражати свої емоції». Це свідчить про те, що партнери з таким стажем подружнього життя мають залежний рівень вербальних комунікацій та дружні стосунки, які

можуть сприяти підкріпленню емоційної значущості, проте невербальні комунікації виражені на низькому рівні.

Отже, можемо стверджувати, що залежний рівень в результаті отримали більшість молодих сімей та сімей із середнім стажом подружнього життя, а зрілі подружні пари – автономний рівень, що свідчить про низьку комунікативну складову.

Важливими для підтримання сімейного вогнища є наявність та дотримання традицій, саме вони сприяють рольовому зближенню та урізноманітнюють сімейні будні. Кількісні дані за методикою «Закінчи речення» на тему «Традиції моєї сім'ї» графічно представлено на рис. 2.4.

(*n*=153)

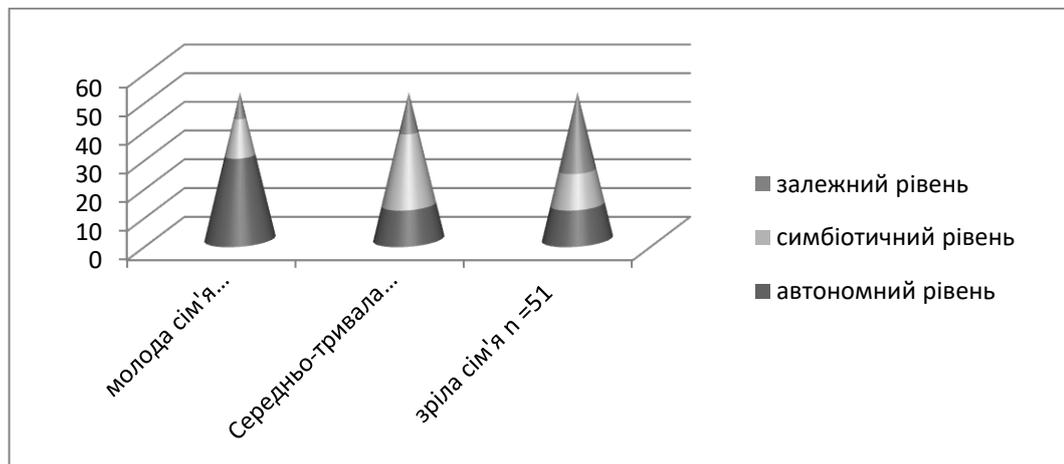


Рис. 2.4. Кількісні показники рівня наявності традицій у сімей з різним стажом подружнього життя

На рисунку видно, що *автономний рівень* наявності традицій найбільш притаманний молодим парам (56,86%), 23,53% сімей із середнім стажом подружнього життя та 23,53% зрілих пар. Ці респонденти назвали від 0 до 3 традицій своєї сім'ї. За загальними підрахунками, це досить мала кількість традицій або їх цілковита відсутність. Це означає, що у цих сім'ях погано розвинена саме рекреаційна функція і партнери не мають часу або бажання розширювати та підтримувати власне спільне дозвілля.

Симбіотичного рівня наявності традицій досягли 49,10% пар із середньо-тривалим стажом, 25,49% молодих пар і 23,53% зрілих пар. Ці

респонденти зазначили від 4 до 7 наявних традицій у своїх сім'ях. Саме ця кількість свідчить про так звану «золоту середину» в кількісному розумінні наявності традицій, тобто вони присутні, проте немає перенасичення в цій сфері, партнери достатньо часу приділяють спільному цікавому проведенню часу.

На противагу молодим сім'ям (17,65%) та сім'ям із середнім стажем подружнього життя (27,45%), у зрілих пар *залежний рівень* наявності традицій виявлено у 52,94% пар. У цих респондентів простежується 8–11 різних традицій, тобто саме стільки продовжених речень за зазначеною вище методикою. Загалом, аналізуючи кількісні показники, стверджуємо, що це є надлишковим показником, оскільки часто одному з партнерів така кількість спільного, родинного проведення часу є зовеликою та нецікавою, також присутня загроза повної втрати особистого простору.

Для розуміння змісту традицій сімей з різним стажем подружнього життя ми зафіксували деякі з них. Наприклад, серед молодих пар цікавими були такі зазначені традиції: «Щовечора ми дивимося фільми, щонеділі катаємося на роликах, щосуботи їздимо до батьків, щовесни організуємо шашлик на День матері, щоліта ходимо з наметом у гори, щонеділі замовляємо піцу, щосуботи ходимо з друзями в кафе, щоб розслабитися». Наявність таких традицій свідчить про те, що молоді сім'ї віддають перевагу активному спільному дозвіллю, й про те, що їм цікаво разом саме в такій сфері.

Серед пар із середнім стажем вважаємо за потрібне занотувати такі традиції: «щоранку п'ємо каву разом, щовечора я подаю чоловікову їжу на таці на диван, щовесни ми їздимо у гори, щоранку ми бігаємо 5 кіл на стадіоні, щосуботи їздимо у супермаркет, щоранку чистимо зуби разом, щонеділі ходимо до церкви, щовесни садимо город, щозими ми катаємося на лижах». Такі традиції підштовхнули нас до висновку, що у пар із вищезазначеним стажем традиції мають більш побутовий характер, проте є плюсом, що саме це допомагає залученню до господарства обох партнерів. Зрілими парами були

названі такі традиції: «щонеділі я ліплю вареники, щовечора ми ходимо на прогулянку до озера разом, щовечора ми разом пораємося в хліві, щоранку ми снідаємо разом на балконі, щоп'ятниці я випікаю пиріг, щовечора я читаю внукові казку, щоліта ми ходимо по гриби у ліс, щочетверга ми ходимо у театр, щонеділі ми співаємо у церковному хорі, щовечора ми молимося Богові, щозими ми колядуємо, щовівторка я граю у нарди з друзями в парку». Проаналізувавши традиції зрілих пар, ми констатували, що вони здебільшого є такими, які передаються з покоління в покоління, тому їх кількість більша і вони змістовніші.

Отже, високий рівень наявності традицій виявлений лише у зрілих сімей. Це може бути спричинене більшою кількістю вільного часу. Проте надмірне спільне проведення часу спричиняє те, що партнери певною мірою стають надокучливими одне одному. Проте в молодих сімей та в сімей із середнім стажем автономний рівень наявності традицій. Це свідчить про їх незначну кількість або відсутність, а також про те, що функція дозвілля не розвинута, отже, послаблює інтерес та цінність подружніх взаємин.

Турбота та підтримка – це те, що зазвичай розраховують отримати партнери у подружніх взаєминах. Проте дуже часто її або не вистачає, або є надміру, що в обох випадках викликає дискомфорт у стосунках. Для з'ясування рівня турботи у наших респондентів з різним стажем подружнього життя ми використали авторський опитувальник «Рівень турботи до мене». Відповідно, щоб отримати кількісний результат, ми сумували відповіді «так» в обох партнерів, щоб визначити рівень турботи в парі. Загалом кожен з партнерів повинен був відповісти «так» або «ні» на 32 запитання. Разом максимальний результат – це 64 бали.

Проаналізувавши їх відповіді, ми зобразили кількісні результати на рис. 2.5.

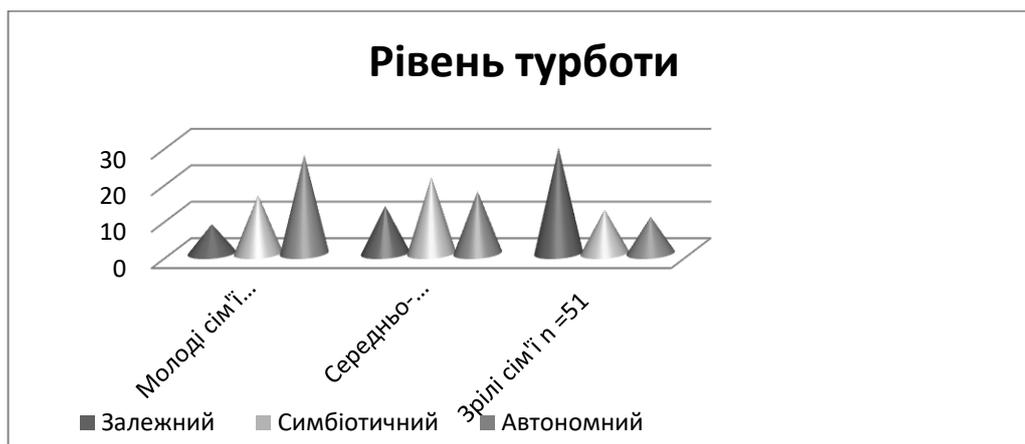


Рис. 2.5. Кількісні показники рівня турботи у сімей з різним стажем подружнього життя

Результати показують, що у більшості молодих сімей (52,94%) переважає *автономний рівень* турботи у парі, у сімей із середнім стажем він становить 33,33%, у зрілих пар – 19,61%. Ці результати свідчать про те, що здебільшого молодим людям не властиве вміння турбуватися про «значущого іншого», наявне лише егоїстичне прагнення турботи про себе. Така характеристика вносить відштовхуючий елемент у взаємини між партнерами, а також вказує на байдужість у ставленні одне до одного.

Симбіотичний рівень турботи найбільше проявився у пар із середнім стажем подружнього життя (41,18%), у зрілих пар він становив 23,53%, а у молодих – 31,37%. Характерним для таких респондентів є те, що для них важливі комфорт, затишок, самопочуття «значущого іншого». Відповідно за умов, якщо відчутна турбота партнера, взаємини набувають цінності.

У зрілих сімей переважає *залежний рівень* турботи (56,86%), у молодих він дорівнює 15,69%, а у пар із середнім стажем – 25,49%. Цей рівень вказує на те, що турботи від партнера є надміру, вона інколи буває надокучлива та навіть непотрібна. При такому рівні турботи вона переростає в так звану «гіперопіку», яка є некомфортною у взаєминах.

Цікавим, на нашу думку, є аналіз найпопулярніших відповідей респондентів з різним стажем подружнього життя. Наприклад, на такі запитання: «Чи часто партнер (-ка) цікавиться питаннями Вашого фізичного

стану?», «Якщо є лише одна порція смачної страви, чи впевнені ви, що Ваш партнер (-ка) віддасть її?», «Чи прагне партнер (-ка), щоб вам було комфортно у Вашому помешканні?», «Чи турбується партнер (-ка), щоб Вам було зручно під час спільного сну?» більшість молодих респондентів відповіли «ні», що свідчить про егоїстичність поводження у парі. Проте на запитання: «Якщо у Вас відповідальний день, чи завжди партнер (-ка) поцікавиться результатом?», «Чи прагне партнер (-ка) підтримувати Вас у професійній реалізації?», «Чи партнер (-ка) завжди цікавиться вашими справами та як минув день?» переважно були відповіді «так». Це свідчить про те, що партнерів мало цікавить благополуччя та фізичний стан іншого, але є турбота стосовно підтримки партнерів у їх самовираженні та самореалізації.

У сімей із середнім стажем подружнього життя більшість позитивних відповідей були на такі запитання: «Чи важлива Вашому партнерові (-ці) охайність вашого зовнішнього вигляду?», «Чи цікавиться партнер (-ка) Вашими враженнями від перегляду фільму чи прочитання книжки?», «Чи прагне Ваш партнер (-ка) реалізувати Ваші мрії?», «Чи цікавиться Ваш партнер (-ка), чого Вам не вистачає, щоб бути щасливою (-им)?», «Під час заняття сексом чи цікавиться партнер (-ка) Вашим комфортом?». Загалом актуальними є питання про турботу щодо зовнішнього вигляду одне одного, охайність, мрії та благополуччя. Це свідчить про наявність різнобічної турботи, а особливо турботи про щастя партнера, що підтверджує наявність небайдужого, трепетного ставлення.

У зрілих пар позитивні відповіді здевільшого були на такі запитання: «Коли Ви захворіли, чи партнер (-ка) потурбується про Вас (подасть у ліжко чаю та пігулки)?», «Якщо Ви кудись направляєтеся, чи завжди партнер (-ка) поцікавиться, чи добралися Ви до місця призначення?», «Чи нагадує Ваш партнер (-ка), що Вам час обстежити Ваше здоров'я?», «Чи турбується партнер (-ка), щоб Ви тепло були одягнуті, коли на вулиці погана погода?». Тобто у пар з вищезазначеним стажем переважає турбота про здоров'я партнера (-ки), що зазвичай зумовлене віковими характеристиками.

Підсумовуючи якісний та кількісний аналіз рівня турботи, можна зробити висновок, що у молодих пар автономний рівень турботи, у сім'ях із середнім СПЖ – симбіотичний рівень, а у зрілих пар – залежний.

Загалом результати дослідження засвідчують, що за конативним параметром молодим сім'ям притаманний автономний рівень. Їм, як і парам із середнім стажем, присвоюється залежний рівень вербальних та невербальних комунікацій, тобто надлишкова взаємодія, яка може бути надокучлива одному з партнерів. Проте у них дуже мало традицій або вони відсутні, що понижує інтерес до подружнього життя. Також спостегігається наявність поверхової турботи партнерів у ставленні одне до одного, яка наближена до її відсутності загалом. Сім'ям із середнім стажем притаманний симбіотичний рівень за цим параметром, оскільки рівень турботи та наявності традицій задовільний, проте їх комунікативна сфера на завищеному рівні. Зрілим сім'ям притаманний залежний рівень, оскільки присутні надлишок традицій та надмірна турбота, але комунікативність виражена на автономному рівні (особливо невербальна складова), що може бути зумовлене віковими характеристиками.

Отже, дослідивши рівень емоційної значущості подружніх взаємин сімей з різним стажем подружнього життя за всіма трьома параметрами, десятьма конструктами, використавши три методологічні блоки, ми сформулювали висновки, які представлені в таблиці (див. Додаток Р).

Поєднавши характеристики наших критеріїв на кожному з рівнів ЕЗПВ на різних етапах подружнього життя, можемо зробити висновок, що у більшості молодих сімей за всіма трьома критеріями переважає автономний рівень, що включає: автономний рівень емоційної консистенції (близькість, пристрась, вірність), довіру між партнерами, емпатію та емоційно зрілість, відсутність мотиву афіліації, уникаючий тип прив'язаності, залежний рівень ціннісної єдності партнерів та вербальних і невербальних комунікацій, автономний рівень традицій та турботи у подружжі. У сімей із середнім стажем подружнього життя загалом симбіотичний рівень емоційної значущості подружжя, а саме: симбіотичний рівень емоційної консистенції

(близькість, пристрасть, вірність), довіра між партнерами, емпатія та емоційна зрілість, наявність потреби в приєднанні, надійний тип прив'язаності, симбіотичний рівень ціннісної єдності партнерів, наявність традицій та турботи у подружжі, проте залежний рівень вербальних і невербальних комунікацій. У зрілих сім'ях переважає залежний рівень ЕЗПВ згідно з трьома критеріями, що характеризується: залежним рівнем емоційної консистенції (близькість, пристрасть, вірність), довірою між партнерами, емпатією та емоційною зрілістю, наявністю потреби в приєднанні, тривожним типом прив'язаності, надмірною цінністю єдності партнерів, наявністю традицій та турботи у подружжі, проте нестачею вербальних і невербальних комунікацій.

2.5. Психологічні особливості та модель розвиненості емоційної значущості подружніх взаємин

Цінне те, що має сенс. Так і з подружніми взаєминами. Щоб вони набули цінності для партнерів, вони повинні отримати для них певний сенс. Відповідно це можливо саме за наявності трьох параметрів та їх структурних компонентів, які будуть на відповідному рівні.

Нашою метою на цьому етапі дослідження було простежити взаємозв'язок рівня ЕЗПВ на різних етапах сімейного життя та задоволеності шлюбом. Для цього ми використали тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» (авт. Ю. Альошина, В. Столина, Г. Бутенко [2]) (див. Додаток С, бланк для респондентів Додаток С.1).

Для діагностики задоволеності шлюбом було опитано 153 подружні пари з різним стажем подружнього життя (51 молода сім'я, 51 сім'я із середньотривалим стажем та 51 зріла сім'я). У своєму дослідженні ми виходили з того, що на об'єктивному рівні емоційна значущість подружніх взаємин проявляється у випадку задоволеності шлюбом обома партнерами в сім'ї. В таблиці 2.9 представлено кількісні показники задоволеності шлюбом сімей з різним стажем подружнього життя.

Таблиця 2.9

Кількісні показники задоволеності шлюбом сімей з різним стажем подружнього життя

n=153

	Молода сім'я		Середньо-тривала сім'я		Зріла сім'я	
	N	%	n	%	N	%
задоволені шлюбом	27	52,94	22	43,14	34	66,67
не задоволені шлюбом	24	47,06	29	56,86	17	33,33

Аналізуючи отримані результати, ми виявили, що більшість *зрілих сімей* (66,67%) набрали від 27 до 48 балів. Це свідчить про їх задоволеність шлюбом, а саме про те, що у сімей із цим стажем подружнього життя достатньо турботи, емпатії, довіри від партнера. А 33,33% пар не задоволені шлюбом, тобто отримані вище показники не викликають враження загального сімейного благополуччя. Серед *сімей із середньо-тривалим стажем* подружнього життя 43,14% пар задоволені шлюбом, а в 56,86% сімей виявлено незадоволеність шлюбом. 47,06% *молодих сімей* мають недостатній рівень задоволеності шлюбом, проте більшість – 52,94% – молодих сімей отримали високі бали згідно зі шкалою тесту-опитувальника, що свідчить про їх задоволеність шлюбом.

Ми ставили своїм завданням простежити взаємозв'язок рівнів ЕЗПВ на різних етапах подружнього життя із задоволеністю шлюбом, щоб виявити, чи впливає рівень ЕЗПВ на задоволеність шлюбом. Для кореляційного аналізу ми використали таблицю 2.9 з кількісними даними та таблицю 2.10, презентовану нижче.

Таблиця 2.10

Кількісні показники рівня емоційної значущості у сім'ях з різним стажем подружнього життя

n=153

(продовження таблиці 2.10)

Стаж подружнього життя	Рівні емоційної значущості подружніх взаємин					
	автономний		симбіотичний		залежний	
	n=51	%	n=51	%	n=51	%
молода сім'я	23	45,10	13	25,49	15	29,41
середньо-тривала сім'я	15	29,41	20	39,22	16	31,37
зріла сім'я	10	19,61	16	31,37	25	49,02

З метою пошуку даного зв'язку необхідно було у кожній віковій групі досліджуваних сімей (стаж подружнього життя) здійснити комплексний порівняльний аналіз відсоткових часток сімей, задоволених та не задоволених шлюбом, з урахуванням притаманного їм типу емоційної значущості подружніх взаємин (автономний, симбіотичний, залежний). Для цього на першому етапі необхідно було підрахувати відсоткові частки сімей, задоволених та не задоволених своїм шлюбом окремо по кожному рівню емоційної значущості подружніх взаємин серед молодих, середньотривалих та зрілих сімей. Результати порівняльного аналізу представлено в таблицях 2.11, 2.12 та 2.13.

Таблиця 2.11

Відсоткові частки задоволених та не задоволених шлюбом молодих сімей в залежності від рівня емоційної значущості подружніх взаємин

	автономний		симбіотичний		залежний	
	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%
Всього:	23	45,10	13	25,49	15	29,41
з них:						
задоволені шлюбом:	1	47,82	13	100,00	0	0,00
не задоволені шлюбом:	2	52,17	0	0,00	15	100,00

Таблиця 2.12

Відсоткові частки задоволених та незадоволених шлюбом середньо-тривалих сімей в залежності від рівня емоційної значущості подружніх взаємин

n=153

	автономний		симбіотичний		залежний	
	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%
Всього:	5	29,41	20	39,22	16	31,37
з них:						
задоволені шлюбом:	2	13,33	20	100,00	1	6,25
не задоволені шлюбом:	3	86,67	0	0,00	15	93,75

Таблиця 2.13

Відсоткові частки задоволених та не задоволених шлюбом зрілих сімей в залежності від рівня емоційної значущості подружніх взаємин

n=153

	автономний		симбіотичний		залежний	
	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%
Всього:	10	19,61	16	31,37	25	49,02
з них:						
задоволені шлюбом:	8	80,00	3	18,75	19	76,00
не задоволені шлюбом:	2	20,00	13	81,25	6	24,00

На наступному етапі необхідно було перевірити наявність статистично достовірних відмінностей за критерієм задоволеності шлюбом між досліджуваними сім'ями з різним рівнем емоційної значущості подружніх взаємин у кожній віковій групі окремо. Ми припускали, що при виявленні статистично достовірних відмінностей можна буде стверджувати, що відповідний рівень емоційної значущості подружніх взаємин виступає важливим чинником впливу на задоволеність шлюбом у сім'ях з різним стажем подружнього життя. Оскільки дані дослідження представлені у вигляді

відсоткових часток, для їх порівняння було використано такий статистичний критерій, як ϕ^* -кутове перетворення Фішера. Результати застосування ϕ^* -кутового перетворення Фішера представлено у таблицях 2.14, 2.15 та 2.16.

Таблиця 2.14

Результати порівняння показників задоволеності шлюбом в залежності від рівня емоційної значущості подружніх взаємин у молодих сім'ях

n=153

Рівні емоційної значущості подружніх взаємин	Задоволені шлюбом	Не задоволені шлюбом	Значення ϕ^* -кутового перетворення Фішера	Значущість	Відмітка про наявність статистично достовірних відмінностей
Автономний (n = 23)	11 / 47,82%	12 / 52,17%	0,295	$p > 0,05$	Відмінності незначущі
Симбіотичний (n = 13)	13 / 100,00%	0 / 0,00%	8,010	$p \leq 0,01$	<u>Відмінності значущі</u>
Залежний (n = 15)	0 / 0,00%	15 / 100,00%	8,604	$p \leq 0,01$	<u>Відмінності значущі</u>

Як видно з таблиці 2.14, рівень емоційної значущості подружніх взаємин є важливим чинником, що впливає на ступінь задоволеності шлюбом серед молодих сімей. Зокрема, встановлено, що переважання симбіотичного типу емоційної значущості подружніх взаємин сприяє формуванню більш високого рівня задоволеності шлюбом. Адже усі досліджувані молоді сім'ї із симбіотичним типом емоційної значущості подружніх стосунків характеризуються вираженою задоволеністю своїм подружнім життям. За цим параметром отримано статистично достовірні розбіжності ($\phi^* = 8,010$; $p \leq 0,01$). У той же час превалювання залежного типу емоційної значущості подружніх взаємин призводить до незадоволеності шлюбним життям ($\phi^* = 8,604$; $p \leq 0,01$). Автономний тип емоційної значущості подружніх стосунків мало впливає на ступінь задоволеності подружнім життям серед молодих сімей – статистично достовірних відмінностей за даним параметром не отримано. Це означає, що автономний рівень емоційної значущості не має значного впливу на задоволеність чи незадоволеність шлюбом у молодих

сімей. Тобто він не сприяє комфорту у пар із цим стажем, проте не викликає і деструктивності в їхніх взаєминах.

Таблиця 2.15

**Результати порівняння показників задоволеності шлюбом
в залежності від рівня емоційної значущості подружніх взаємин у
середньо-тривалих сім'ях**

Рівні емоційної значущості подружніх взаємин	Задоволені шлюбом	Не задоволені шлюбом	Значення ϕ^2 -кутового перетворення Фішера	Значущість	Відмітка про наявність статистично достовірних відмінностей
Автономний (n = 15)	2 / 13,33%	13 / 86,67%	4,509	$p \leq 0,01$	<u>Відмінності значущі</u>
Симбіотичний (n = 20)	20 / 100,00%	0 / 0,00%	9,935	$p \leq 0,01$	<u>Відмінності значущі</u>
Залежний (n = 16)	1 / 6,25%	15 / 93,75%	6,027	$p \leq 0,01$	<u>Відмінності значущі</u>

Можна констатувати, що у сімей із середнім стажем подружнього життя рівень емоційної значущості подружнього життя також виступає потужною детермінантою, яка визначає ступінь задоволеності шлюбом. У результаті застосування ϕ^2 -кутового перетворення Фішера встановлено наступну психологічну закономірність: симбіотичний тип емоційної значущості подружніх стосунків сприяє підвищенню рівня задоволеності шлюбом ($\phi^2 = 9,935$; $p \leq 0,01$), тимчасом як автономний та залежний типи деструктивно впливають на задоволеність шлюбом і з високою часткою ймовірності призводять до вираженої незадоволеності шлюбом серед сімей із середнім стажем подружнього життя.

Таблиця 2.16

**Результати порівняння показників задоволеності шлюбом
в залежності від рівня емоційної значущості подружніх взаємин
у зрілих сім'ях**

Рівні емоційної значущості подружніх взаємин	Задоволені шлюбом	Не задоволені шлюбом	Значення ϕ^2 -кутового перетворення Фішера	Значущість	Відмітка про наявність статистично достовірних відмінностей
Автономний (n = 10)	3 / 18,75%	13 / 81,25%	3,819	$p \leq 0,01$	<u>Відмінності значущі</u>
Симбіотичний (n = 16)	8 / 80,00%	2 / 20,00%	2,878	$p \leq 0,01$	<u>Відмінності значущі</u>
Залежний (n = 25)	19 / 76,00%	6 / 24,00%	3,867	$p \leq 0,01$	<u>Відмінності значущі</u>

Серед емпіричних даних зрілих сімей (табл. 2.16) добре видно, що симбіотичний та залежний типи емоційної значущості подружніх взаємин сприяють зростанню задоволеності шлюбом ($\varphi^* = 2,878$; $p \leq 0,01$ та $\varphi^* = 3,867$; $p \leq 0,01$ відповідно). Водночас автономні стосунки у зрілих сім'ях виступають чинником незадоволеності шлюбним життям. Таким чином, рівень емоційної значущості подружніх взаємин виступає потужним чинником впливу на задоволеність шлюбом серед сімей, члени яких тривалий час перебувають у шлюбі.

У результаті задоволені шлюбом певний відсоток молодих сімей. Серед тих, у кого симбіотичний рівень, всі задоволені шлюбом, а серед тих молодих сімей, в кого залежний рівень, ніхто не задоволений шлюбом. Отже, ми можемо зробити висновок, що для молодих сімей автономний рівень є допустимим в силу особливостей їхнього стажу подружнього життя, проте залежний рівень, який характеризується надмірною прив'язаністю, фанатичним ставленням до партнера, є дискомфортним. А найбільше сімей, які задоволені шлюбом, мають саме симбіотичний рівень емоційної значущості подружніх взаємин.

Згідно з кореляцією можемо спостерігати, що задоволені шлюбом сім'ї із середньо-тривалим стажем мають лише симбіотичний рівень, а ті, в кого залежний і автономний рівні, не задоволені шлюбом. Тобто для пар із таким стажем подружнього життя комфортним є саме симбіотичний рівень, оскільки при відсутності чи надмірності таких конструктів, як турбота, сімейні традиції, ціннісно-мотиваційна єдність, довіра, емпатія, при відсутності мотиву приєднання емоційна значущість подружніх взаємин перебуває на автономному або залежному рівні. Як наслідок, ці пари не задоволені своїм шлюбом, а якщо пари відчують дискомфорт у подружжі, незадоволеність, то й емоційна значущість (цінність) цих стосунків у партнерів відсутня.

У результаті аналізу значення φ^* -кутового перетворення Фішера зрілих сімей ми можемо констатувати, що сім'ї із залежним та симбіотичним рівнем задоволені шлюбом, з автономним – не задоволені своїми подружніми

стосунками. Тобто можна зробити висновок, що партнери із цим стажем подружнього життя в зв'язку з тривалістю їхнього спільного проживання (>16 років) стали максимально близькими одне одному і у них виникла потреба у більшому вираженні конструктив ЕЗПВ, що є для них комфортним, необхідним та підсилює їхнє ціннісне ставлення одне до одного. Відповідно при автономному рівні вони відчують абсолютне незадоволення шлюбними взаєминами, оскільки, проживши разом тривалий час і залишившись чужими одне одному чи збайдужілими й не цікавими одне одному, мають негативне ставлення до цих стосунків.

Загалом можна констатувати, що рівень емоційності подружніх взаємин виступає потужною детермінантою, яка визначає ступінь задоволеності подружнім життям у сучасних сім'ях. Конкретна конфігурація та психологічні ефекти цього впливу залежать від стажу подружнього життя.

Здійснивши кількісний, якісний аналіз досліджуваних вище параметрів та їх конструктив, ми вивели психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин. Першою з них є наявність трьох рівнів ЕЗПВ – автономного, симбіотичного та залежного. Так званою «зоною толерантності» для пар з різним стажем подружнього життя, згідно з характеристиками, є саме симбіотичний рівень, оскільки автономний та залежний є некомфортними для партнерів, бо за своїми особливостями понижують або завищують складові феномену. Наступною є наявність трьох критеріїв: відвертість, надійність та рефлексивність. Ще одними з особливостей є три параметри: емоційно-почуттєвий, ціннісно-мотиваційний та конативний і їх конструкти, які були описані та досліджені вище. ЕЗПВ є компенсаторним та комплементарним феноменом. Перше свідчить про те, що якщо в одного з партнерів недостатній рівень певних конструктив, а в іншого – надлишок, то загалом надлишок компенсує іншому недостатчу, і навпаки. Друга характеристика вказує про те, що подружні партнери повинні доповнювати одне одного, роблячи однаковий внесок у стосунки та створюючи таким

чином взаємно комфортні умови взаємодії. Ще однією з особливостей є те, що ЕЗПВ може залишатися після фізичного чи фактичного завершення стосунків, а також її може не бути при наявності подружніх взаємин. Також особливістю ЕЗПВ є те, що вона може бути нормативною на різних етапах подружнього життя на різних рівнях. Наприклад, якщо для молодих сімей допустимим є автономний рівень ЕЗПВ, то для середньотривалих та зрілих пар це є ненормативним, оскільки на початку подружнього життя пари ще в процесі пристосування одне до одного, яке є поетапним, а на наступних етапах автономії вже не місце. Відповідно це стосується залежного рівня, який для зрілих пар є природним. Оскільки партнери разом тривалий час, 16 та більше років, то можливим є те, що вони надто звикли одне до одного і поглинулися залежністю у проявах взаємоставлення. Проте цей рівень не є конструктивним для молодих пар, які, проживши разом менше 6 років, вже є залежними одне від одного чи хтось один. Це може призвести саме до розпаду їх подружніх стосунків на цьому етапі. Також для середньо-тривалих пар найкомфортнішим є саме симбіотичний рівень, згідно з нашим дослідженням, оскільки виходячи з тривалості подружнього життя (6–16 років) виявлено, що як автономність, так і залежність не є продуктивними на цьому етапі спільного життя.

Здійснивши констатувальний експеримент, ми створили модель розвиненості ЕЗПВ на різних етапах подружнього життя та презентували її на рис. 2.6.

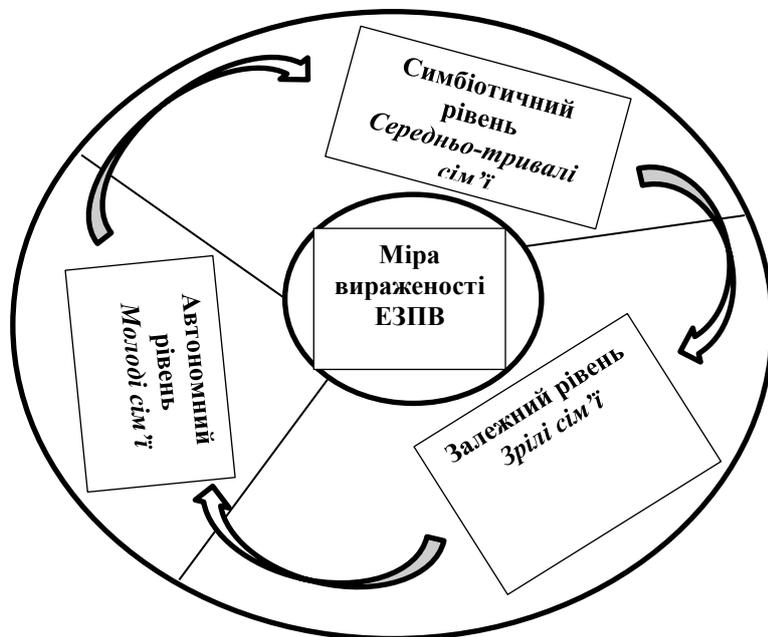


Рис. 2.6. Модель розвиненості емоційної значущості подружніх взаємин на різних етапах подружнього життя

У представленій моделі базовим є різновид взаємин, з яким співвідноситься наш феномен та три виділені етапи подружнього життя: молода сім'я (0–6 років спільного життя), середньотривала (6–16 років спільного життя) та зріла сім'я (понад 16 років спільного життя). Вище розташовані параметри нашого феномену: емоційно-почуттєвий, ціннісно-мотиваційний та конативний. Кожен із параметрів має своє наповнення, конструкти. Емоційно-почуттєвий включає: емоційну консистенцію (близькість, пристрассть, вірність), емпатію, довіру, емоційну зрілість. До ціннісно-мотиваційного параметра входять: афіліативність, ціннісна єдність, прив'язаність у дорослих. До конативного параметра ми включили: вербальну та невербальну комунікацію, патерність взаємин – традиції та турботу. Наступним ми зобразили своєрідний зв'язок, а саме: рівень розвиненості нашого феномену у більшості досліджуваних молодих сімей автономний, тобто наявність усіх параметрів виражена незначною мірою. У середньотривалих сімей (сім'ї із середнім стажем) емоційна значущість подружніх взаємин на симбіотичному рівні, який свідчить про певну компліментарність (двоє роблять однаковий внесок та створюють єдине повноцінне ціле, яке для них однаково комфортне), тобто достатня вираженість усіх параметрів і розвиненість ЕЗПВ на цьому етапі подружніх стосунків. У зрілих сімей в результаті дослідження зображено залежний рівень, тобто більшість конструктив присутні в надлишковій мірі, відповідно розвиненість феномену також. Сутність моделі розвиненості емоційної значущості подружніх взаємин полягає в тому, що в результаті залежно від стажу подружнього життя можуть бути різні рівні, різний ступінь розвиненості ЕЗПВ, який є допустимим та комфортним для сімей у цей період подружніх взаємин. Для молодих сімей допускається бути автономними, для сімей із середнім стажем, враховуючи їх характеристики, більш прийнятним є симбіотичний рівень, а зрілим сім'ям може бути комфортно при емоційній значущості на залежному рівні.

Виходячи з вищесказаного можемо констатувати, що емоційна значущість подружніх взаємин реалізується за трьома параметрами, має складну й неоднорідну, багатогранну, різнопланову конструкцію. Її наповнення може відрізнятися за одним чи за багатьма конструктами, оскільки бути різними варіаціями у ставленні, оцінці, проявах партнерів одне до одного, що спричиняє різний ступінь розвиненості феномену у циклі подружнього життя. Теоретичний аналіз та емпіричні дані свідчать, що варіацій цього феномену може бути надзвичайно багато, й це ускладнює його вивчення.

Висновки до другого розділу

1. Методичні підходи до емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційної значущості подружніх взаємин представлені трьома методичними блоками, які дали можливість визначити рівень емоційної значущості на різних етапах подружнього життя. На основі теоретичного аналізу були обґрунтовані критерії ЕЗПВ (відвертість, надійність, рефлексивність). Охарактеризовано їх показники та виведено авторські рівні (автономний, симбіотичний та залежний). Зоною толерантності в нашому експерименті вважається саме симбіотичний рівень, а два інших рівні є негативними модульностями нашого феномену, оскільки конструкти на цих рівнях мають занижений чи завищений ресурс.

2. Доведено, що більшість молодих сімей за всіма параметрами емоційної значущості подружніх взаємин (емоційно-почуттєвим, ціннісно-мотиваційним та конативним) демонструють автономний рівень, що становить рівень феномену загалом та уособлює низький прояв емоційних станів партнерів, ненав'язливе ставлення одне до одного у разі відсутності запиту одного з них до емоційної взаємодії, відсутність емоційної зрілості та довіри до партнера, відповідно, наявність спектру таємниць та переживань; недостатність мотиву афіліації, прагнення до відокремлення, уникнення емоційної близькості через відсутність впевненості у партнерові; дефіцитарність комунікації з партнером, відсутність парної діалектики, формалізм у дотриманні плану відзначання важливих для сім'ї дат та подій, розбіжності у поглядах про прояв турботи.

У пар із середньо-тривалим стажем подружнього життя переважає симбіотичний рівень, який інтерпретується як наявність правильної оцінки готовності партнера до емоційного відголосу, конгруентність та чесність у прояві своїх потаємних бажань, думок та фантазій; фіксовані спільні життєві плани, цілі, орієнтири, наявність прагнення та мотиву бути виключно з цим партнером все життя; відчуття партнера на інтуїтивному рівні, можливість бути почутим та відчутим завдяки налагодженості вербальних та невербальних

комунікацій, влучні та взаємні прояви турботи, двостороння зацікавленість у сімейних традиціях.

У більшості зрілих пар переважає залежний рівень ЕЗПВ, який характеризується відвертим вираженням своїх думок, проблем, побажань, гіперболізованим проявом емоцій, цілковитою довірою та вірністю, високим рівнем емоційної зрілості, проникливістю та співчуттям; цілковитою переконаністю у виборі подружнього партнера, максимальною близькістю по духу, страхом втрати, високим рівнем прив'язаності; вираженістю вербальних та невербальних комунікацій, наявністю цілковитого взаєморозуміння, максимальної турботи, широкого спектру сімейних традицій та їх виконання.

3. Виявлено взаємозв'язок задоволеності шлюбом та рівнів емоційної значущості подружніх взаємин на різних етапах сімейного життя, згідно з яким для молодих пар є комфортним та сприяє задоволеності шлюбом симбіотичний рівень конструктів та феномену, а також автономний, який в міру тривалості їхніх шлюбних стосунків є допустимим, проте залежний рівень викликає у молодих сімей негативне сприймання їхніх стосунків. Для середньо-ривалих пар задоволеності та цінності шлюбу сприяє лише симбіотичний рівень, а автономний та залежний викликає дискомфорт. Для зрілих пар є допустимим саме залежний рівень та симбіотичний, оскільки після пережитого немало емоційного досвіду та спільних років (>16) бути чи стати чужими людьми, які не мають зацікавленості одне в одному, – негативне явище у цьому партнерстві.

4. Авторська модель розвиненості емоційної значущості подружніх взаємин графічно представляє взаємозв'язок всіх означених теоретично та досліджуваних емпірично параметрів і конструктів феномену, а також критерії та рівні, які є переважаючими та комфортними для сімей з відповідним стажем подружнього життя.

5. Виявлено наступні психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин. Першою особливістю є наявність у її структурі трьох параметрів (емоційно-почуттєвого, ціннісно-мотиваційного та конативного), кожен з яких має свої конструкти. Наступною ми виділити розвиненість ЕЗПВ

на трьох рівнях, таких як: автономний (слабкий рівень розвиненості), симбіотичний («зона толерантності») та залежний (гіперболізований). Саме за допомогою перелічених рівнів можливо визначити міру наповненості її конструктами та параметрами загалом, що констатуватиме зміст феномену. Також хочемо виділити як особливість наявність трьох критеріїв: відвертість, надійність та рефлексивність, які напряду характеризують сутність емоційної значущості подружніх взаємин. ЕЗПВ є компенсаторним та комплементарним феноменом, що фіксує наявність взаємодоповнення партнерами одне одного однаковою мірою задля комфорту обох. Ще однією з особливостей є те, що ЕЗПВ може залишатися після фізичного чи фактичного завершення стосунків, а також її може не бути при наявності самих подружніх взаємин. Також особливістю ЕЗПВ є те, що вона може мати різні варіації нормативності на різних етапах подружнього життя. Це проявляється через різні рівні, які характеризують різну міру наповненості ЕЗПВ на певному етапі. Наприклад, якщо для молодих сімей допустимим є автономний рівень з огляду на їхній короткий спільний досвід, то для середньотривалих та зрілих пар це є ненормативним та некомфортним. Відповідно це стосується і залежного рівня, який для зрілих пар є природним, оскільки партнери разом тривалий час. Очевидно, що вони надто звикли одне до одного і поглинулися залежністю у проявах взаємоставлення. Проте цей рівень не є конструктивним для молодих пар. Згідно з нашим дослідженням, для середньо-тривалих пар найкомфортнішим є саме симбіотичний рівень, позаяк виявлено, що при середній тривалості подружнього життя як автономність, так і залежність не є продуктивними.

6. Отримані кількісні дані на етапі констатувального експерименту засвідчують недостатню розробленість певних складових ЕЗПВ та необхідність пошуку шляхів, методів і засобів щодо оптимізації досліджуваного феномену з метою підвищення задоволеності шлюбом.

РОЗДІЛ 3

ОПТИМІЗАЦІЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗНАЧУЩОСТІ ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН

3.1. Змістові та процесуальні аспекти програми психологічного супроводу оптимізації емоційної значущості подружніх взаємин

Підготовка молоді до сімейного життя і робота з сім'ями з метою оптимізації їхніх взаємин є важливим аспектом як теоретичних, так і прикладних досліджень. У вітчизняній психологічній науці роботу з подружніми парами, спрямовану на формування довірливих, гармонійних стосунків, досліджували: Р. Джуган [34], А. Крайлюк [136], О. Кляпець [62], М. Мушкевич [77], Р. Федоренко [78]. Так, А. Крайлюк [136] у своїй праці розробила та апробувала психологічну програму, спрямовану на оптимізацію подружніх стосунків та профілактику сімейних труднощів через зниження впливу на партнерів батьківських настанов. Цю програму було реалізовано протягом трьох місяців. У ній авторка застосовувала методи групової психокорекції, тренінгові технології та формат консультативних сесій, що в результаті стало ефективним для досягнення поставленої мети. О. Кляпець [53] проводила діагностичні зрізи з метою перевірки ефективності застосування програми допомоги сім'ям з прогресуючими хронічними конфліктами у тренінговому форматі. У її роботі було доведено, що в такий спосіб психолог може досягти послаблення конфліктних взаємодій між партнерами в межах відведеного часу. Серед праць зарубіжних дослідників, які вивчали формування та підтримання близькості між партнерами, заслуговують на увагу роботи наступних вчених: Б. Лано [138], М. Мікулінсера [144], Б. Хеллінгера [104], Р. Хілла [125]. В розробках останніх переважають алгоритми системно-сімейного терапевтичного підходу та формат занять терапевтично-фасилітарного змісту.

Проаналізувавши успішний досвід впровадження відносно короткотривалих технологій психологічного супроводу сімей фахівцями-

психологами та науковцями різних країн, спираючись на результати нашого теоретичного та емпіричного дослідження, ми акумулювали комплекс психологічних інструментів для створення авторської програми психологічного супроводу оптимізації емоційної значущості подружніх взаємин.

При розробці означеної програми закладалося вирішення наступних завдань: 1) встановлення умов для довірливих, надійних стосунків як необхідної умови емоційного розкриття членів подружжя і усвідомлення ними значущості парних взаємин; 2) виявлення дисоційованих та нівелюючих установок та інтроєктів, життєвих сценаріїв у чоловіків та дружин (виявлення дестабілізуючих переживань, пов'язаних з власним життєвим досвідом, та неконструктивних вкраплень в їх комунікаціях); 3) інтеграція усвідомленого досвіду в подружні взаємини (усвідомлення власної відповідальності за стосунки); 4) реструктуризація стосунків у парі, формування нових конструктивних патернів взаємодії; 5) поглиблення уявлень про турботу та емоційну близькість у подружній парі.

До експериментальної групи увійшли подружні пари, що вирізнялися високим рівнем незадоволеності подружніми стосунками, які реалізовувалися на рівні автономності чи залежності. Вік учасників ми свідомо обмежили періодом від 21 до 33 років, щоб уникнути нівелюючих супротивних реакцій у досліджуваних, адже пануюча установка щодо віку психолога та подружжя залишається стереотипною у більшості практичних випадків.

Експериментальну групу склали чоловіки та дружини, які перебувають у шлюбі до 6 років, що дозволило максимально ефективно підбирати однакові для всіх інструменти психологічного супроводу. Тривалість програми становила 6 місяців (лютий – липень 2023 року). Локально вона реалізовувалася на базі аудиторного фонду факультету психології УДУ імені Михайла Драгоманова та з використанням дистанційних технологій на платформі ZOOM. У програмі взяли участь дев'ять молодих подружніх пар експериментальної вибірки, які означили, що мають недостатню задоволеність

подружнім життям чи фіксують підвищення глибини та частоти конфліктів з партнером протягом останнього року чи кількох.

З огляду на факт, що емоційна значущість є багатограним та складним поняттям, для її оптимізації ми охопили принципи та алгоритми з різних терапевтичних підходів (системної сімейної, емоційно фокусованої та когнітивно-поведінкової), а також комплекс методів та прийомів, які різними психологами-практиками позиціонуються як ефективні.

Одним із завдань нашої програми психологічного супроводу є саме налаштування комплементарної взаємодії у парах, коли подружжя займає доповнюючі позиції стосовно одне одного. З метою розв'язання такого роду дилем ми звернулися до основ системної сімейної терапії, найвідомішими представники якої є: А. Варга [18], М. Сельвіні-Палаццолі [146], К. Маданес [52], С. Мінухін [141] та ін. Однією із засадничих ідей, запозиченою нами, є твердження: сім'я – це жива самовідновлювальна система, що складається із взаємодій між членами, які організовані циклічно та утворюють стійкі моделі поведінки. М. Сельвіні-Палаццолі [146] реалізувала короткотривалу програму психологічної корекції процесів у сімейній системі протягом 10 зустрічей. За основний вона обрала метод парадоксальних розпоряджень (приписів). Він ретельно розроблявся під кожну родину з урахуванням історії взаємин окремого подружжя та мав би суперечити існуючим установкам і міфам, що утримували протягом певного часу ілюзорність значущості сімейності. Так, психологові завдяки раптовості пропозиції вдалося стимулювати зміни хоча б в одного із членів пари, що, згідно з цим підходом, неминуче актуалізувало зміни в оцінці смислової та емоційної конструкції уявлень про сімейне співжиття. Ще одним принципом, що був імплементований в нашу програму, став принцип нейтральності позиції психолога. Важливо було створити ефект незаангажованого доєднання до сімейної системи, а не експертної окупації, коли психолог нав'язує свої «виважені» диспозиції. А найбільш фундаментальним став принцип циркулярності, згідно з яким проблематика в родині має не лінійну природу розвитку з визначеним початком та наслідками,

а неодноразове сплітання подвійних вигод та підміну понять. Отже, емоційна близькість партнерів за умови незадоволеності спільним життям може бути викривленою та трактуватися зовсім з різних точок зору.

З метою поглибленого аналізу причин дестабілізації та допомоги учасникам програми в осмисленні причин зниження емоційної значущості подружніх взаємин ми звернулися до *емоційно фокусованого підходу*, авторкою якого стала американська дослідниця С. Джонсон [35]. В основі означеного підходу лежить теорія прив'язаності, згідно з якою досвід стосунків з батьками і значущими фігурами в дитинстві накладає безпосередній відбиток на сценарії сімейних взаємин у дорослому житті. Серед положень, які було виділено для побудови формульованого експерименту, варто виділити такі: 1) відчуття безпеки, яке забезпечує емоційна близькість і впевненість у надійності партнера, допомагає особистості самореалізовуватися, приймати й отримувати підтримку та турботу; 2) за наявності безпечних близьких стосунків партнери продуктивніше виходять з конфліктних ситуацій; 3) наявність комфортних та надійних подружніх взаємин зміцнює віру особистості в себе та свої сили, а також упевненість у власній привабливості; 4) чим ближчим та надійнішим є партнер, тим більш самостійною та незалежною є особистість загалом.

Емоції прив'язаності можна розглядати як провідні елементи сімейної системи. Автор методу С. Джонсон [35] стверджує, що саме емоції вдихають у сімейні стосунки неповторність та багатогранність. Прив'язаність – вітальна потреба, тому при її фрустрації люди відчувають сильні емоції: гнів, страх, біль, розпач – і часто поведуться екстремально. Ми розглядали емоційний процес від вторинних емоцій, що виконують захисну функцію, до первинних, що говорять про потреби в близькості та страхах не отримати бажане. Вони мають інстинктивну природу, тому партнери найменшою мірою можуть ними керувати. Інакше кажучи, вторинні емоції є способом подолання первинних емоцій і виявляють проблемну зону у взаємодії між подружжям. Отже, застосовуючи сім етапів з тривалими діалогами між партнерами, спираючись на ЕФТ, ми прагнули реалізувати таке завдання, як емоційне зближення партнерів,

оскільки саме впевненість у надійності й безпечності подружніх взаємин є невичерпним джерелом сили для партнерів та ключем до особистісного щастя й оптимізації емоційної значущості подружніх взаємин.

Задля досягнення максимально деталізованого та ґрунтовно закріпленого результату психологічних інтерв'їз ми доповнили програму формувального експерименту принципами та інструментами когнітивно-поведінкової терапії. Особливістю КПТ є те, що вона спрямована на подолання труднощів «тут і зараз» за допомогою практичних вправ, орієнтованих на спостережувані симптоми, що проявляються через поведінку партнера під час контакту з ним. Ми прагнули дослідити когнітивні процеси, свідомі чи несвідомі, які, як вважається, лежать в основі емоцій та їх розладів. Відповідно, критично переосмислюючи своє сприйняття дійсності та свою поведінку, пари намагалися змінити дисфункційні, негативні взірці, цикли мислення та поведінки на більш реалістичні й такі, що сприяли покращенню емоційного стану, розв'язанню їхніх міжособистісних та інших проблем з партнером, зміні життєвої ситуації на краще [151].

Отже, для успішної реалізації нашої програми психологічного супроводу ми керувалися наступними принципами *когнітивно-поведінкової терапії*:

1. Принцип «тут і зараз». Допомога сфокусована на нинішніх проблемах особистості. Нашим завданням було зменшити страждання в теперішньому часі за допомогою дослідження минулого, пропрацювати травматичний досвід у стосунках партнерів.

2. Орієнтованість на проблеми. Робота спрямована на розв'язання проблем, тобто визначення пріоритетів у пари, формування цілей та розробку індивідуального підходу до кожної.

3. Принцип співпраці та активної участі. Пари проходили залучення в процес, отримували необхідні знання та навички, щоб успішно справлятися із життєвими труднощами.

4. Принцип інтегративної системи. Проблеми партнерів розглядалися як взаємодія між думками/емоціями, поведінкою і фізіологією та навколишнім

середовищем у широкому сенсі слова, тобто соціальне, сімейне, фізичне та культурне середовище.

5. Когнітивний принцип. Переформатування думок, оскільки вони впливають на те, як особистість почувається фізично та емоційно, а також як діє у відповідь [151].

У сімейній системі комунікативні інтеракції завжди мають ланцюгово-циркуляторний характер. Так, поведінка одного члена сім'ї запускає поведінку іншого, реакції якого у свою чергу автоматично спрямовують поведінку першого і т. д. У *системній сімейній терапії* зафіксовано низку положень, які пояснюють ці механізми та варіанти дестабілізації внутрішньосімейних сценаріїв. Тому наш інтерес був викликаний деякими принципами *сімейно-системної терапії* для створення психологічної програми. Серед них положення про те, що сім'я – це системний механізм і для комфорту одного партнера є важливим та необхідним комфорт іншого. Тобто наявність взаємозв'язків та необхідність пропрацювання особистісних проблем кожного на приблизно однаковому рівні. Відповідно до цієї терапії вдалою буде думка В. Сатір, яка доводила: «У кожній парі три складові: ти, я і ми; кожна істотна, кожна повинна жити власним життям, кожна повинна створювати умови для іншої» [96, с. 37].

У програмі психологічного супроводу поряд з терапевтичними алгоритмами «діалогів» емоційно фокусованої терапії пар було також застосовано методи *музикотерапії*, *арт-терапії* та *метод метафоричних карт* для того, щоб надати заняттям більш релаксуючої атмосфери та надихнути учасників (подружні пари) на розслабленість та відкритість.

На кількох зустрічах ми використовували вправи із залученням музичного інструментарію, тобто інструментальної релаксуючої музики, щоб знизити напружену атмосферу між учасниками та задати умиротворений настрій, м'яко запуснути процеси переробки, спрямовуючи до усвідомлення та трансформації приймаючого ставлення одне одного і смислової наповненості сімейних виборів та спільного життєвого шляху.

Метафоричні асоціативні карти – спеціальні картки з різними зображеннями, які використовувалися як засіб покращення взаємодії та глибшого розуміння партнерами одне одного. У метафоричних карт не існує офіційного чи правильного тлумачення зображень, а вказівки щодо користування тільки стимулюють уяву й особисті інтерпретації зображень. У своїй роботі з подружніми парами ми скористалися колодою «Ох карти», яку створили Е. Раман та М. Егетмейер [45]. Метафоричними карти називають через те, що вони звертаються до підсвідомості людини через метафору. Асоціативними ж зветься, бо викликають асоціації, завдяки яким пара ще сто разів проживає свою історію, актуалізує проблему. У такий спосіб партнери обмінювалися своїм баченням однієї карти, спостерігали, наскільки подібними є їхні емоційні відголоски, та набували свіжого погляду на проблему виникнення інсайтів. Ми використовували метафоричні асоціативні карти (МАК) як в індивідуальному консультуванні пар, так і під час групової взаємодії. Саме за допомогою МАК ми планували сприяти саморозкриттю, оскільки через метафору партнерам легше розкривати свої почуття. Цікавим у цьому процесі було, коли кожна пара, розглядаючи проблемне питання, діставала з колоди метафоричну карту та разом інтерпретувала свої асоціації від обраної карти, що ставали ключем для відповіді на поставлене запитання. Обговорюючи різницю у тлумаченнях, партнери мали б зрозуміти, що світосприйняття партнера має право на існування і воно по-своєму логічне. При прояві толерантності та емпатії до партнера уявлення про особистісні кордони мали ставати більш чіткими, а надія на зміцнення співпраці одне з одним мала б прогресувати з кожною консультативною сесією.

Застосовуючи арт-терапію, ми мали на меті здійснити несвідомий вплив на значущість за допомогою моторних рухів. Також застосовували її для того, щоб пари зобразили герб своєї сім'ї, вкладаючи туди певний символізм, щось особливе, яке відрізнятиме їхню сім'ю від інших. Саме це спільне заняття сприяло їхній згуртованості, вмінню знаходити компроміс, домовлятися, виражати свої думки за допомогою зображення.

На час програми ми створили групу в телеграм-каналі для її учасників, куди надсилали повідомлення стосовно проведення занять, оголошення та корисну інформацію, прописували домашні завдання та відповідали на запитання. Учасники активно обговорювали враження після спільних заходів, ділилися думками, ставили запитання та дискутували на різні теми.

Під час проведення програми психологічного супроводу оптимізації емоційної значущості подружніх взаємин ми використовували як індивідуальне консультування пар, так і групові форми взаємодії в залежності від потреби та запитів пар. Під час участі в програмі кожна пара могла отримати від 2 до 7 індивідуальних зустрічей. З тими парами, в яких виникали труднощі в ході програми або не було прогресу чи ресурсів перейти на наступний етап, ми мали більше індивідуальних консультацій порівняно з іншими. Групових зустрічей було 11, серед яких дві «групи підтримки». Сім зустрічей було у формі «групи підтримки» після кожного етапу. На них ми емоційно підтримували учасників, а вони – одне одного, розширювали уявлення про те, як можна впоратися із заявленими проблемами, давали відомості, на який етап пари переходять, характеристику етапів. Учасники ділилися враженнями та досвідом виконання домашніх завдань, розповідали про труднощі. Також ми спостерігали готовність пар до переходу на наступний етап у нашій програмі.

На заняттях «група підтримки» ми застосовували метод «рівний рівному». Це означає, що пари на групових зустрічах підтримували та співчували одні одним, давали поради з урахуванням такого самого пережитого власного досвіду, відчували себе рівноправними членами групи. Інші два групові заняття були у формі тренінгів: тренінг на тему «Знайомство» та заключний «Підведення підсумків». Використані впродовж групових занять вправи, які були особливо дієвими, продемонстровані в додатках (див. Додаток Ф). Ще дві групові зустрічі – це відвідування учасниками «Скеледрому» та участь у квесті «У пошуках сімейного щастя».

Під час групової взаємодії учасники мали можливість одночасно з отриманням інформації ділитися думками та особистим досвідом. Такий метод

спонукає до активної участі, а сам процес досягнення мети стає для пар легшим та цікавішим. В. Курило [68] вважає, що саме групові форми психотерапії мають багато переваг, зокрема з огляду на глибоко закладену схильність наших людей до колективних форм переживання; знижену здатність до автономних форм поведінки. В основу групової роботи покладено принципи, озвучені групі. Програма будувалася на базових принципах роботи в групі, класифікованих Л. Бурлачук [15]:

- принцип «тут і тепер» орієнтував учасників на аналіз процесів, які відбувалися в групі на поточний момент. Це почуття, думки, тілесні реакції, що сприяли глибокій рефлексії учасників, розвивали за його допомогою навички самоаналізу;

- принцип «щирості й відкритості» сприяв отриманню та наданню іншим чесного зворотного зв'язку, тобто тієї інформації, яка важлива кожному учасникові, яка запускала не лише механізми самосвідомості, а й механізми міжособистісної взаємодії в групі;

- принцип «Я» забезпечував концентрацію уваги на процесах самопізнання, самоаналізу та рефлексії, вчив брати відповідальність на себе і приймати себе, свого партнера та інших такими, якими вони є; особливо важливий для психотерапії подружніх пар;

- принцип «активності» передбачав обов'язкову активну участь усіх присутніх у тому, що відбувається на тренінгу;

Загалом програма психологічного супроводу, структура якої презентована у додатках (див. Додаток Т), спрямована на усвідомлення цінності сімейних стосунків для партнерів шляхом поліпшення їх якості за допомогою емоційного зближення. Програма складається із семи етапів (кроків), що коротко презентовані в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Етапи програми психологічного супроводу оптимізації емоційної значущості подружніх взаємин

№	етапи/ назва	мета	Завдання	форми роботи
	Знайомство	Знайомство учасників та встановлення емоційного контакту між ними для сприяння комфортній, довірливій атмосфері в колективі	створення у групі атмосфери доброзичливості; формування навичок ефективної взаємодії в групі та в парах; формування вміння надавати зворотний зв'язок.	Груповий тренінг
1.	Виявлення емоційних пасток у взаємодії партнерів	Усвідомлення надмірної автономності та наявності проблемних моментів у парі	Взаємний пошук винних, усвідомлення віддаленості партнера та відсутності взаєморозуміння, пробудження прагнення відновити близькість	Індивідуальна робота пар з психологом, перегляд фільмів «Весняні надії» (2012 р., реж. Д. Френкель), «Розмальована вуаль» (2006 р., Дж. Керран), «Історія про нас» (1999 р., Р. Райнер) та їх групове обговорення
	«Група підтримки»			
2	Позбавлення від емоційних тригерів під час взаємодії партнерів	Розпізнавання власних болючих місць та партнера, вироблення навичок розпізнавання комунікативних тригерів під час взаємодії	Виявлення того, що є неприємним у взаємодії між партнерами, та вилучення цього з їхніх взаємин. Навчитися відкриватися партнерові у своїх бажаннях та емоціях.	Приготування та проведення спільної романтичної вечери, гра для двох «Між нами», індивідуальна робота з психологом
	«Група підтримки»			
3	Переломні моменти заново	Пережити переломний момент заново та завершити його конструктивним рішенням, сприяти подружньому єднанню. Вироблення навичок екологічного спілкування	Навчитися долати труднощі разом, вирішувати конфлікти, не наступаючи на «болючі мозолі» одне одного, ставати на місце партнера, вміти правильно проявляти свої емоції та розпізнавати емоції партнера, подолати страхи разом з партнером	Відвідування скеледрому, парний квест на природі «У пошуках сімейного щастя», індивідуальна робота з психологом, робота з метафоричними картами
	«Група підтримки»			
4	Відвертість – шлях до зближення	Сформувати здатність у партнерів відверто та прямо проговорювати свої потреби та очікування одне від одного	Пропрацювати глибокі емоції партнерів, довіритися партнерові, проговоривши свої страхи та потреби одне одному	Індивідуальна робота пар з психологом. Спільна фотосесія з партнером та одне одного, упорядкування сімейного альбому «Історія кохання», створення спільної ієрархії ціннісних орієнтацій. робота з метафоричними картами
	«Група підтримки»			
5	Взаємне прощення образ	Навчитися проговорити та пробачити одне одному минулі образи, відновити довіру	Знову проговорити одне одному свої образи, робота з метафоричними картами	Індивідуальна робота пар з психологом «Шість кроків до прощення», написання нарративу «Наша історія кохання з чистого аркуша»
	«Група підтримки»			

6	Секс як єднання	Пробудження пристрасті, вербальних та невербальних взаємодій	З'ясування важливості сексуальних стосунків у парі. Розгляд сексу як мети, як розради та як єднання	Індивідуальна робота пар з психологом, лекція на тему «Секс як мета, як розрада, як єднання» та отримання домашнього завдання
	«Група підтримки»			
7	Усвідомлення та підтримання емоційної значущості подружніх взаємин	Виявлення ресурсів для підтримання емоційної близькості у парі на тривалий час	Створення особливих індивідуальних для кожної сім'ї форм взаємодії для підтримання емоційної близькості	Індивідуальна робота пар з психологом, створення щоденника турбот про партнера, створення ритуалів для зустрічі, прощання та святкування важливих дат, написання історії «Наше кохання через 10 років». «Інструкція незгасного кохання». Перелік компліментів для партнера
	«Група підтримки»			
	Заключне заняття «Підбиття підсумків»	Підбиття підсумків та вираження вражень після завершення психологічної програми	Проговорити труднощі, які були під час програми, виокремити, що сподобалося, що – ні, викласти побажання	Груповий тренінг «Партнерська робота»: намалювати емблему власної сім'ї; скласти вірш спільно з партнером; оформити та представити сімейний статут кожної пари; презентація кожної подружньою парою складеного спільно пазлу з 2 тис. елементів

Перша зустріч з учасниками програми на тему «Знайомство» відбувалася в онлайн-форматі засобами групового тренінгу. На ній застосовувалася низка вправ, спрямованих на те, щоб познайомити учасників та створити у групі довірливу, комфортну атмосферу. Домашнім завданням для пар було переглянути запропоновані нами фільми, такі як: «Весняні надії» (2012 р., реж. Д. Френкель), «Розмальована вуаль» (2006 р., Дж. Керран), «Історія про нас» (1999 р., Р. Райнер), які слід було обговорювати на наступній груповій зустрічі, а також упродовж дії програми скласти разом пазл із 2 тисяч елементів та продемонструвати його на заключному занятті.

На першому етапі – «Виявлення емоційних пасток у взаємодії партнерів» – ми працювали з кожною парою окремо з використанням дистанційних технологій або наживо, в залежності від можливостей та графіку роботи респондентів. В ході надання консультативної допомоги ми намагалися розкрити наявність деструктивної взаємодії в парі за допомогою діалогу між ними зі спеціально підібраними запитаннями, наприклад: «Як часто ви сваритеся?», «Як ображаєте одне одного, використовуючи лайливі слова?»,

«Що відбувається між вами після сварки, що відчуваєте?». Дали партнерам завдання задуматися, чи знають вони, чим саме вони відштовхують свого партнера від себе, і почути думку партнера. Ми спонукали партнерів замислитись над тим, чого саме приємного вони позбавляють себе, будуючи такі деструктивні стосунки. Тим самим ми намагалися мотивувати їх до покращення якості взаємин.

Для розуміння готовності пар до другого етапу ми зібрали групове онлайн-заняття «Група підтримки», на якому обговорювали з парами запропоновані для перегляду фільми та ділилися враженнями від індивідуальних консультацій.

На другому етапі – *«Позбавлення від емоційних тригерів під час взаємодії партнерів»* – ми також застосовували індивідуальні консультації. На цих зустрічах нашою метою було уточнення емоційних подразників, які усвідомлено чи неусвідомлено застосовують партнери при взаємодії, чим відштовхують одне одного. Для пар було створено умови для вербалізації у діалогічній формі детальної аргументації наслідків дій партнера, які знаходили відображення у відчуттях та інтерпретаціях партнера. Наприклад: «Коли ти... (дієслова), я не відчуваю, що ми близькі і я в безпеці». Важливо було висловити своє дискомфортне переживання без подвійних посилів та перевірити, якого змісту послання отримала друга сторона. Потім потрібно було усвідомити свої дії, коли партнер поводить ся так, як зазначалось у першому реченні, з якою метою ви їх робите та розповісти йому про це для того, щоб надалі уникати таких ситуацій. Також під час сеансу потрібно було згадати свої негативні реакції, як вони виражаються та проговорити таку зв'язку: «Мою негативну реакцію спровокувало, коли ти... Збоку здавалося, що я... Але глибоко в душі я була (-в)... Мені було необхідно... Я зрозуміла (-в), що...» Саме за допомогою такого монологу партнер також згадує той момент і починає розуміти причину такої реакції, яка тоді обурила його. Але ніколи не можна побудувати міцний зв'язок, якщо партнери не пізнають одне одного глибше. Для особистості важливо отримати емоційний відгук на її біль, але для цього потрібно саме

дослідити «болючі моменти» партнера, його емоційні реакції, а щоб інший відкрився, потрібно створити відповідні умови. Домашнім завданням для кожної пари було спільно приготувати романтичну вечерю, а опісля зіграти у гру «Між нами», яку ми дали їм з собою додому. Після цього етапу також була групова онлайн-зустріч-обговорення «Група підтримки» із застосуванням вправ з додатка (див. Додаток Ф).

На третьому етапі – «*Переломні моменти заново*», – крім індивідуальних консультацій, ми з парами відвідали «Скеледром» у м. Києві, а також виїхали за місто, де було організовано квест «У пошуках сімейного щастя». Метою квесту було фактичне проходження пар через створені нами фізичні перешкоди. Партнери повинні були навчитися спільно взаємодіяти для подолання цих перешкод, домовлятися, знаходити спільні вирішення проблемних задач та підтримувати одне одного. Суть квесту полягала в тому, що пари у лісі знаходять записки з орієнтирами їхнього руху до захищеного «скарбу» та впродовж шляху долають створені нами пастки, а також виконують поставлені нами завдання, наприклад: «Уявіть, що ваша партнерка зламала ногу. Які ваші подальші дії, щоб добратися до мети?». «Скарбом» був похід у SPA для двох, де пари могли відчувати насолоду від атмосфери та одне від одного, розслабитися та відкритися. На індивідуальних консультаціях після виконаних форм роботи ми обговорювали з кожною парою труднощі при проходженні квесту та «Скеледрому». При індивідуальній роботі з парами ми застосували «інструкцію примирення», метафоричні карти для більшого розкриття емоційного фону в момент програвання конфлікту між партнерами та після його вирішення.

Після цього етапу було організовано «групу підтримки» в онлайн-форматі, де ми спостерігали готовність пар перейти до наступного етапу, оскільки він був ключовим у нашій програмі.

Під час закоханості партнери максимально налаштовані одне на одного, вони чуттєві до кожного жесту та слова іншого. Проте з часом стають все менш уважними та відвертими, через що між ними і формується автономність. Для того щоб і надалі підтримувати безпечний і надійний зв'язок, потрібно

навчитися прислухатися до «значущого іншого», як у перші дні знайомства, намагаючись відкриватися і відкривати партнера. Тому найважливішим етапом нашої програми є наступний – *«Відвертість – шлях до зближення»*. На цьому етапі ми мотивували партнерів висловлюватися щиро, говорити про свої потреби в стосунках, для того щоб партнер міг їх почути та реалізувати. Для досягнення цього ми застосовували індивідуальні консультації з парами. Під час зустрічей запропонували партнерам згадати переломний момент та описати його кожним із них. Відтак потрібно було описати почуття, які виникали в одного з партнерів під час цього моменту, та почуття, які викликала у нього відвертість партнера. Зазвичай більшістю пар у цьому переломному моменті керував саме страх втрати стосунків. Це підтверджує, що страх втрати та жага близькості є двома сторонами однієї медалі. Відповідно відкрити для себе наявність цього страху – це одне, а поділитися ним із партнером – це вже інше, для цього потрібна мужність взяти на себе відповідальність за наслідки своєї відвертості: Партнерам також було запропоновано згадати свої безпечні комфортні стосунки з будь-ким та відчуття, які були в той момент. Потім згадати деструктивні стосунки й дати відповідь уголос на запитання, що потрібно для того, щоб вони почали викликати відчуття надійності та безпеки, які страхи заважають цьому. Таким чином партнери, маючи можливість проговорити свої страхи та потреби в цих взаєминах, матимуть можливість реалізувати їх. Домашнім завданням було зробити спільну фотосесію та впорядкувати сімейний альбом. Це допоможе вибудувати їхню історію взаємин, яка набуде цінності як спільний життєвий емоційний досвід, дасть можливість поринути у спогади та зупинитися на сьогоднішній близькості, яка представлена у фотосесії. На груповому занятті «Група підтримки» пари презентували свої фотосесії, ділилися враженнями та труднощами.

Після цього обговорення пари, які досягли поставленої нами мети на цьому етапі, перейшли до наступного етапу – *«Взаємне пробачення образ»*. На індивідуальних консультаціях ми працювали з парами, використовуючи п'ять кроків пробачення. Серед них зізнання у своїх за давнених образах на партнера,

усвідомлення своїх вчинків, які нанесли партнерові травматичного досвіду, обговорення того, що зробити іншому, щоб отримати пробачення, написання листа, який закінчується пробаченням, та спалення його і написання наративу «Наша історія кохання з чистого аркуша», в якому партнери описували, як вони познайомилися, та свої плани на майбутнє, опускаючи неприємний момент.

Після пробачення образ був шостий етап – «Секс як єднання». На початку стосунків пристрасть є максимальною. Проте з часом вона згасає. На запитання, чи може високий рівень невербальних взаємодій зробити взаємини міцними та надійними, відповідь однозначна: «так». На індивідуальних консультаціях ми хотіли з'ясувати у партнерів, яке місце в житті кожного займає секс, наскільки він важливий. Для досягнення мети, а саме усвідомлення сексу як єднання ми запропонували парам діалог, в якому проговорювалися такі питання: «Чи відчуваєте ви від партнера емоційну відповідь у ліжку?», «Чи відчуваєте ви себе в безпеці під час сексу?», «Які дії партнера сприяли б отриманню вами задоволення?». Саме завдяки такому діалогу партнери змогли розкритися, дізнатися про побажання одне одного та спробувати реалізувати їх на практиці як домашнє завдання. На груповій зустрічі «Група підтримки» нам було важливо за емоційними станами пар простежити ефективність пройденого етапу.

Завершальним етапом нашої програми психологічного супроводу оптимізації емоційної значущості був етап під назвою «Усвідомлення та підтримання емоційної значущості подружніх взаємин». Насамперед на індивідуальних консультаціях на цьому етапі нашим завданням було виявити наявність емоційної значущості подружніх взаємин та навчити партнерів підтримувати її. Для цього ми визначали, чи залишились у пар на той момент відголоски старих образ, тригери, відчуття самотності. Попросили назвати позитивні переломні моменти, які сприяли близькості, перерахувати, які вчинки вели до покращення взаємин, які емоції відчуваються зараз. Були такі вправи: придумати ритуали для зустрічей, прощання та відзначення важливих дат, написати історію «Наше кохання через десять років», де кожен партнер уявляє

свої подружні стосунки через цей проміжок часу, та створити інструкцію, як цього досягти, в якій кожен пропише свої очікування від себе й партнера.

На «групі підтримки» пари могли, при бажанні, зачитати свої наративи одні одним.

Метою заключної групової зустрічі-тренінгу «Підбиття підсумків» було узагальнення досягнутих парами результатів, а також закріплення їх за допомогою різних форм роботи. Наприклад, ми запропонували партнерам намалювати спільно, «в чотири руки», емблему їхньої сім'ї, в яку вони мали вкласти якусь «родзинку» саме своєї пари. Також слід було спільно скласти вірш, відповідно до емблеми – статут їхньої сім'ї, де кожен прописував пункти, які б він хотів до виконання. Крім того, із запропонованого нами переліку пари розподіляли та занотовували подружні обов'язки. Наостанок пари презентували складений ними впродовж програми (пів року) пазл.

Результатом стало відновлення внутрішніх ресурсів партнерів. Вони що сприятимуть відкриттю «другого дихання» в їхніх подружніх стосунках завдяки створенню в сім'ї таких умов, які наповнюватимуть ці взаємини сенсами, що оптимізує емоційну значущість цих подружніх стосунків.

Результати формуального експерименту будуть обґрунтовані в наступному параграфі.

3.2. Аналіз якісних та кількісних змін в емоційній значущості подружніх взаємин після участі в програмі психологічного супроводу її оптимізації

З метою визначення ефективності впровадження програми психологічного супроводу оптимізації емоційної значущості подружніх взаємин було проведено контрольний зріз після завершення формуального експерименту. Результати останнього можна вважати успішними за умови вирішення тих завдань, які були визначені нами на початку цього розділу та спрямовані на створення спеціального клімату у сім'ї для можливості розкриття партнерів одне перед одним; виявлення ґрунтовних переживань у партнерів, що

блокують їхню змістовну, близьку взаємодію; усвідомлення кожним із пари його участі та відповідальності за побудову конструктивних стосунків між ними; переосмислення та усвідомлення партнерами важливості для них їхніх подружніх взаємин. Для досягнення прописаних вище завдань ми організували сім етапів програми психологічного супроводу оптимізації емоційної значущості подружніх взаємин.

Орієнтуючись на вік розробника, для цілковитого порозуміння з клієнтами цільовою групою нами було обрано молоді сім'ї. Для визначення рівня емоційної значущості подружніх взаємин ми запропонували опитувальник «Подружня відвертість, надійність, рефлексивність». Серед 40 молодих пар у 18 сімей було виявлено відсутність симбіотичного рівня емоційної значущості та незадоволеність сімейними стосунками. З-поміж них 9 пар погодилися взяти участь у програмі психологічного супроводу оптимізації емоційної значущості подружніх взаємин, а друга половина дала згоду пройти опитувальник повторно через пів року відповідно до термінів закінчення психологічної програми. Вік учасників був від 21 до 33 років. Це чоловіки та жінки, які перебували у шлюбі менше 6 років. За нашими спостереженнями, такому подружжю притаманні емоційна холодність, підвищена конфліктність, психологічна віддаленість та байдужість стосовно партнера. Тривалість програми – 6 місяців (лютий – липень 2023 року). Програма реалізовувалася на базі (в приміщенні) факультету психології УДУ імені Михайла Драгоманова та за допомогою онлайн-зв'язку.

Загальний аналіз результатів проведення формувального експерименту дав наступну картину. У досліджуваних експериментальної групи виявлено суттєві позитивні зміни у процесі спілкування, яке спрямоване на розкриття тем про їхні подружні взаємини та про їхню емоційну значущість. Для простеження шляху оптимізації останньої варто презентувати аспекти реалізації програми психологічного супроводу.

Початок програми психологічного супроводу оптимізації емоційної значущості відбувався на ознайомлювальному груповому занятті для 9 пар на

платформі Zoom. Під час зустрічі було застосовано низку вправ, спрямованих на створення в групі довірливої, комфортної атмосфери. Також це заняття мало і настановчий характер щодо ознайомлення учасників із структурою нашої програми, обговорення очікуваних ними результатів. Наприклад, одна з пар висловила побажання відновити стосунки до вигляду перших днів знайомства; інша пара повідомила про очікування знову стати близькими та довіряти одне одному; ще одна ставила собі за мету пробачити одне одному старі образи; інша пара прагнула відновити у своїх стосунках тактильність та сексуальне задоволення; наступна пара зауважила, що хоче повернути інтерес одне до одного; шоста пара хотіла розібратися у своїх взаєминах та навчитися бути відвертими одне з одним; сьома пара ставила собі за мету зменшити конфліктну взаємодію та навчитися чути й відчувати одне одного; восьма пара хотіла дізнатися причину емоційної холодності партнера та позбутися її; дев'ята пара прагнула перестати хвилюватися з приводу невірності партнера і навчитися довіряти. Домашнім завданням для пар було переглянути запропоновані нами фільми, такі як: «Весняні надії» (2012 р., реж. Д. Френкель), «Розмальована вуаль» (2006 р., Дж. Керран), «Історія про нас» (1999 р., Р. Райнер), які ми обговорили на наступній груповій зустрічі. А також впродовж програми потрібно було скласти разом з партнером пазл на 2 тисячі елементів та продемонструвати його на заключному занятті. Вправи, які ми використовували впродовж групових занять і які були особливо дієвими, продемонстровані в додатках (див. Додаток Ф).

Для досягнення мети на першому етапі – *«Виявлення емоційних пасток у взаємодії партнерів»* – ми працювали з кожною парою окремо з використанням дистанційних технологій або наживо, в залежності від можливостей респондентів. В ході надання консультативної допомоги ми намагалися отримати відповіді на такі запитання: «Як часто ви сваритеся?», «Як ображаєте одне одного, використовуючи лайливі слова?», «Що відбувається між вами після сварки, що відчуваєте?», «Чи відчуваєте безпеку та комфорт поряд з партнером останнім часом?», «Чи є у вас способи примирення? Які саме?».

Найактуальнішим способом примирення у всіх був секс. Під час сеансу більшість пар починали сваритися між собою. Саме за допомогою такого діалогу нам вдалося з'ясувати та наочно довести партнерам наявність розладів у їхній взаємодії. Також важливим було проговорення партнерами речення «Чим сильніше я..., тим сильніше ти...», і так по колу кілька разів. Зазвичай партнери проговорювали лише негативні наративи. Наприклад, Олексій, 27 років: «Чим довше я гуляю з друзями, тим більше ти сердишся». Ольга, 24 роки: «Коли ти гуляєш до пізньої ночі з друзями, я відчуваю самотність, непотрібність та почуваюся нещасно». Відповідно за допомогою цього проговорення ми розбиралися з причинно-наслідковим зв'язком, який виник у цій ситуації. Раніше Олексія максимально обурювала реакція Ольги, коли він повертався додому о 3-й годині ночі з прогулянки. Проте, сказавши вголос це речення, він насамперед усвідомив причину реакції дружини, оскільки раніше вона не виражала свого болю, лише докоряла. Цікаво було дати партнерам завдання задуматися, чи знають вони, чим саме відштовхують свого партнера від себе, і почути думку партнера. Зазвичай у парах відповіді на це запитання не збігалися, що свідчить про їхню емоційну віддаленість. Ми спонукали партнерів замислитися над тим, чого приємного вони позбавляють себе, будуючи такі деструктивні стосунки, намагаючись таким чином мотивувати їх до покращення якості взаємин. У результаті цей список налічував у кожній парі від двох до семи понять. Наприклад, Ірина, 25 років: «Відчуття щастя, значущості, коли про тебе турбуються, взаєморозуміння»; Степан, 27 років: «Відчуття незамінності, турботи, спокою, близькості, бути самим собою»; Ольга, 24 роки: «Відчуття радості від життя, натхнення, кохання, турботи, захищеності, взаємодопомоги». Найчастіше повторювалися «відчуття щастя та турботи». З цього ми зробили висновок, що це найважливіше і найнеобхідніше партнерам. Нам вдалося донести до партнерів усвідомлення можливого отримання задоволення від їхніх стосунків, їх значущості, якщо пропрацювати проблемні моменти.

Для розуміння готовності пар до другого етапу ми провели групове онлайн-заняття, на якому обговорювали з парами запропоновані для перегляду фільми та ділилися враженнями від індивідуальних консультацій. Були пари, яким не сподобалися фільми, проте після нашої зустрічі вони змінили думку. На цьому занятті ми використовували з парами різні техніки, наприклад техніку «Спільна аплікація» (авт. Ю. Форманюк) [86]. Ця техніка застосовується на початку роботи з родиною для виявлення стилю комунікації в парі; вона спонукає членів сім'ї до співпраці та спільної творчості, об'єднання задля виконання спільного завдання, покращує вміння домовлятися, використовувати креативні способи взаємодії. Техніка «Магазин» (авт. Г. Братасюк) [86] мала на меті проаналізувати стосунки в родині; виявити проблеми у спілкуванні і порозумінні між членами родини; виявити базу для встановлення більш теплих і близьких стосунків. Метою техніки «Нормандський сад» (авт. Ю. Кашпур) [86] є сформувані у клієнта уявлення про його взаємини в парі, виявити ступінь проблемності та мотивувати до змін. Завдання: 1. Діагностика актуальної консистенції взаємин у парі. 2. Занурення у причини токсичності парних взаємин. 3. Актуалізація мотивації до переформатування стосунків між партнерами.

Для виконання другого завдання, а саме виявлення дестабілізуючих переживань, пов'язаних із власним життєвим досвідом, та неконструктивних впливань в їх комунікаціях ми організували другий етап програми – *«Позбавлення від емоційних тригерів під час взаємодії партнерів»*. Ми також застосовували індивідуальні консультації, а три пари навіть мали бажання та необхідність зустрітися двічі. На цих зустрічах нашою метою було уточнення емоційних подразників, які усвідомлено чи неусвідомлено застосовують партнери при взаємодії, чим відштовхують одне одного. Парам потрібно було проговорити діалог, наприклад: «Коли ти... (дієслова), я не відчуваю, що ми близькі і я в безпеці». Розгляньмо, до прикладу, Ігор, 23 роки: «Коли ти говориш про мене у мене за спиною, я не відчуваю, що ми близькі». Важливо було говорити прямо та відверто, без натяків. Потім потрібно було усвідомити

свої дії, коли партнер поводить ся так, як зазначалось у першому реченні, з якою метою він їх робить, та розповісти йому про це для того, щоб надалі уникати таких ситуацій. Також під час сеансу потрібно було згадати свої негативні реакції, як вони виражаються, та проговорити таку зв'язку: «Мою негативну реакцію спровокувало, коли ти... Збоку здавалось, що я... Але глибоко в душі я була (-в)... Мені було необхідно... Я зрозуміла (-в), що...». Ігор, 23 роки: «Мою негативну реакцію спровокувало, коли ти говорила про мене з подругами, батьками неприємні речі. Збоку здавалось, що мені байдуже, але глибоко в душі мені було дуже неприємно. Мені необхідно було зробити тобі зауваження. Я зрозумів, що ти про мене насправді думаєш». Саме за допомогою такого монологу інший партнер (у нашому прикладі – партнерка) також згадує той момент і починає розуміти причину реакції, яка тоді обурила його. Зазвичай жінки жалілися на почуття образи, а чоловіки – на непорозуміння від жінок. Люди, особливо чоловіки, не хочуть визнавати, що вони є вразливими, демонструючи себе сильними особистостями. І коли один із пари перебуває у стані образи чи непорозуміння, інший не знає, як поводитися, і часто ображає ще більше. Але не можна побудувати міцний зв'язок, якщо партнерам не пізнати одне одного глибше. Для особистості важливо отримати емоційний відгук на її біль, але для цього потрібно саме дослідити «болючі моменти» партнера, його емоційні реакції. А для того щоб інший відкрився, потрібно створити відповідні умови. Домашнім завданням для кожної пари було спільно приготувати романтичну вечерю, а опісля зіграти в гру «Між нами», яку ми дали їм із собою.

Після цього етапу була групова онлайн-зустріч-обговорення. На ній партнери ділилися враженнями від виконання домашнього завдання. Наприклад, Ірина, 28 років розповіла, що вони з чоловіком разом робили покупки в магазині та разом готували вечерю, навіть разом готували один салат. Ігор, 23 роки розповів, що він готував м'ясні страви, а дружина – овочеві і сервірувала стіл. Марія, 26 років розповіла, що вона готувала їжу, а чоловік у той час прибирав у квартирі та створював романтичну атмосферу. На цій

груповій зустрічі ми застосовували техніку «Наша родина» (авт. Г. Братасюк) [86], її мета: діагностика і корекція стосунків між членами родини; виявлення прихованого невдоволення станом справ у родині; пошук шляхів для примирення, гармонізації стосунків, можливі компроміси. Метою техніки «Пейзаж» (авт. М. Проценко) [86] був пошук ресурсів для зближення партнерів. Техніку «Я своїми та твоїми очима» (авт. І. Єфімцова) [86] застосовували з метою усвідомити, як людина сприймає себе, як презентує себе у стосунках, розвинути усвідомлення своєї ролі у сім'ї.

Для усвідомлення власної відповідальності за стосунки, за партнера, його життя та його комфорт у цих стосунках ми створили третій етап програми, який має назву «*Переломні моменти заново*». Крім індивідуальних консультацій, ми з парами відвідали «Скеледром» у м. Києві, а також виїжджали за місто, де було організовано квест «У пошуках сімейного щастя» та частування на природі. У квесті ми спеціально створили труднощі. Долаючи їх, партнери вчилися спільно взаємодіяти та об'єднуватися для подолання перешкод, домовлятися, знаходити спільні вирішення проблемних задач та підтримувати одне одного. Квест відбувався у лісі, де пари знаходили записки з орієнтирами їхнього руху до захищеного нами «скарбу». Щоб відгадати наступне місце схову, партнери давали відповіді на завуальовані питання із своєрідним підтекстом, що стосувалися саме сімейної теми, наприклад, «яке дерево насичує жінку енергією? (береза)». Також були завдання, до прикладу, «пройдіть на найближчу квіткову галявину та назбирайте квітів для дружини», «уявіть, що хтось із пари підвернув ногу, а місце схову наступного орієнтиру знаходиться в долині. Організуйтеся та досягніть мети разом». Метою було не перевіряти інтелектуальні здібності учасників, а саме організувати в такий спосіб їхню взаємодію та подолання перешкод разом. Пара Євген, 31 рік та Тетяна, 30 років стала переможницею. Оскільки «Скарбом» був похід у SPA для двох, вони відвідали його. Згідно з їхніми відгуками, то вони не мали змоги організувати собі це з фінансових причин, проте опісля повідомили, що саме цей похід повернув пристрасть у їхні стосунки, вони відчули єдність та

усвідомили, що можуть отримувати задоволення від взаємодії одне з одним. Такий аспект безпосередньо сприяє наданню значущості їхнім подружнім взаєминам. Під час проходження скеледрому цікаво було спостерігати, як деякі чоловіки підтримували своїх дружин, щоб вони не впали. Проте більша частина чоловіків з огляду на фізичні переваги розважалися в своє задоволення, піднімаючись максимально високо, та не турбувалися про дружину. Під час індивідуальних консультацій після виконаних форм роботи ми обговорювали з кожною парою труднощі проходження квесту та проаналізували їхню негативну взаємодію на скеледромі. Багато пар під час цього обговорення посварилися, тому ми вирішили застосувати вправу «Як навчитися згладжувати конфлікти», а також дали «Пам'ятку парам для конструктивної взаємодії» (вміщена в додатках, див. Додаток X). Ми попросили пари пригадати конфлікт та відтворити його з нашим втручанням. Інструкція: «Передусім потрібно вчасно зупинитися й усвідомити причину. Потім зрозуміти, які відчуття ви зараз викликаєте в партнера своїми словами чи діями, запитати про справжні відчуття партнера в цей момент. Розповісти про свої відчуття, оцінити вагомість причини таких негативних відчуттів у обох». В результаті ми отримали усвідомлення партнерами того, що ці конфлікти були не вартими таких негативних емоцій. Також застосовували метафоричні карти для більшого розкриття емоційного фону в момент програвання конфлікту між партнерами та після його вирішення. Під час роботи з МАК ми застосували техніку «Я і моя образа» (авт. В. Легка) [86], метою якої була саме робота з внутрішнім станом клієнта, трансформація стану образи у сімейних стосунках. Цікавим спостереженням була наявність самонавіювання негативних реакцій, наприклад, у момент конфлікту метафоричні карти асоціювалися у партнерів лише з негативними емоціями, а після його вирішення – з позитивними. Це вказує на вплив конфлікту на емоційний фон та безумовну значущість партнерів одне для одного.

На занятті «Група підтримки» ми застосовували техніку «Задовольнити потреби – вирішити конфлікти» (авт. Т. Руда) [86]. Вона мала на меті

допомогти парі визначити найбільш поширені причини конфліктів, усвідомити потреби одне одного, які лежать в основі конфлікту, напрацювати альтернативні стратегії реагування в конфліктних ситуаціях, створити в парі близькість, спираючись на усвідомлення глибинної цінності одне одного. Цілями техніки «Мандала «Ін-ян» (авт. А. Нестер) [86] були активізація потенціалу родини, посилення жіночої та чоловічої енергетики, допомога в гармонізації стосунків, усвідомлення принципу балансу «приймати-давати», вирівнювання цього балансу, розвиток емоційної підтримки, прийняття одне одного, характеристика психологічного клімату в родині. За результатами етапу та групового заняття після цього етапу ми попрощалися з однією парою. Причинами стали несумлінна робота на консультаціях та невиконання завдань. Це призвело до відсутності результату, але ми продовжували підтримувати з нею зв'язок, і пара повідомила нам, що все-таки прогрес у них став помітний через певний час. Тобто, можливо, комусь для усвідомлення отриманого матеріалу потрібно більше часу.

Щоб виконати наступне завдання програми психологічного супроводу оптимізації емоційної значущості, пари повинні були пройти наступний, четвертий і найважливіший, етап – *«Відвертість – шлях до зближення»*. Метою цього етапу було навчитися прислухатися до «значущого іншого» так, як у перші дні знайомства, намагаючись відкриватися самому і відкривати партнера. На цьому етапі ми застосовували індивідуальні консультації з парами. Під час зустрічей ми запропонували партнерам згадати переломний момент та описати його з боку кожного. У половини пар цей переломний момент асоціювався саме з тим періодом, коли їм хотілося завершити їхні стосунки та розлучитися. Потім потрібно було описати почуття, які виникали під час цього моменту, та почуття, які викликала відвертість партнера. У другій половині пар переломним моментом був страх втрати цих стосунків. Це підтверджує те, що страх втрати та жага близькості є двома сторонами однієї медалі. Відповідно відкрити для себе наявність цього страху – це одне, а поділитися ним з

партнером – це вже інше, для цього потрібна мужність взяти на себе відповідальність за наслідки своєї відвертості.

Після завершення діалогів партнери-чоловіки сказали: вони справді повірили в те, що їхні дружини хочуть бути з ними, а деструктивні емоційні реакції жінок викликані саме недостатністю уваги та близькості з їхнього боку.

Юрій, 32 роки: «Яким я раніше був сліпим, що не вірив у те, що моя дружина мене любить». Олександр, 28 років: «Я багато грав у комп'ютерні ігри, а моя дружина була постійно засмучена, бо думала, що я втратив до неї інтерес».

Партнерам також було запропоновано згадати свої безпечні комфортні стосунки з будь-ким та свої відчуття в той момент. Потім згадати деструктивні стосунки й дати відповідь уголос на запитання, що потрібно для того, щоб вони почали викликати відчуття надійності та безпеки, які страхи заважають цьому. Олена, 22 роки: «Для того щоб я відчувала безпеку та комфорт поряд з тобою, мені не вистачає більше твоєї уваги та підтримки, особливо коли в мене є проблеми». Анна, 30 років: «Я постійною боюся, що ти мене залишиш, і саме це є причиною моїх ревнощів, мені не вистачає словесного підтвердження твоїх почуттів». Олександр, 24 роки: «Мені не вистачає відвертості від тебе, щоб ти виражала свої емоції, а не замовчувала їх». Леся, 24 роки: «Мені не вистачає твоєї турботи, я б хотіла отримувати дзвінки, коли затримуюсь на роботі, чи щасливо я дісталася до пункту призначення».

Таким чином партнери, маючи можливість проговорити свої страхи та потреби в цих взаєминах, зможуть реалізувати це в них. Працювали з окремими парами за допомогою метафоричних карток у тому ключі, щоб з їх допомогою знайти відповідь на запитання, чого не вистачає партнерові для того, щоб почуватися в подружніх стосунках у безпеці. На консультації партнери також створювали ієрархії своїх цінностей, потім поєднували їхні цінності у спільні (обирали по одному поняттю з їхніх особистих записів і формували одне спільне, яке за змістом відтворюватиме їхні записи). Домашнім завданням було зробити спільну фотосесію та впорядкувати сімейний альбом, що допоможе

вбудувати їхню історію взаємин, яка набуде цінності як спільний життєвий емоційний досвід, допоможе поринути у спогади та зупинитися на сьогоднішній близькості, яка представлена у фотосесії. Також завданням фотосесії було знайти ті якості, які партнери придушували в собі, або якими б вони хотіли бачити їхні стосунки, відпочити від соціальних ролей, які вони проживають щодня. Слід було знайти фотографа, який зрозуміє технічне завдання фотозйомки та допоможе відобразити потрібний епізод. Фото важливо робити без позування, а в момент, коли пари проявляються у бажаних для них емоціях. На груповому занятті «Група підтримки» пари презентували свої фотосесії, ділилися враженнями та труднощами. Для кількох жінок проблемним був страх розслабитися в певний момент, щоб не бути на фото некрасивими, та завдяки професіоналізму фотографа їм все ж таки вдалося досягти поставленої мети. Вікторія, 22 роки: «Дякую за це завдання, оскільки мені вже давно не було так приємно та затишно в обіймах чоловіка, як це відбулося на фотосесії». Більшість пар на своїх фотозйомках проживали емоцію тактильної близькості, деякі відтворювали пристрасні кадри. Це свідчить про те, що партнерам не вистачало емоцій у їхніх стосунках, проте завдяки зйомкам вони мали можливість їх відчути.

Також на груповому занятті ми застосували техніку «Дерево і птах» (авт. С. Веселкова) [86]. Її метою був розвиток довіри до себе, своїх почуттів; вміння відчувати і чути себе; прийняття свого «Я» та гармонізація особистості; підвищення самомотивації на шляху до досягнення мети; поліпшення міжособистісних взаємин; рефлексія та аналіз своєї поведінки. Метою техніки «Пісочна родина» (авт. І. Рокотянська) [86] було визначити психологічний клімат у сім'ї та особливості міжособистісних взаємин, простежити зміни після проходження чотирьох етапів програми.

Після цього обговорення пари, які досягли поставленої нами мети на цьому етапі, перейшли до наступного – «Взаємне пробачення образ». На індивідуальних консультаціях ми працювали з парами, використовуючи п'ять кроків пробачення. 1. Партнери повинні якомога відверто розповісти одне

одному про свої образи, описати те, як ця образа вплинула на зміну ставлення до партнера. 2. Партнери повинні усвідомити свої вчинки, які нанесли іншому травматичний досвід, та проговорити причину такої поведінки, яка була або усвідомлена, або неусвідомлена. Партнери приймають відповідальність за завданий іншому біль та виражають свій жаль з приводу цієї ситуації без пошуку виправдання себе. 3. Потім партнери визначають та проговорюють, що їм необхідне просто зараз для того, щоб втамувати гіркоту образи. Більшості пар необхідними були міцні обійми партнера в цей момент, деякому – обіцянка того, що цього більше не повториться, деякому – розкаяння. Таким чином, ми знову створили між партнерами емоційну близькість. 4. Наступним кроком було написання листа, який закінчується пробаченням, та спалення його. 5. Останньою вправою було написання наративу «Наша історія кохання з чистого аркуша», в якому партнери описували, як вони познайомилися, та будували плани на майбутнє, опускаючи неприємний момент. Більшість пар, судячи з їхніх коментарів, вважала, що саме момент прощення є максимально напруженим та потребує чимало внутрішніх ресурсів.

Під час взаємодії у «групі підтримки» пари вже з легкістю могли говорити про свої минулі образи. Це свідчило про те, що вони вже не є тригерами в їхніх стосунках. Також ми застосували техніку «Образи – на друзки» (авт. Л. Мазур) [86]. Її метою було звільнення від образ. Оскільки образа є онкоклітиною душі людини і має вплив на здоров'я в цілому, ця техніка допомагає звільнити думки від образ, а тіло – від деструктивних процесів, пов'язаних із ними.

Діагностичний і терапевтичний компоненти містить техніка «Сад почуттів» (авт. О. Сівак) [86], мета якої – продіагностувати стосунки та спосіб взаємодії в парі, дати можливість відреагувати на емоції та почуття через створення творчого продукту. Вправа дає можливість партнерам знайти порозуміння, проявити творчість та виразити почуття через метафору осіннього саду, глибину й наповненість почуттів завдяки метафорі колодязя. Після цього етапу ще одна пара припинила участь у програмі, оскільки партнери не

спромоглися пробачити одне одному свої образи, які ми змогли відтворити з глибин їхніх душ. Очевидно, потрібен довший час для їх осмислення та можливості відпустити, або ж ці образи настільки сильні, що блокують подальшу взаємодію цієї сім'ї.

Для виконання останнього завдання, а саме поглиблення уявлень про турботу та емоційну близькість, ми організували два наступних етапи. Один із них – «Секс як єднання». На індивідуальних консультаціях ми хотіли з'ясувати, яке місце в житті кожного з партнерів займає секс, наскільки він важливий. Зазвичай чоловіки обирали секс як спосіб зняття напруги, деякі жінки – як підтвердження своєї значущості для іншого, бажаності. Дві пари розглядали секс як єднання. Нашою метою було налаштувати обох партнерів на розуміння сексу саме як єднання, під час якого задіяні й емоційна відкритість, і тактильність, і збудження. Тільки такий секс, під час якого відбувається як фізичне, так і емоційне єднання, здатний приносити максимальну насолоду. Для досягнення цього розуміння ми запропонували парам діалог, де проговорювалися такі питання: «Чи відчуваєте ви від партнера емоційну відповідь у ліжку?», «Чи відчуваєте ви себе в безпеці під час сексу?», «Які дії партнера сприяли б отриманню вами задоволення?», «Що для вас є важливим у ліжку?». Більшість жінок відповідали, що для них важливими є саме поцілунки, обійми, а чоловіки говорили про важливість застосування жінками еротичних технік. Ми запропонували партнерам написати «Коротку інструкцію із заняття коханням для свого партнера», де кожен може розкрити свої потаємні фантазії, а саме що збуджує, які улюблені пози, та дати прочитати іншому. Саме завдяки такому завданню партнери змогли розкритися, дізнатися про побажання одне одного та спробувати реалізувати їх на практиці як домашнє завдання. На груповій зустрічі ми побачили у більшості пар загальне задоволення собою, партнером, навколишнім оточенням, позитивний настрій та більше невербальних взаємодій між партнерами впродовж зустрічі, чого раніше не спостерігалось.

На груповому занятті «Група підтримки» нашою метою було закріпити отриманий результат після індивідуальних консультацій пар та виконання ними домашнього завдання. Ми застосували техніку «Найкращі моменти сімейного життя» (авт. В. Хромець) [86] для активізації позитивних емоцій, формування почуття радості та натхнення для сімейного життя. Техніку «Мій сильний / моя сильна» (авт. В. Хромець) [86] було застосовано для розуміння своїх сильних сторін та сильних сторін чоловіка/дружини. Вправа «Моє захоплення тобою» (авт. В. Хромець) [86] мала на меті нагадати учасникам, чим вони захоплюються в чоловікові/дружині, активізувати позитивне ставлення до партнера.

Останнім етапом нашої програми психологічного супроводу оптимізації емоційної значущості було *«Усвідомлення та підтримання емоційної значущості подружніх взаємин»*. Передусім під час індивідуальних консультацій ми запитували в пар, чи помітили вони зміни у їхніх взаєминах. Три пари запитали, чи зможуть вони й надалі зберегти ці відчуття безпеки та комфорту поряд. На це ми відповіли, що такий стан можна зберегти, усвідомивши цінність своїх подружніх взаємин. Тобто нам вдалося вибудувати у партнерській взаємодії такі стосунки, які оптимізували їхню емоційну значущість, що підтверджує страх їхньої втрати. На цьому етапі нашим завданням було виявити, чи стали подружні взаємини емоційно значущими для них, та навчити партнерів підтримувати їх. Для цього ми визначали, чи залишились у пар на той момент відголоски старих образ, тригери, відчуття самотності. Попросили назвати позитивні переломні моменти, які сприяли близькості, а також перелічити, які вчинки сприяли покращенню взаємин, які емоції зараз відчуються. Завдання були такі: придумати ритуали для зустрічей, прощання та відзначення важливих дат; написати історію «Наше кохання через десять років», де кожен партнер може уявити подружні стосунки, якими хоче бачити їх через цей часовий проміжок; створити інструкцію, як саме цього досягти, в якій прописати очікування свої і свого партнера.

Метою заключної групової зустрічі було узагальнення досягнутих парами результатів, а також закріплення їх за допомогою різних форм роботи. Наприклад, ми запропонували партнерам намалювати спільно, «в чотири руки», емблему їхньої сім'ї, яка б втілювала «родзинку» саме цієї пари, а також скласти спільний вірш. У деяких пар вірш був як гасло до емблеми, у деяких стосувався побутової теми, ще в деяких – кохання, у кількох пар були жартівливі вірші. Під час заняття пари також створювали та оформлювали до емблеми статут їхньої сім'ї, де кожен прописував пункти до виконання. Потім із запропонованого нами переліку пари розподіляли та занотовували подружні обов'язки. Наостанок пари презентували складений ними впродовж програми (пів року) пазл. Із завданням впоралися всі пари. Дві пари склали пазл на тисячу елементів, п'ять пар – на дві тисячі та дві пари – на 6 тисяч елементів. Це свідчить про наявність досягнень та роботу всіх пар упродовж програми, просто різною мірою. Для закріплення отриманого результату ми застосували таку техніку, як «Комплімент у кубі» (авт. І. Дьяченко) [86]. Її мета – підвищити позитивний психоемоційний стан, знизити почуття тривожності і напруги, встановити позитивний настрій невимушеної, товариської атмосфери, розширити знання і словниковий запас стосовно характеристик особистості, навчити говорити компліменти і відчувати їх дію, а також дати зрозуміти, що це хороша практика у сімейних взаєминах і невід'ємна складова щасливих стосунків.

Звернімося до кількісних та якісних показників щодо успішності проведення формувального експерименту. Відмітимо, що з метою визначення ефективності апробації програми психологічного супроводу, спрямованої на оптимізацію емоційної значущості подружніх взаємин у молодих сімей, нами була проведена психологічна діагностика за допомогою узагальненого опитувальника «Подружня відвертість, надійність, рефлексивність», який презентовано у додатках (див. Додаток С, бланк для респондентів див. Додаток С.1). Він складався з трьох блоків по 10 запитань. Перший блок – емоційно-почуттєвий, з його допомогою нам важливо було виявити наявність чи

відсутність емоційного інтелекту у партнерів, відвертих та довірливих стосунків, емпатійності та щирості. Другий блок – ціннісно-мотиваційний, який дозволив визначити, чи є подружні взаємини респондентів міцними й надійними, чи схожі в партнерів погляди на життя, чи є у них тривожність та страх втратити партнера. Третій блок – конативний, в якому за відповідями на запитання ми змогли виявити наявність проблем у вербальній та невербальній взаємодії партнерів, наявність чи відсутність вміння турбуватися та приймати турботу, ритуалів і традицій у парі. Завдяки відповідям на запропоновані питання, де варіант А відповідає залежному рівню параметрів, варіант Б – симбіотичному, варіант В – автономному, ми визначили наявність або ж відсутність перерахованих вище складових стосунків, рівень параметра та рівень ЕЗПВ загалом. Також у констатувальному експерименті ми використовували методику «Задоволеність шлюбом» (див. Додаток П, бланк для респондентів додаток П1.).

Результати діагностики за методом «поперечних зрізів» до і після формувального експерименту дали можливість констатувати кількісні та якісні зміни, що відбулися після його завершення.

Актуальні результати по формувальному експерименту до та після участі респондентів у програмі психологічного супроводу оптимізації ЕЗПВ згідно з опитувальником «Партнерська відвертість, надійність, рефлексивність» у експериментальної та контрольної груп ми презентували в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Кількісні зміни (%) рівня ЕЗПВ до та після формувального експерименту в експериментальній та контрольній групах

n=18

Рівні ЕЗПВ		Автономний		Симбіотичний		Залежний	
		N	%	n	%	n	%
ЕГ	до	6	66,67	0	0	3	33,33
	після	1	11,11	7	77,78	1	11,11
КГ	до	7	77,78	0	0	2	22,22
	після	6	66,67	1	11,11	2	66,67

Умовні позначення: ЕГ – експериментальна група, КГ – контрольна група

Проаналізувавши кількісні зміни з таблиці 3.2, можемо спостерігати, що після формувального експерименту в експериментальних групах зросла кількість респондентів із симбіотичним рівнем. Показник симбіотичного рівня становив 0% у пар, а після участі в програмі емоційна значущість показала 77,78% симбіотичності. До експерименту автономний рівень переважав у 66,67% пар, а після становив лише в 11,11% пар. До експерименту залежний рівень був у 33,33% пар, а після – в 11,11%. Тобто відбулось позитивне зрушення зазначеного феномену у подружніх пар після участі у програмі.

Щоб простежити ефективність програми психологічного супроводу оптимізації емоційної значущості, ми повторно перевірили наявність задоволеності чи незадоволеності своїми стосунками з партнером після участі в програмі. Кількісні результати ми зобразили в таблиці 3.3.

Дослідження довело ефективність програми психологічного супроводу оптимізації ЕЗПВ, після участі в програмі 88,89% пар були повністю задоволені подружніми взаєминами, у такого самого відсотка респондентів було зафіксовано значні поліпшення у подружній взаємодії.

Таблиця 3.3

Кількісні показники задоволеності шлюбом у сімей експериментальної та контрольної груп

n=18

			n	%
задоволені шлюбом	ЕГ	до	0	0
		після	8	88,89
не задоволені шлюбом	ЕГ	до	9	100,00
		після	1	11,11
задоволені шлюбом	КГ	до	0	0
		після	0	0
не задоволені шлюбом	КГ	до	9	100,00
		після	9	100,00

Умовні позначення: ЕГ – експериментальна група, КГ – контрольна група

Дослідження довело ефективність програми психологічного супроводу оптимізації ЕЗПВ. Після участі в програмі 88,89% пар були повністю

задоволені подружніми взаєминами, у цього ж відсотка респондентів зафіксовано значні поліпшення у подружній взаємодії.

За коментарями досліджуваних можна відзначити, що партнери відчують, думають і поведуться інакше, по-іншому спілкуються одне з одним. Вирішення спірних питань стало легшим. Контакт між подружжями став безпечнішим. Подружжя здатні до відкритого діалогу, можуть говорити про свої страхи та потреби одне з одним. Можуть розмовляти м'якше, з більшим співчуттям, намагаючись краще зрозуміти іншого. Відчуття безпеки, близькості та довіри пробуджує цікавість та відкритість. Подружжя здатні відкрито говорити про проблеми, що існують у їхньому житті. Витрачається менше енергії на захист своїх вразливих місць. Здібності партнерів знаходити та оцінювати різні варіанти подолання труднощів не блокуються страхами прихильності та виявляються повніше. Особливий акцент робиться на ресурсах подружніх відносин та підтриманні нових патернів поведінки. Важливо, що пари після проходження тренінгової програми не тільки подолали кризу й отримали полегшення від стресу, а й стали здатними підтримувати більш глибокий емоційний зв'язок і відкритий діалог одне з одним.

Для прикладу ефективності авторської програми ми хочемо навести приклади сімей, чиї стосунки набули симбіотичності та емоційної значущості.

Романтичні стосунки – це сплетення безпечної прихильності, сексуальності та взаємної підтримки. Партнери створюють позитивний, конструктивний цикл близькості, відгуків, турботи і бажання. Перед тренінгом партнер І. оголосив, що найняв адвоката з розлучень. Нині, через кілька місяців, чоловік стверджує, що вони з дружиною стали набагато ближчими. Його дружина К. щасливо киває на знак згоди і каже: «Не думаю, що ми взагалі були колись настільки близькі. Куди зникли мої ревності і підозрілість?». Чоловік І. продовжує: «Я довіряю їй. Я можу сказати, якщо хочу, щоб вона допомогла мені заспокоїтись. А вона приходить за втіхою та підтримкою до мене. І в ліжку ми стали ближчими. Секс тепер простіший і набагато приємніший. Напевно, це тому, що ми обидва відчуваємося бажаними. Можемо вільно обговорювати свої

ідеї та просити про що завгодно. І ще мені зараз дуже приємно про неї піклуватися. Допомогати, коли у неї болить спина. Я навіть знайшов для неї спеціальну подушку, що розігріває. А вона допомагає мені кинути палити. Таке відчуття, що це взагалі якісь нові, зовсім інші стосунки». Але, будуючи кохання, необхідно розуміти: навіть коли все добре, не можна переставати працювати над стосунками.

Отже, здійснивши якісний та кількісний аналіз, ми можемо підсумувати, що до початку формувального експерименту показники емоційної значущості були зазвичай на автономному, меншою мірою на залежному рівнях, проте після участі в програмі психологічного супроводу у більшості сімей з різним стажем подружнього життя результати за дослідженням близькості, пристрасті, вірності, довіри, емпатії, ціннісної єдності, безпеки, вербальних та невербальних комунікацій, турботи, традицій, ритуалів у більшості оптимізувалися до симбіотичного рівня. Це свідчить про те, що у підсумку рівень емоційної значущості у більшості дорівнює симбіотичному та загалом про ефективність нашої тренінгової програми «Оптимізація емоційної значущості подружніх взаємин». Ґрунтуючись на узагальненнях теоретичного аналізу і на результатах, отриманих у ході нашого дослідження, а саме тих результатах, що в контрольній групі майже не було позитивних зрушень показників, варто зазначити, що на сьогодні значна частина сімей не здатні конструктивно вирішувати конфлікти та долати труднощі сімейного життя самостійно. Очевидно, відсутність досвіду спільного прийняття рішень, неузгодженість норм та способів поведінки партнерів, небажання поступатися одне одному та ряд інших внутрішніх і зовнішніх чинників зумовлюють таку складну ситуацію. Тому все ж багато сімей з різним стажем подружнього життя потребують кваліфікованої допомоги, яку вони можуть отримати у психолога-консультанта. Загалом з метою підтримання чи оптимізації емоційної значущості подружніх взаємин психологам-консультантам варто застосовувати методичні рекомендації, які ми представили у наступному параграфі.

3.3. Методичні рекомендації для психологів-консультантів щодо активізації та підтримки симбіотичності подружніх взаємин

Оптимізація емоційної значущості подружніх взаємин – це безперервний процес, так званий щоденний пошук сенсів у трьох напрямках (за трьома параметрами), який необхідний на кожному з етапів подружнього життя.

Для підтримання симбіотичного рівня емоційної значущості подружніх взаємин ми прописали ряд методичних рекомендацій, які варто враховувати психологам-консультантам при роботі з сім'ями із таким запитом. З огляду на це ці рекомендації спрямовані на роботу саме з підтримання чи активізації симбіотичності ЕЗПВ. В. Лано [138] визначав симбіотичність як властивість взаємин, які базуються на продуктивній взаємодії, внесок в яку роблять два партнери рівномірно для формування сприятливих умов життєіснування.

Симбіотичність нерозривно пов'язана з принципами комплементарності та компенсаторності. Автором принципу компліментарності є В. Джеймс [132]. Цей принцип він означає здатність партнерів доповнювати одне одного, створюючи таким чином одне ціле при наявності особистого простору у кожного, тобто за допомогою загального клімату сім'ї формувати сприятливі умови для особистісного повноцінного розвитку та життєіснування обох партнерів.

Одним з основоположників принципу компенсаторності є Д. Гоулман [127]. Він стверджував і блискуче доводив, що деформація або втрата однієї з функцій організму може бути відновлена за рахунок розвитку інших функцій. Позитивна модальність полягає в можливості заповнити дефіцит функцій свого організму за рахунок їх компенсації іншими органами або центрами. Оскільки людина являє собою цілісну систему, то її елементи взаємопов'язані і взаємодіють, що й становить основу компенсаторних властивостей організму. Цей самий алгоритм можна екстраполювати на подружні взаємини, за рахунок яких виплітається своєрідне психологічне полотно, в якому елементи між собою мають функціональне значення і володіють компенсуючою функцією стосовно одне одного з урахуванням сили вираженості тих чи інших якостей.

Для підтримання симбіотичності в процесі надання психологічної допомоги бажано використовувати групові та індивідуальні методи комплексно, оскільки досягнення результатів щодо покращення подружніх стосунків неможливе без індивідуального консультування пар. Паралельно у психолога виникає необхідність в індивідуальній роботі з кожною парою, оскільки можуть зачіпатися інтимні моменти та неопрацьовані інтроектні установки, або ж піднімаються руйнівні поведінкові моделі та неконструктивні установки до партнера (упередження, агресія, захист). За нашими переконаннями, дієвим є також застосування на групових заняттях «груп підтримки», позаяк на них є можливість проведення технік для кількох пар одночасно та обговорення проблемних чи результативних сторін, якими пари діляться між собою, підтримуючи одне одного та висловлюючи свій досвід, який може бути корисним для інших учасників. Як зазначає М. Мушкевич [78], основна мета психологічної допомоги полягає в тому, що відчуття відсутності життєвої наснаги повинне змінитися в подружньої пари відчуттям відповідальності за власну поведінку й своє сімейне життя, прагненням працювати над взаєминами для їх покращення. Вчена вважає, що основним засобом впливу в психологічному консультуванні є спеціальним чином побудована бесіда. Психологом-консультантом застосовуються різноманітні вербальні техніки, що сприяють виявленню нереалізованих бажань партнерів, не проявлених емоцій, неконструктивних уявлень про себе та «значущого іншого». Парі пропонують своєрідні домашні завдання на засвоєння ефективних способів взаємодії, підсилення емоційного діалогу та пряме проявляння власних потреб.

Для ефективної роботи з подружньою парою первинним завданням консультанта є завдання зі створення сприятливої, довірливої, відвертої взаємодії з партнерами та між ними. Наступним етапом є проведення діагностики для визначення кола проблемних питань, які доведеться вирішувати для досягнення симбіотичності у подружніх взаєминах. Використовується техніка «Сад почуттів» (авт. О. Сівак) [86], метою якої є

діагностика стосунків та способів взаємодії в парі. Техніка «Мапа якості стосунків у парі» (авт. Л. Мазур) [86] допомагає ідентифікувати мову порозуміння партнерів, сприяє глибшому розумінню партнерами одне одного, міцним і щирим стосункам. Техніка «Координати сімейних ролей» (авт. І. Касьяненко) [86] дозволить учасникам розглянути свої ролі та позиції в сім'ї, а також їхню взаємодію з іншими членами, використовуючи метафоричні карти або символи. Методика «Асоціативний малюнок проблеми» (авт. Л. Галіцина) [86] застосовується під час першої зустрічі сімейної пари задля визначення основної проблеми та зняття емоційної напруги, надання можливості партнерам бути почутими одне одним.

Окрім психологічного консультування, для формування та підтримки симбіотичності подружніх взаємин доречним є також застосування методів психокорекційного впливу: випадки, коли для досягнення мети, а саме налагодження взаємодії між партнерами, необхідно пропрацювати їхні дитячі травми. Наприклад, під час психокорекції варто застосовувати техніки, запропоновані А. Адлером [118]. Вони охоплюють такі процедури: 1. Встановлення правильних стосунків. 2. Аналіз і опрацювання особистої позиції клієнта. 3. Підбадьорювання партнерів. 4. Заохочення розвитку саморозуміння і допомога в переорієнтації.

Для з'ясування обставин формування симбіотичності є спеціальні техніки – опитувальники «Сімейне сузір'я», «Ранній спогад» і «Аналіз сновидінь». Опитувальник «Сімейне сузір'я» стане доречним при роботі з дитячими травмами, які залишили свій слід, наприклад, у формуванні типу прив'язаності. Він містить запитання на зразок: «Як ваш батько ставився до дітей?»; «Хто був улюбленою дитиною в сім'ї?»; «У яких стосунках ви були з батьком і матір'ю?». Значення подібних запитань – одержати картину сприйняття і раннього емоційного досвіду партнера, що вплинула на особистісний розвиток надалі та формування його взаємодії з іншим. За опитувальником «Ранній спогад» клієнтові ставлять наступні запитання: «Я б хотів почути про ваші найперші дитячі спогади»; «Будь ласка, розкажіть що-небудь з найперших

ваших вражень» або «Хотілося б почути ваш найяскравіший спогад, що стосується перших шести років життя». У відповідях партнери фіксують: домінуючу тему; реакцію, що повторюється; позицію (учасник або спостерігач); самотність або включеність у пару; центральне відчуття, яке виражається у спогадах.

Також, як зазначає Р. Федоренко [78], одним із найбільш використовуваних у сімейній терапії конструктів (або, інакше кажучи, уявлень про те, що відбувається на більш глибокому рівні взаємодії й що призведе до тих або інших зразків поведінки чоловіка та жінки) можна умовно позначити роль батьківської родини. Тоді завдання консультанта – допомогти партнерам розібратися в тому, як у їхньому сімейному житті виявляються зразки й моделі взаємодії, засвоєні ними в дитинстві, і тепер ускладнюють побудову зрілих, дорослих стосунків як із чоловіком, так і зі своїми власними дітьми. Аналіз цих патернів дозволить позбутися від них, та сформувати здорові, зрілі стосунки з партнером, опираючись лише на власний досвід та на особисті потреби й бажання кожного учасника взаємодії. Тобто робота з викоріненням перенесення моделей побудови сімейного життя в батьківській сім'ї на власну, яка зазвичай має негативний вплив на взаємини, є одним із провідних напрямів у роботі психолога із подружньою парою. Так як для встановлення щирих та відвертих стосунків є необхідним за діяння саме особистісних ресурсів, бажань, механізмів, а не тих які були використані у батьківській сім'ї. Відповідно, лише за умови, що партнери будують взаємини «на чистому аркуші» застосовуючи лише власні мотиви, ресурси, задоволення потреб одне одного, можна сформувати симбіотичні взаємини, де двоє є ресурсними та взаємодоповнюючими, а відповідно саме такі взаємини мають можливість набути властивості емоційно значущі для обох партнерів.

Для активізації симбіотичності в подружніх взаєминах, а також для формування емоційної їх значущості (тобто щоб вони набули сенсу та цінності для партнерів) важливим аспектом у роботі психолога з парою (чим вона відрізняється від розв'язання проблем та консультування стандартизованих

запитів подружжя) є саме акцент на глибокому пропрацюванні емоційного фону. Під ним ми розуміємо роботу з емоційними тригерами, образами, розкриття й активізацію відвертості між партнерами, оскільки неможливо задовольнити потреби одне одного та уникати подразнення тригерів, якщо про них відсутня інформація від партнера. Одним з ефективних інструментів у таких випадках є застосування емоційно фокусованої терапії. Під час терапевтичних сесій психолог виступає у ролі ведучого. Він продумує сценарії діалогів, які парі пропонується побудувати на занятті, щоб сповна розкритися партнерові. Для цього першочергово необхідно пропрацювати бар'єри та затиски, які є в комунікативній складовій кожного, та створити спеціальні умови, необхідні для довірливого клімату. Для цього ми радимо застосувати техніку «Спільна аплікація» (авт. Ю. Форманюк) [86].

Важливі також особисті якості консультанта, як-от емпатійність як здатність до співпереживання, відкритість, яка базується на тому, що психологу необхідно відверто повідомляти парі, які почуття виникають з його боку, та виражати свої щирі реакції у взаємодії з парою. Дуже важливі доброзичливе, безоцінне ставлення, тобто врівноваженість та спокій, емоційно позитивне ставлення до клієнта, особиста зацікавленість і віра у результативність. Неабияке значення має відмова від нав'язування своїх відповідей на поставлені запитання, натомість лише цілеспрямоване налаштування пари на розв'язання її проблем.

Для формування здорового емоційного фону партнерів одним із завдань консультанта є за допомогою спеціальних технік, виявлення корінної причини допомогти партнерові позбутися страху втрати іншого, оскільки саме це є тим інструментом, який нівелює спокійні емоційні реакції, чим блокує взаємодію партнерів загалом. Для цього психологові варто індивідуально попрацювати з тим партнером, у кого це виявлено. Найперше потрібно позбутися аутофобії, тобто фобії самотності, коли особистість боїться жити одна та чіпляється за будь-які стосунки, навіть не дуже вдалі, аби уникнути періоду «самоті». Наступне – це робота та пропрацювання безпорадності й інфантильності,

оскільки найчастіше бояться втратити партнера саме ті люди, які не вміють вирішувати життєві задачі та проблеми самостійно. Тому важливим завданням психолога є сформувати в особистості її цілісність та тренувати рішучість, дієвість і життєву активність, позаяк самодостатня особистість не боїться бути покинутою. Необхідно розвивати впевненість у собі, працювати над самооцінкою та самоцінністю, оскільки за відсутності цих характеристик особистість вдається до ревнощів та нав'язливого страху бути залишеною партнером. Слід також працювати над тривожністю. Найважливішою у пропрацюванні страху втрати партнера є саме побудова безпечних, надійних, довірливих, злагоджених взаємин.

Висновки до третього розділу

1. До програми психологічного супроводу оптимізації емоційної значущості подружніх взаємин закладалося вирішення наступних завдань: 1) встановлення умов для довірливих, надійних стосунків як необхідної умови емоційного розкриття членів подружжя й усвідомлення ними значущості парних взаємин; 2) виявлення дестабілізуючих переживань, пов'язаних із власним життєвим досвідом, та неконструктивних вплітань в їх комунікаціях; 3) усвідомлення власної відповідальності за стосунки; 4) реструктуризація стосунків у парі, формування нових конструктивних патернів взаємодії; 5) поглиблення уявлень про турботу та емоційну близькість у подружній парі. Програма, розроблена на основі поєднання принципів системної сімейної, когнітивно-поведінкової та емоційно фокусованої терапій, має включати сім послідовно конструйованих етапів з відновлення емоційної значущості подружніх взаємин. Формат занять передбачає почерговість групових (тренінгових та підтримуючих) та індивідуальних занять з домашніми завданнями.

2. Формувальний експеримент показав, що причини дисгармонійності подружніх взаємин полягають у взаємних провокаціях з боку чоловіка та дружини, а задоволеність спільним життям залежить від ступеня готовності їх опрацювати. Компонентами просування в напрямку відновлення довіри мають бути чесність та довірливе ставлення, що добре піддаються корекції в міру просування за алгоритмом емоційно фокусованої терапії. Після цього варто повторно опрацювати негативні сценарії. Згідно з принципами системної сімейної терапії кожен партнер усвідомив свою роль та своє значення в злагодженій партнерській взаємодії, а саме: не хтось один винен у всьому, а кожен відіграє як позитивну, так і негативну роль.

3. Орієнтуючись на доведену ефективність авторської програми описаної у нашій дисертаційній роботі, розроблені методичні рекомендації психологам-консультантам для активізації симбіотичності подружніх взаємин, також набули практичного значення. Вони виступають своєрідним ключем для

фахівців у роботі з відновленням здорового, стабільного емоційного клімату у парі. Згідно наших рекомендацій основними задачами у роботі психолога-консультанта є формування між партнерами довірливого, відвертого ставлення. Необхідним інструментом для цього є застосування саме ЕФТ під час якої, відбувається конструювання спеціальних діалогів, які спонукатимуть партнерів до їхнього взаємного саморозкриття одне перед одним. Наступним це є пропрацювання минулого травматичного досвіду кожного, який є саме бар'єром для емоційної близькості в парі. Ще одним з аспектів на що були орієнтовані наші рекомендації була саме робота з перенесенням моделі батьківських стосунків на власні, що відповідно негативним чином позначається на подружніх стосунках та блокує істинне проявлення партнерів у цих взаєминах. Для вирішення поставлених задач окрім теоретичних рекомендацій ми також запропонували й ряд практичних вправ та технік для роботи психолога консультанта з сім'ями для формування, налагодження та підтримання симбіотичності подружніх стосунків.

ВИСНОВКИ

У дисертації представлено узагальнений теоретичний аналіз та емпіричне дослідження проблеми емоційної значущості подружніх взаємин на різних етапах подружнього життя, обґрунтовано модель її розвиненості, розроблено та апробовано програму психологічного супроводу оптимізації емоційної значущості подружніх взаємин та підбрано методичні рекомендації психологом-консультантам для активізації симбіотичного формату подружніх стосунків.

Актуальність дослідження викликана дефіцитом в царині психологічної науки досліджень з проблеми емоційного фону подружніх взаємин у поєднанні з їх цінністю.

1. Емоційна значущість – це психологічне явище, яке полягає в здатності суб'єкта викликати в об'єкта певну палітру почуттів та переживати стійке емоційно-ціннісне ставлення стосовно першого. Порівняння психологічного змісту різновидів взаємин вказує на відмінність подружніх взаємин від ділових та дружніх, яка полягає в більшій об'ємності та багатогранності, довготривалій перспективі, наявності життєвих планів та стратегій, сугестивності, синергії, відчутті домашнього затишку, безпеки, надійності, низькій автономності. Відповідно емоційна значущість взаємин – це міра емоційно-ціннісного ставлення суб'єктів взаємодії, наповненої установками, очікуваннями та сенсами. Емоційна значущість подружніх взаємин полягає у наданні цим взаєминам специфічної комбінації переживань, що визначає їх ціннісно-сміслову наповненість та сприятиме подружній близькості, турботі та єднанню. Динаміка особливостей емоційної значущості подружніх взаємин у циклі сімейного життя полягає в трансформації від автономності до залежності, що може бути цілком закономірним з огляду на характер подій, які переживає кожна пара в процесі співжиття.

Змістова наповненість емоційної значущості подружніх взаємин включає три параметри, кожен з яких має свої конструкти: емоційно-почуттєвий, структурними компонентами якого є емоційна палітра (близькість, пристрась,

вірність), емпатія, довіра, емоційна зрілість; ціннісно-мотиваційний, який складається з афіліативності, ціннісної єдності партнерів та прив'язаності у дорослих; конативний, до якого входять вербальна та невербальна комунікація партнерів, патерність взаємин (традиції та прояви турботи).

2. Психодіагностичний інструментарій для визначення рівня емоційної значущості подружніх взаємин та її специфіки включає три методичні блоки відповідно до конструктів, аналіз даних за якими здійснюється на основі теоретично обґрунтованих критеріїв (відвертість, надійність, рефлексивність), їх показників та рівнів (автономний, симбіотичний та залежний). Найбільш продуктивним є симбіотичний рівень, а два інші можуть проявлятися у негативних модальностях, оскільки мають відхилення від зони толерантності у напрямку посилення чи послаблення емоційних зав'язків.

Більшість молодих сімей в результаті діагностики за параметрами емоційної значущості подружніх взаємин (емоційно-почуттєвим, ціннісно-мотиваційним та конативним) існують на автономному рівні, що характеризується слабкими проявами емоційних станів партнерів, відокремлюючим ставленням одне до одного, якщо запит до взаємодії не був достатньо означений, відсутністю емоційної зрілості та довіри до партнера, накопиченням спектру таємниць та внутрішніх переживань; недостатністю афіліативного прагнення, уникненням емоційної близькості через відсутність впевненості у партнерові; дефіцитарністю комунікації з партнером, формалізмом у дотриманні плану відзначання важливих для сім'ї дат та подій, розбіжністю у поглядах щодо проявів турботи.

У пар із середньо-тривалим стажем подружнього життя переважаючим є симбіотичний рівень емоційної значущості їх подружніх взаємин, який інтерпретується через наявність конгруентної оцінки стану партнера, готовність до емоційного відголосу, чесність у прояві своїх потаємних бажань, думок та фантазій, а також наявність зафіксованих спільних життєвих планів, цілей, орієнтирів, прагнення незмінно співіснувати з обраним партнером протягом життя. В таких стосунках подружжя відчувають одне одного на інтуїтивному

рівні, у них завжди є можливість бути розпізнаним завдяки налагодженості вербальних та невербальних комунікацій, прояви турботи відповідають потребам та можливостям її отримати, наявна двостороння зацікавленість сімейними традиціями.

Результати, отримані під час дослідження рівня емоційної значущості подружніх взаємин у зрілих пар, показали залежний рівень феномену у більшості випадків. На цьому рівні простежуються тенденції до вкрай відвертого вираження власних думок, проблем, побажань, що посилюється гіперболізованими проявами емоцій, цілковитою довірою та крайніми переживаннями почуття вірності. Пари із залежним рівнем емоційної зрілості вирізняються проникливістю та співчуттям, переконаністю у незворотності вибору подружнього партнера, максимальною схожістю у спрямованості, відчутним сильним страхом втратити партнера, високим рівнем вербальних та невербальних комунікацій, цілковитим взаєморозумінням, максимально присутністю та турботою, широким спектром вкорінених сімейних традицій.

Встановлений шляхом кореляційного аналізу взаємозв'язок між задоволеністю шлюбом та рівнем емоційної значущості подружніх взаємин на різних етапах сімейного життя показав, що для молодих пар комфортним є автономний, але з часом симбіотичний рівень. Залежний рівень викликає у молодих сімей негативне сприйняття їхніх стосунків. Для пар із середньою тривалістю подружнього життя найбільш комфортним є симбіотичний рівень, а інші варіації емоційної значущості викликають дискомфорт. Для зрілих пар допустимим є саме залежний рівень і, з меншою вірогідністю, симбіотичний, оскільки, набувши чималого емоційного досвіду та переживши чимало спільних років (понад 16), бути або стати чужими людьми, які не мають зацікавленості одне в одному, означатиме негативну тенденцію у цьому партнерстві.

Сконструйована модель розвиненості емоційної значущості подружніх взаємин полягає у відображенні її зв'язку зі стажем подружнього життя та рівнем розвиненості.

3. Програма психологічного супроводу оптимізації емоційної значущості подружніх взаємин має складатися із семи етапів надання допомоги сім'ям з низьким рівнем задоволеності подружніми стосунками. У форматі програм мають чергуватися індивідуальні та групові форми роботи. Особливо ефективним може бути формат груп підтримки замість навчальних тренінгово-розвивальних занять. Перехід від одного етапу допомоги до наступного має здійснюватися лише за умови реалізованості поставлених завдань, які в різних пар потребують диференціації часових затрат. За методологічну основу варто обрати системний сімейний, когнітивно-поведінковий та емоційно фокусований психологічні підходи. В результаті коректного застосування та повного проходження запропонованої програми супроводу відмічається підвищення емоційної близькості партнерів, ступеня довіри одне до одного, емпатійності стосовно інших, вміння відчувати внутрішній світ партнера, знижується страх відкидання та втрати партнера, компліюються ціннісні парадигми, поглиблюється відчуття безпеки та надійності поряд з партнером, розвивається вербальна та невербальна комунікація, формується вміння давати та приймати турботу, розширюється коло сімейних традицій у парах.

4. Орієнтуючись на доведену ефективність авторської програми, сформовано методичні рекомендації психологам-консультантам щодо роботи з сім'ями в плані активізації симбіотичності подружніх взаємин. Відтак варто ставити акценти на розвитку взаємин, що базуються на продуктивній взаємодії, внесок в яку роблять обидва партнери рівноцінно для формування сприятливих умов життєіснування завдяки принципам компліментарності та компенсаторності, спрямованим на ефективну, сприятливу для особистісного розвитку та задоволення потреб взаємодію.

Водночас ми усвідомлюємо, що проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів досліджуваної нами проблеми психологічних особливостей емоційної значущості подружніх взаємин, і подальшого вивчення потребують чинники емоційної значущості подружніх взаємин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андронакі Л. В. Соціально-психологічна допомога сім'ям на різних стадіях розлучення : дипломна робота бакалавра / Л. В. Андронакі; наук. керівник У. В. Варнава; ОНУ ім. І. І. Мечникова, ІІПО, каф. соціальної роботи. Одеса, 2016. 66 с.
2. Алешина Ю. Е., Гозман Л. Я., Дубровская Е. М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. *Спецпрактикум по социальной психологии*. Изд-во МГУ, 2003. 120 с.
3. Андреева Т. В. Семейная психология : учебное пособие. Санкт-Петербург: Речь, 2005. 244 с.
4. Балика Є. С. Взаємозв'язок задоволеності шлюбом з фактором рівня домагань. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 1. С. 24–29.
5. Буртиновська У. П. Групи самодопомоги як ефективна форма соціальної роботи. *Науковий часопис Національного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Випуск 23: Збірник наукових праць. Київ: Вид-во НПУ М. П. Драгоманова, 2017. С. 8–14.
<http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/19049>
6. Басюк О. Б. Теоретична модель функціонування Я-образу на межі стосунку «Я – значущий інший». *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Випуск 1. Серія: Психологія. 2015. С. 14–22.
7. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2-х кн. – Кн. 1: Особистісноорієнтований підхід: теоретико-технологічні засади / І.Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 344 с.
8. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ – Чернівці: Букрек, 2018. 320 с.
9. Боришевський М. Й. Етюди психолога. Спогади (Per aspera ad astra). Суми: Вид-во СумДПУ імені Антона Макаренка, 2014. 224 с.
10. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості : монографія. Суми: вид. дім «Еллада», 2012. 608 с.

11. Буковинський А. Й. Навчально-методичний посібник для фахівців, які впроваджують програми підготовки до подружнього життя / А. Й. Буковинський, Ф. В. Фомін. – К. : Україна, 2014. – 172 с.
12. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. 2-е изд. Москва: Академический Проект, 2016. 240 с.
13. Булах І. С. Особистісний розвиток людини в контексті наукових позицій українських психологів. *Психологія та психосоціальні інтервенції: науковий журнал*. Київ: НаУКМА, 2019. С. 13–20.
14. Буленко Т. В. Тенденції розвитку української сім'ї та її проблеми на сучасному етапі / Т. В Буленко // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К., 2001. – Т. III, ч. 4. – С. 20–24.
15. Бурлачук Л. Ф., Грабская И. А., Кочарян А. С. Основы психотерапии : учеб. пособ. Киев: Ника-Центр, 2001. 320 с.
16. Васютинський В. О. Владно-підвладні аспекти статево-рольової і гендерної взаємодії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. №6. С. 6–16.
17. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*. Національна академія педагогічних наук України. 2013. № 2. С. 20–25.
18. Варга А. Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс / А. Я. Варга, Т. С. Драбкина. – СПб. : Речь, 2001. – 144 с.
19. Власова О. Психологія розвитку соціальних здібностей особистості в онтогенезі (повний онтогенез) : монографія. Ottawa: AGC, 2019. 377 с.
20. Власова О.І. Педагогічна психологія : навч. посібник / О.І. Власова. – К. : Либідь, 2005. – 400 с.
21. Возна Т. І. До проблеми попередження насильства у сім'ї. *Вісник Національного університету внутрішніх справ*. 2012. Вип. 18. С. 55–60.
22. Волкова А. Н. Социально-психологические факторы супружеской совместимости: дисс. ... канд. психол. наук. Ленинград, 1987. 236 с.

23. Волошина В. В. Специфіка консультативної допомоги у процесі вирішення проблем молодого подружжя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2023. № 3. Ужгород, 2023. С. 67–71.
24. Вишневський О. Природа цінностей. Педагогічна думка. 2006. №2. С. 11–22.
25. Гордєєва Н. О. Змінювання сім'ї в умовах трансформації суспільства : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. соціолог. наук : спец. 22.00.06 «Соціологія культури, науки та освіти» / Н. О. Гордєєва. – Харків, 2000. – 20 с.
26. Голод С. И. Семья и брак: историко-социологический анализ. Санкт-Петербург: Петрополис, 2004. 272 с.
27. Говорун Т. В. Гендерна психологія : навчальний посібник / Т. В. Говорун, О. М. Кікінежді. – К. : Вид. центр «Академія», 2004. – 308 с.
28. Грисенко Н. В., Батаєва К. Ю. Роль різних форм благополуччя у задоволеності шлюбом осіб зрілого віку. *Вісник Дніпропетровського університету*. Серія : Психологія. 2016. Вип. 22. С. 51–61.
29. Готтман Дж. Карта любови. – М.: Эксмо, 2011. – 416 с.
30. Дарвін Ч. Походження видів шляхом природного відбору. Київ – Харків: Державне видавництво сільськогосподарської літератури УРСР, 1949. 444 с.
31. Деніжна С. О., Сова М. О. Етика і психологія сімейного життя : навч. пос. Київ: Вид. центр НУБіП України. 2010. 212 с.
32. Діденко С.В. Психологія сексуальності: підр. – К.: Академвидав, 2009. – 304 с.
33. Денисенко А.О. Психологічна готовність старших підлітків і юнаків до подружніх взаємостосунків : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Південноукраїнський держ. педагогічний університет ім. К.Д.Ушинського. Одеса, 2003. 305 с.
34. Джуган Р. І., Новосад К. Я. Основи консультування у соціальній роботі: методичні рекомендації до курсу. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2022. 45 с.

35. Джонсон С. Психологія кохання! 7 правил, що змінять стосунки на краще. Харків: КСД, 2021. 352 с.
36. Долинська Л. В., Демидова Т. А. Підготовка молоді до сімейного життя (соц.-псих. тренінг) : навчально-методичний посібник. Київ, 2002. 74 с.
37. Долинська Л. В. Психологічні закономірності становлення процесу самовдосконалення у системі сімейно-ціннісних орієнтацій. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. 2018. Вип. 7. С. 24–31.
38. Давидюк Н. О. Типові причини формування конфліктних взаємин у подружній діаді / Н. О. Давидюк // *Український соціум : наук. журн.* – К., 2004. – № 2 (4). – С. 29–33.
39. Драгневич Л.Ю. Сутність і ретроспектива становлення та розвитку шлюбносімейних відносин в Україні. Підприємництво, господарство і право. 2002. № 1. С. 40-42.
40. Дружинин В. Н. Психологическая диагностика способностей : теоретические основы. В 2 ч. Ч. 1. Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2004. 139 с.
41. Дружинин В. Н. Психология семьи. Москва: КСП, 2006. 158 с.
42. Ейдемільер Е. Г., Юстицький В. В. Сімейна психотерапія. Київ: Медицина, 2001. 192 с.
43. Ємельяненко Л. М., Петюх В. М., Торгова Л. В., Гриненко А. М. Конфліктологія : навч. посіб. / за заг. ред. В. М. Петюха, Л. В. Торгової. Київ: КНЕУ, 2003. 315 с.
44. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. Санкт-Петербург: Питер, 2002.
45. Іщук С. М. Сучасні тенденції розвитку філософії діалогу / С. М. Іщук // *Політологічний вісник : зб. наук. пр.* – К. : Інтас, 2011. – Вип. 52. – С. 89–97.
46. Карасевич А. П. Формування готовності студентської молоді до створення сім'ї : дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2009. 174 с.

47. Клименко Є. О. Дружба як різновид атракції. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Психологічні науки. Чернігів: ЧДПУ, 2010. Т. 1. Вип. 82. С. 225–227.

48. Кашпур Ю. М. Психологічні аспекти феномену вірності. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2017. № 6. С. 101–107.

49. Кемпер Т. Типологія любови. Режим доступа : <https://kazedu.com/referat/138983/5>

50. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї : навч. посіб. Київ: Главник, 2016. 127 с.

51. Клименко В. В. Механізми психомоторики людини : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2008. 38 с.

52. Клу Маданес. Стратегическая семейная терапия. Москва: Класс, 1999.

53. Кляпець О. Феномен емоційного вигоряння в сім'ї. *Соціальна психологія*. 2006. № 4. С. 168–176.

54. Корольчук М. С. Психологія сімейних взаємин. Київ: Ніка-центр, 2011. 296 с.

55. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич: Посвіт, 2015. 116 с.

<https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/2361/1/Карпенко%20Є.В.%20методи%20сучасн%20психотер.pdf>

56. Костровець Л. Б. Значення молодих сімей у процесі формування повноцінного українського суспільства / Л. Б. Костровець // Комунальне господарство міст: науково-технічний збірник / Л. Б. Костровець. – Харківська національна академія міського господарс, 2012. – (Економические науки). – С. 452–459.

57. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010.

58. Кон І. С. Вступ до сексології: Пер. з рос. / П. Л. Пироженко. – К.: Либідь, 1991. – 304 с.

59. Котлова Л. О., Саух Т. Теоретичний аналіз факторів задоволеності шлюбом подружжя. *Збірник наукових праць викладачів та студентів (1)*. 2015. Рр. 15–17.
60. Кочарян О. С. Психологія розвитку : навч. посіб. Харків: Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харк. авіац. ін-т», 2014. 120 с.
61. Клапішевська С. А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 17. С. 114–120.
62. Кляпець О. Я. Особистість в історичній динаміці шлюбно-сімейних стосунків. *Вісник Харківського університету*. Серія: Психологія. 2010. №550. С. 107–112.
63. Крицька М. Д. Особливості професійної ідентичності студентів психологів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Збірник наукових праць. Вип. 18. Харків: НУЦЗУ, 2015. 318 с.
64. Коберник Л. О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. *Наука і освіта*. 2008. № 4/5. С. 28–33.
65. Кульчицька А. В. Моральна свідомість особистості як чинник ставлення до грошей. *Психологічні перспективи*. 2015. Вип. 25. С. 98–109.
66. Куницына В. Н. Межличностное общение : учебник для вузов. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 544 с.
67. Лукашевич М. Соціологія соціальної роботи. *Психологія і суспільство*. 2014. № 1. С. 107–149.
68. Курило В. О. Проблема психотерапії сімейної дезадаптації в межах аналітичних і неаналітичних моделей психотерапії. *Проблеми безперервної медичної освіти та науки*. 2011. № 4. С. 80–86.
file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Psmno_2011_4_18.pdf
69. Ляшенко Н.О. Подружні ролі в молодіжній сім'ї. / Н. О. Ляшенко. - Український соціум. – 2007. – с.16-23.

70. Максименко С. Д., Зайчук В. О., Клименко В. В., Папуча М. В., Соловієнко В. О. Загальна психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. 2-ге вид., перероб. і доп. Вінниця: Нова Книга, 2011. 704 с.
71. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування : навч. посіб. / Н. Ю. Максимова. – К. : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. – 304 с.
72. Мехрабян А. А. Деперсоналізація. Єреван: Армянское государственное изд-во, 2004.
73. Миколайчук М. І., Добродняк О. А. Терапевтичний альянс та труднощі в терапії в контексті особистісних характеристик сімейних терапевтів. *Науковий вісник ХДУ. Серія : Психологічні науки*. 2020. Вип. 1. С. 195–202.
74. Мід Дж. Г. Дух, самість і суспільство. З точки зору соціального біхевіориста. Київ: Український центр духовної культури, 2010. 416 с.
75. Моргун В. Ф. Становлення громадянськості особистості в контексті її психічної та соціальної зрілості. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ: Гнозис, 2004. Т. VI. Вип. 2. С. 203–215.
76. Москаленко В. В. Соціалізація особистості : монографія. Київ: Фенікс, 2013. 540 с.
77. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб. Вид. 3-тє. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420 с.
78. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молодшої сім'ї : монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 235 с.
79. Мороз Л. І. Вплив батьків на формування ціннісних орієнтацій у сфері міжстатевих взаємин // Вихователю про психологію та педагогіку сексуального розвитку дитини: Науково-методичний збірник / За ред. Т. В. Говорун. – К.: Інститут змісту і методів навчання, 1996. – С. 83-91.
80. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2013. 159 с.
81. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений. Киев: Лыбидь, 2002. 192 с.

82. Орбан-Лембрик Л. Е., Лембрик С. П. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя. Збірник наукових праць. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2006. Вип. 11. Ч. 1. С. 120–136.
83. Основы психотерапии. А. С. Кочарян, Л. Ф. Бурлачук, И. А. Грабская : учебное пособие для студентов вузов. Киев: Ника-Центр, 2001. 320 с.
84. Пейдж С. Близость. Психология и психоанализ любви : учебное пособие для факультетов психологии, педагогики и социальной работы. Самара : Издательский Дом «Бахрах-М». 2007. С. 486–520.
85. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. / О. А. Столярчук. – Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. – 136 с.
86. Психологія сім'ї: техніки підтримки родини: метод. посіб. / за ред. Інни Литвинової та Тетяни Курганської. Київ: ТОВ «7БЦ», 2023. 264 с.
87. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
88. Потапчук Є. М. Моделі поведінки подружжя в реалізації основних сімейних функцій. 2021. Вип. 21. С. 268–274.
89. Пророк Н., Запорожець О., Креймеєр Дж. Основи реабілітаційної психології : подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Київ : ОБСЄ, 2018.
90. Психологія особистості: словник-довідник / За ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320 с.
91. Роджерс К. Психология супружеских отношений. Возможные альтернативы. – М.: Эксмо, 2002. – 288 с.
92. Руденок А. І. Форми та методи формування готовності майбутніх психологів до запобігання та подолання сімейних конфліктів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 3. С. 305–310.
93. Руденок А. І. Чинники забезпечення формування професійної готовності майбутніх психологів до запобігання та подолання сімейних конфліктів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. 2012. Вип. 37. С. 123–126.

94. Рупперт Ф. Травма, связь и семейные расстановки. *Системная терапия и консультирование*. Москва: Институт консультирования и системных решений. 2010. 272 с.
95. Сермягина О. С. Эмоциональные отношения в семье (социальнопсихологическое исследование) / О. С. Сермягина. – Кишинев : Штиинца, 1991. – 85 с.
96. Сатир В. Как строить себя и свою семью. Москва: Педагогика-Пресс, 2009. 192 с.
97. Седих К.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. – К.: Академвидав, 2015. – 192 с.
98. Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів. – К.: Веселка, 1998. – 214 с.
99. Токарева Л. Д. Батьки й діти: тепло сімейних традицій. *Справи сімейні*. 2015. № 12 (216). С. 22–23.
100. Ткаченко В. Є. Благополуччя подружніх відносин і його психологічні детермінанти: теоретичний аналіз // *Наука і освіта*. – 2010. – № 3. – С. 113– 116.
101. Уайнхолд Б. К., Уайнхолд Дж. Б. Освобождение от созависимости. Киев : Изд-во Ростислава Бурлаки, 2021. 336 с.
102. Фишер Х. Алхимия любви. Формула успешных отношений / пер. с англ. Д. В. Кобриной. 2014. 430 с.
103. Фромм Э. Психоаналитическая характерология и её значение для социальной психологии (нем.). *Die psychoanalytische Charakterologie und ihre Bedeutung für die Sozialpsychologie. Zeitschrift für Sozialforschung* : журнал. Франкфурт-на-Майне: Institut für Sozialforschung, 2010. Nr. 1. S. 253–277.
104. Хавула Р. Т Психологічні чинники вибору шлюбного партнера в юнацькому віці / Роман. Хавула // *Проблеми гуманітарних наук. Серія : Психологія*. - 2012. - Вип. 29. - С. 189-201. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pgn_ps_2012_29_16

105. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посібн., модульно-рейтинговий курс / Цимбалюк І. М. – [2-е вид., випр. і доп.]. – К. : Професіонал, 2007. – 544 с.
106. Целуйко В. М. Психология неблагополучной семьи : книга для педагогов и родителей. Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014. 272 с.
107. Цьомик Х. Б. Теоретичний аналіз проблеми емоційної значущості у психологічній науці. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. Т. 32 (71). № 2. Київ, 2021. С. 102–108.
108. Цьомик Х. Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. *Габітус*. Серії: Психологія. Соціологія. Т. 2. № 24. Одеса, 2021. С. 177–183.
109. Цьомик Х. Б. Рівень довіри як конструкту емоційно-почуттєвого параметру емоційної значущості подружніх взаємин у циклі сімейного життя *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. № 3. Ужгород, 2023. С. 95–98.
110. Чебикін О. Я. Становлення емоційної зрілості особистості : монографія. Одеса : СВД Черкасов, 2009. 230 с.
111. Чанцева-Коваленко О. М. Психологічні чинники формування гармонійних стосунків подружжя / О. М. Чанцева-Коваленко // *Fundamental and Applied Researches In Practice of Leading Scientific Schools*. – 2016. – Т. 1 (13). – С. 215–228.
112. Чудина Е. А. Эмоциональная зрелость личности: определение понятия и выделение критериев. *Личность и проблемы развития*. 2013. С. 112–116.
113. Чепмен Г. П'ять ознак доброї сім'ї. – Львів: Свічадо, 2014. – 270 с.
114. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений. *Курс лекций*. Москва: Апрель-Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2010. 512 с.
115. Шульга Т. Моральні виміри довіри: від особистого до суспільного. *Київські філософські студії. Секція 4. Актуальні проблеми етики, естетики та філософії культури*. Київ, 2020. С. 350–354.

116. Шиделко А. В. Етика і психологія сімейного життя: навчально-методичний посібник (для ПТНЗ). – Львів, 2009. – 132 с.
117. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції / Т. С. Яценко. – К. : Либідь, 1996. – 264 с.
118. Adler A. Problems of Human Nature, 2005.
119. Ainsworth M. D. Object relations, dependency, and attachment: a theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development* : journal. Blackwell Publishing, 1969. December (vol. 40, no. 4). P. 969–1025.
120. Aronson E. Age of Propaganda : The Everyday Use and Abuse of Persuasion. New York, 2011.
121. Berne E. Games People Play : the Psychology of Human Relations. New York : Grove Press, 2012. 192 p.
122. Feldman Barrett L. How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain. Boston : Houghton Mifflin Harcourt, 2017. 448 p.
123. Borum R. Radicalization into violent extremism II: A review of conceptual models and empirical research. *Journal of Strategic Security*. 2011. Т. 4. № 4. С. 37–62.
124. Galler D. Energy efficient control of ac induction motor driven vehicles, IEEE Conf. Rec. 2004 IAS Annu. Meeting, Pp. 301–308.
125. Duvall E. M., Hill R. L. Report of the Committee on the Dynamics of Family Interaction. Washington, D.C. National Conference on Family Life, 2008.
126. Feldman Barrett L. Seven and a Half Lessons About the Brain. Boston, New York : Houghton Mifflin Harcourt, 2020. 180 p.
127. Goleman D. Emotional intelligence: why it can matter more than IQ? New York : Bantam Books. 2013. 288 p.
128. Hawkey L. C. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *The Society of Behavioral Medicine*. 2010. № 40 (2). Pp. 218–227.

129. Hill R. J., Solon M. P. Universal behavior in the scattering of heavy, weakly interacting dark matter on nuclear targets. *Physics Letters B* 707 (5). Pp. 539–545.
130. Izard C. *The Psychology of Emotions*. New York : Plenum. 2007.
131. James W. *A Pluralistic Universe*. Cambridge, MA : Harvard University Press, 2008. 335 p.
132. James W. *The principles of Psychology in two volumes*. New York, Henry Holt and Company, 2001.
133. Johns J. A concept analysis of trust. *Journal of Advanced Nursing*. 2006. Vol. 24. P. 76–83.
134. Karl Heinz Brisch, Doris Bechinger, Susanne Betzler, Hilde Heinemann, Horst Kachele Attachment Quality in Very Low-Birthweight Premature Infants in Relation to Maternal Attachment Representations and Neurological Development. *Parenting*. 2005. October (vol. 5, iss. 4). Pp. 311–331.
135. Karl Heinz Brisch *Treating Attachment Disorders, Second Edition: From Theory to Therapy*. 2nd ed. Guilford Press, 2012. 400 p.
136. Kronik A. A. Psychological Age Balance as a Possible Predictor of Real Lifespan. *International Perspectives on Geroscience Meeting*. Program Rehovot, Israel : Weizmann Institute of Science, September 4, 2019.
137. Labouvie-Vief G. Emotional regulation in adulthood and later life : A developmental review. *Annual review of gerontology and geriatrics*. New York: Springer, 2009. P. 172–194.
138. Lahno B. Trust, reputation, and exit in exchange relationships. *Journal of conflict resolution*. September 2015. Vol. 39. Is. 3. Pp. 495–510.
139. Levinger G. A social psychological perspective on marital dissolution. *Journal of Social Issues*. 2010. № 32 (1). Pp. 21–47.
140. Maslow Abraham. *A Theory of Human Motivation*. *Psychological Review*. V. 50. №. 4. 2008. Pp. 370–396.
141. Minuchin S. *Famiglie e terapia della famiglia*. Roma: Astrolabio; 2009.

142. Mehrabian Albert. *Silent Messages : Implicit Communication of Emotions and Attitudes*. 2nd. Belmont, CA : Wadsworth, 2005.
143. Miculincer M. *Attachment in adulthood : structure, dynamics and change*. New York: The Guilford Press, 2007. 570 p.
144. Murray S. L., Holmes J. G. *Storytelling in close relationships : The construction of confidence*. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2010. Vol. 20. Pp. 650–663.
145. Plutchik R. *Emotions : A general psychoevoluilionary theory*. *Approaches to emotion*. Hillsdale, NJ : Erlbaum, 2009. Pp. 197–219.
146. Selvini Palazzoli, M., Cirillo, S., Selvini, M., Sorrentino, A.M. : *Psychotic games in the family*, Cortina, Milan, 2011. 237 p.
147. Rogers C. *On Becoming a Person : A Therapists View of Psychotherapy*. Boston, 2010. 322 p.
148. Salvador Minuchin, Bernise L. Rosman, Lester Baker *Psychosomatic Families : Anorexia Nevrosa in Context*. Cambridge: Harvard University Press, 2007.
149. Sheppard B. H. *Negotiating in long-term mutually interdependent relationships among relative equals*. *Research on negotiation in organizations*. Vol. 5. Greenwich, CT : JAI Press, 2010. Pp. 3–44.
150. Titchener E. B. *Systematic psychology : prolegomena*. 2009.
151. Williams R. *Curing Type A : the trusting heart*. *Psychology Today*. 2009. January-February. Pp. 36–42.
152. Zhuravlova L. & Chebykin O. (2021). *The Development of Empathy: Phenomenology, Structure and Human Nature*. Abingdon, Oxon; New York, NY: Routledge, 276.

ДОДАТКИ

Додаток А

Специфіка емоційної значущості

	Емоційна значущість		
	<i>Подружні взаємини</i>	<i>Дружні взаємини</i>	<i>Ділові взаємини</i>
1	Довіра	Довіра	Довіра
2	наявність спільно пережитого емоційного досвіду	наявність спільно пережитого емоційного досвіду	наявність спільно пережитого емоційного досвіду
3	Щирість	Щирість	Щирість
4	Стабільність	Стабільність	Стабільність
5	повага, толерантність	повага, толерантність	повага, толерантність
6	ціннісно-орієнтаційна єдність	ціннісно-орієнтаційна єдність	
7	задоволеність потреби в афіліації	задоволеність потреби в афіліації	
8	спільне часопроведення (дозвілля)	Спільне часопроведення (дозвілля)	
9	психологічна близькість	психологічна близькість	
10	Інтроекція	Інтроекція	
11	Турбота	Турбота	
12	об'ємність та багатогранність		
13	відчуття безпеки, захищеності		
14	відчуття домашнього затишку		
15	наявність спільних життєвих планів та стратегій		
16	низька автономність		
17	Довго тривалість		
18	Сугестивність		
19	сексуальна взаємодія та народження дітей		
20	Синергія		

Додаток Б

Опитувальник «Тріада любові»

(авт. Р.Стернберг)

(Близькість - пристрасть - вірність)

Згідно теорії Р.Стернберга, любовні стосунки складаються з трьох компонентів: близькість (інтимність), пристрасть (потяг) і зобов'язання (рішення бути разом)

Інструкція: Відповідаючи на запитання цього тесту, оцініть, за дев'ятибальною шкалою, якою мірою вашим стосункам властива ця якість:

При відповіді на питання тесту будьте щирі. Вільні місця залишені для імені людини, з якою вас зв'язують подружні стосунки. Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 9, де 1 означає "зовсім немає", 5 - "помірно", а 9 "дуже сильно". Інші бали можна використати для проміжних оцінок.

Текст опитувальника

1. Я бажаю ___ усілякого благополуччя.
2. У мене теплі стосунки з ___.
3. Я завжди можу розраховувати на підтримку ___.
4. ___ завжди може розраховувати на мою підтримку.
5. Я готовий (а) багатьом пожертвувати для ___.
6. Я отримую значну емоційну підтримку від ___.
7. Я надаю значну емоційну підтримку ___.
8. Я добре ладнаю з ___.
9. Я дуже ціную роль ___ в моєму житті.
10. Я відчуваю свою близькість до ___.
11. Мої стосунки з ___ цілком мене влаштовують.
12. Я відчуваю, що дійсно розумію ___.
13. Я відчуваю, що ___ дійсно розуміє мене.
14. Я відчуваю, що дійсно можу довіряти ___.
15. Я ділюся з ___ своїми глибоко особистими переживаннями.
16. Мені досить побачити ___, щоб відчути збудження.
17. Я дуже часто думаю про ___.
18. Мої стосунки з ___ дуже романтичні.
19. Я знаходжу, що ___ дуже привабливий.
20. Я ідеалізую ___.
21. Я не можу собі уявити, щоб хтось інший зробив мене такою (им) щасливою (им), як ___.
22. Я хочу бути з ___ і ні з ким іншим.
23. Для мене немає нічого важливішого за мої стосунки з ___.
24. Мені особливо приємний фізичний контакт з ___.
25. В моїх стосунках з ___ є щось чарівне.
26. Я обожаю ___.
27. Я не можу уявити собі життя без ___.
28. Наші стосунки з ___ можна назвати пристрастними.
29. Коли я дивлюся фільми або читаю книги про любов, я думаю про ___.
30. У мене часто виникають сексуальні фантазії, пов'язані з ___.
31. Я знаю, що я люблю тільки ___.
32. Я твердо вирішив (ла) підтримувати стосунки з ___ все життя.
33. Я люблю ___ і нікому не дозволю стати між нами.
34. Я упевнений (а) в постійності моїх стосунків ___.
35. Я не можу собі уявити, що щось може завадити збереженню моєї вірності ___.
36. Я сподіваюся зберегти любов з ___ до кінця моїх днів.
37. Я завжди відчуватиму глибоку відповідальність за ___.
38. Я вважаю свою відданість ___ дуже сильною.
39. Я не можу уявити собі, що мої стосунки з ___ можуть закінчитися.
40. Я упевнений (а) у своїй любові до ___.
41. Я рахую свій зв'язок з ___ назавжди.
42. Я вважаю свої стосунки з ___ вірним рішенням.
43. Я переживаю почуття відповідальності за ___.
44. Я маю намір продовжити свій зв'язок ___.
45. Навіть коли я сварюся з ___, у мене не виникає бажання порушити вірність

Інтерпретація результатів:

Пункти 1-15 оцінюють рівень вашої близькості, 16-30 - пристрастності, а 31-45 служать для оцінки вірності в любові.

Бали за кожною шкалою складаються і сума їх ділиться на 15.

Таким чином, ви можете визначити, які компоненти є переважаючими в ставленні до вашого партнера, які являються на середньому рівні, а які, на низькому. Також, додавши бали за всі компоненти сумарно можна визначити рівень *емоційної палітри* у подружніх стосунках.

Близькість

автономний	симбіотичний	залежний

Пристрасть

автономний	симбіотичний	залежний

Вірність

автономний	симбіотичний	залежний

**Опитувальник «Тріада любові» (авт. Р.Стернберг)
(Близькість - пристрась - вірність)**

Ваша стаття: _____ Ваше ім'я _____

Вкажіть скільки років ви перебуваєте в подружніх взаєминах:

Згідно теорії Р.Стернберга, любовні стосунки складаються з трьох компонентів: близькість (інтимність), пристрась (потяг) і зобов'язання (рішення бути разом)

Інструкція: Відповідаючи на запитання цього тесту, оцініть, за дев'ятибальною шкалою, якою мірою вашим стосункам властива ця якість: При відповіді на питання тесту будьте щирі.

Вільні місця залишені для імені людини, з якою вас зв'язують подружні стосунки.

Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 9, де 1 означає "зовсім немає", 5 - "помірно", а 9 "дуже сильно". Інші бали можна використати для проміжних оцінок.

Бланк опитувальника

Зміст питань	бал
1. Я бажаю ___ усілякого благополуччя.	
2. У мене теплі стосунки з ___.	
3. Я завжди можу розраховувати на підтримку ___.	
4. ___ завжди може розраховувати на мою підтримку.	
5. Я готовий (а) багатьом пожертвувати для ___.	
6. Я отримую значну емоційну підтримку від ___.	
7. Я надаю значну емоційну підтримку ___.	
8. Я добре ладнаю з ___.	
9. Я дуже ціную роль ___ в моєму житті.	
10. Я відчуваю свою близькість до ___.	
11. Мої стосунки з ___ цілком мене влаштовують.	
12. Я відчуваю, що дійсно розумію ___.	
13. Я відчуваю, що ___ дійсно розуміє мене.	
14. Я відчуваю, що дійсно можу довіряти ___.	
15. Я ділюся з ___ своїми глибоко особистими переживаннями.	
16. Мні досить побачити ___, щоб відчути збудження.	
17. Я дуже часто думаю про ___.	
18. Мої стосунки з ___ дуже романтичні.	
19. Я знаходжу, що ___ дуже привабливий.	
20. Я ідеалізую ___.	
21. Я не можу собі уявити, щоб хтось інший зробив мене такою (им) щасливою (им), як ___.	
22. Я хочу бути з ___ і ні з ким іншим.	
23. Для мене немає нічого важливішого за мої стосунки з ___.	
24. Мені особливо приємний фізичний контакт з ___.	

25.В моїх стосунках з ___ є щось чарівне.	
26.Я обожнюю ___.	
27.Я не можу уявити собі життя без ___.	
28.Наші стосунки з ___ можна назвати пристрасними.	
29.Коли я дивлюся фільми або читаю книги про любов, я думаю про ___.	
30.У мене часто виникають сексуальні фантазії, пов'язані з ___.	
31.Я знаю, що я люблю тільки ___.	
32.Я твердо вирішив (ла) підтримувати стосунки з ___ все життя.	
33.Я люблю ___ і нікому не дозволю стати між нами.	
34.Я упевнений (а) в постійності моїх стосунків ___.	
35.Я не можу собі уявити, що щось може завадити збереженню моєї вірності ___.	
36.Я сподіваюся зберегти любов з ___ до кінця моїх днів.	
37.Я завжди відчуватиму глибоку відповідальність за ___.	
38.Я вважаю свою відданість ___ дуже сильною.	
39.Я не можу уявити собі, що мої стосунки з ___ можуть закінчитися.	
40.Я упевнений (а) у своїй любові до ___.	
41.Я рахую свій зв'язок з ___ назавжди.	
42.Я вважаю свої стосунки з ___ вірним рішенням.	
43.Я переживаю почуття відповідальності за ___.	
44.Я маю намір продовжити свій зв'язок ___.	
45.Навіть коли я сварюся з ___, у мене не виникає бажання порушити вірність.	

Додаток В

«Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale - BEES).*(опитувальник був розроблений А. Меграбяном і модифікований Н. Епштейном)*

Інструкція. Опитувальник складається з 25 суджень закритого типу - як прямих, так і зворотних. Прочитайте наведені нижче твердження і оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з кожним із них (поставте позначку у відповідній графі бланка для відповідей), орієнтуючись на те, як ви зазвичай поведетеся в подібних ситуаціях.

Бланк для відповідей до методики «Шкала емоційного відгуку»

п/п	Твердження	Відповідь			
		Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
	Мене засмучує, коли я бачу, що незнайома людина почувається серед інших людей самотньо				
	Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття				
	Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати				
	Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно				
	Я близько до серця приймаю проблеми своїх друзів				
	Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів				
	Я б сильно хвилювався (хвилювалася), якби мав (мала) повідомити людині неприємне для нього звістка				
	На мій настрій сильно впливають оточуючі люди				
	Мені хотілося б отримати професію, пов'язану з спілкуванням з людьми				
	Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки				
	Коли я бачу, як плаче людина, то й сам (сама) засмучуюсь				
	Слухаючи деякі пісні, я часом відчуваю себе щасливою (щасливим)				
	Коли я читаю книгу (роман, повість тощо), то так переживаю, ніби все, про що я читаю, відбувається насправді				
	Коли я бачу, що з ким-то погано поводяться, то завжди серджуся				
	Я можу залишатися спокійним (спокійною), навіть якщо всі навколо хвилюються				
	Мені неприємно, коли люди при перегляді кінофільму зітхають і плачуть				
	Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього, як правило, ролі не грає				

	Я втрачаю душевний спокій, коли оточуючі чимось пригнічені				
	Я переживаю, коли бачу людей, легко расстраивающихся з-за дрібниць				
	Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин				
	Нерозумно переживати з приводу того, що відбувається в кіно або про що читаєш в книжці				
	Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей				
	Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм				
	Я можу залишитися байдужим (байдужою) до будь-якого хвилювання навколо				
	Маленькі діти плачуть без причини				

Для обробки відповідей зручно скористатися Бланком підрахунку результатів. Обробка проводиться у відповідності з ключем. За кожену відповідь нараховується від 1 до 4 балів.

Обробка результатів

Для обробки відповідей зручно скористатися Бланком підрахунку результатів. Обробка проводиться у відповідності з ключем. За кожену відповідь нараховується від 1 до 4 балів.

Аналіз і інтерпретація результатів

- 63-90 балів - дуже високий рівень;
- 37-62 балів - нормальний рівень;
- 36-11 балів - низький рівень;

автономний	симбіотичний	залежний

Додаток В1.

«Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale - BEES).
(опитувальник розроблений А. Меграбяном і модифікований Н. Епштейном)

Ваша стать: _____ Ваше ім'я _____

Вкажіть скільки років ви перебуваєте в подружніх взаєминах: _____

Інструкція. Опитувальник складається з 25 суджень закритого типу - як прямих, так і зворотних. Прочитайте наведені нижче твердження і оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з кожним із них від 1 до 4 (поставте позначку у відповідній графі бланка для відповідей), орієнтуючись на те, як ви зазвичай поведетеся в подібних ситуаціях.

Бланк для відповідей до методики «Шкала емоційного відгуку»

п/п	Твердження	Відповідь			
		Зг оден (завжди)	Ско ріше згоден (часто)	Скор іше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
	Мене засмучує, коли я бачу, що незнайома людина почувається серед інших людей самотньо				
	Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття				
	Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати				
	Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно				
	Я близько до серця приймаю проблеми своїх друзів				
	Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів				
	Я б сильно хвилювався (хвилювалася), якби мав (мала) повідомити людині неприємне для нього звістка				
	На мій настрій сильно впливають оточуючі люди				
	Мені хотілося б отримати професію, пов'язану з спілкуванням з людьми				
	Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки				
	Коли я бачу, як плаче людини, то й сам (сама) засмучуюсь				
	Слухаючи деякі пісні, я часом відчуваю себе щасливою (щасливим)				
	Коли я читаю книгу (роман, повість тощо), то так переживаю, ніби все, про що я читаю, відбувається насправді				

	Коли я бачу, що з ким-то погано поводяться, то завжди серджуся				
	Я можу залишатися спокійним (спокійного), навіть якщо всі навколо хвилюються				
	Мені неприємно, коли люди при перегляді кінофільму зітхають і плачуть				
	Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього, як правило, ролі не грає				
	Я втрачаю душевний спокій, коли оточуючі чимось пригнічені				
	Я переживаю, коли бачу людей, легко расстраивающихся з-за дрібниць				
	Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин				
	Нерозумно переживати з приводу того, що відбувається в кіно або про що читаєш в книжці				
	Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей				
	Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм				
	Я можу залишитися байдужим (байдужою) до будь-якого хвилювання навколо				
	Маленькі діти плачуть без причини				

Додаток Г

Опитувальник
«Ступінь довіри між подружніми партнерами»
(авт. Ю. Кашир, Х. Цьомик)

Мета: визначити рівень довіри між партнерами у подружжі.

Інструкція: читаючи твердження спрямовуйте думки на стосунки з вашим партнером (-кою) та потім зазначте на шкалі, яка вказана під кожним реченням, ту цифру чи проміжок цифр, які відповідають мірі вашої впевненості у цьому.

*Під словом партнер ми розуміємо людину, з якою у вас сімейні стосунки. Це може бути чоловік або жінка.

Текст опитувальника:

1. Я вважаю себе особистістю, якій можна довіряти.

1 2 3 4 5
2. Я можу поділитися з партнером (-кою) найсокровеннішим.

1 2 3 4 5
3. Довіряючи партнерові (-ці) я почуваю себе максимально комфортно.

1 2 3 4 5
4. Я можу зізнатися партнерові абсолютно у всьому.

1 2 3 4 5
5. Я завжди розповідаю своєму партнерові правду.

1 2 3 4 5
6. Я можу сказати партнерові про його недоліки прямо в очі.

1 2 3 4 5
7. Я можу вільно виражати перед партнером свої емоції (позитивні, негативні), та не переживаю за його реакцію.

1 2 3 4 5
8. Якщо я зроблю ганебний вчинок, я завжди можу про нього розповісти партнерові.

1 2 3 4 5
9. Коли мій партнер йде на корпоратив чи у компанію, де багато осіб протилежної статі, я впевнена (-ий) у його (її) вірності.

1 2 3 4 5

10. У нас з партнером часто відбуваються «глибокі» розмови.

1 2 3 4 5

11. Якщо б я був (була) винним в автокатастрофі з летальними наслідками, я б в першу чергу зателефонувала (-в) своєму партнерові (-ці).

1 2 3 4 5

12. У небезпечній ситуації, я б могла (міг) довірити партнерові (-ці) своє життя.

1 2 3 4 5

13. Я впевнений (-а), що коли будуть труднощі, то партнер (-ка) не зламається.

1 2 3 4 5

14. Я відчуваю, що дійсно можу довіряти своєму партнерові (-ці).

1 2 3 4 5

15. Я вірний своєму партнерові.

1 2 3 4 5

16. Я завжди можу розповісти партнерові про свої труднощі.

1 2 3 4 5

17. У нас зовсім немає таємниць один від одного

1 2 3 4 5

18. Ми довіряємо один одному наші сексуальні фантазії.

1 2 3 4 5

19. Навіть коли ми сваримося з партнером (-кою) у мене не виникає бажання порушити мою вірність.

1 2 3 4 5

20. Коли я дивлюся фільми чи читаю книги про довіру та вірність, у мене завжди виникає з моїм партнером позитивна асоціація.

1 2 3 4 5

Якщо переважають проміжки цифр 1-2, це свідчить про низький рівень довіри в парі, якщо переважають окреслені цифри 3-4, це свідчить про достатній рівень довіри в парі, якщо переважають 5-6 це свідчить про наявність абсолютної «сліпої» довіри до партнера.

автономний	симбіотичний	залежний

Додаток Г.1.

Опитувальник

«Ступінь довіри між подружніми партнерами»

(авт. Ю. Кашир, Х. Цьомик)

Ваша стать: _____ Ваше ім'я _____

Вкажіть скільки років ви перебуваєте в подружніх взаєминах: _____

Мета: визначити рівень довіри між партнерами у подружжі.

Інструкція: читаючи твердження спрямовуйте думки на стосунки з вашим партнером (-кою) та потім зазначте на шкалі, яка вказана під кожним реченням, ту цифру чи проміжок цифр, які відповідають мірі вашої впевненості у цьому.

*Під словом партнер ми розуміємо людину, з якою у вас сімейні стосунки. Це може бути чоловік або жінка.

Бланк опитувальника:

Текст опитувальника:

1. Я вважаю себе особистістю, якій можна довіряти.

1 2 3 4 5

2. Я можу поділитися з партнером (-кою) найсокровеннішим.

1 2 3 4 5

3. Довіряючи партнерові (-ці) я почуваю себе максимально комфортно.

1 2 3 4 5

4. Я можу зізнатися партнерові абсолютно у всьому.

1 2 3 4 5

5. Я завжди розповідаю своєму партнерові правду.

1 2 3 4 5

6. Я можу сказати партнерові про його недоліки прямо в очі.

1 2 3 4 5

7. Я можу вільно виражати перед партнером свої емоції (позитивні, негативні), та не переживаю за його реакцію.

1 2 3 4 5

8. Якщо я зроблю ганебний вчинок, я завжди можу про нього розповісти партнерові.

1 2 3 4 5

9. Коли мій партнер йде на корпоратив чи у компанію, де багато осіб протилежної статі, я впевнена (-ий) у його (її) вірності.

1 2 3 4 5

10. У нас з партнером часто відбуваються «глибокі» розмови.

1 2 3 4 5

11. Якщо б я був (була) винним в автокатастрофі з летальними наслідками, я б в першу чергу зателефонувала (-в) своєму партнерові (-ці).

1 2 3 4 5

12. У небезпечній ситуації, я б могла (міг) довірити партнерові (-ці) своє життя.

1 2 3 4 5

13. Я впевнений (-а), що коли будуть труднощі, то партнер (-ка) не зламається.

1 2 3 4 5

14. Я відчуваю, що дійсно можу довіряти своєму партнерові (-ці).

1 2 3 4 5

15. Я вірний своєму партнерові.

1 2 3 4 5

16. Я завжди можу розповісти партнерові про свої труднощі.

1 2 3 4 5

17. У нас зовсім немає таємниць один від одного

1 2 3 4 5

18. Ми довіряємо один одному наші сексуальні фантазії.

1 2 3 4 5

19. Навіть коли ми сваримося з партнером (-кою) у мене не виникає бажання порушити мою вірність.

1 2 3 4 5

20. Коли я дивлюся фільми чи читаю книги про довіру та вірність, у мене завжди виникає з моїм партнером позитивна асоціація.

1 2 3 4 5

Додаток Д

„Діагностика емоційної зрілості” (О.Я.Чебикін) Інструкція

Опитувальник має 42 ствердження, призначених для вивчення особливостей Вашої емоційної сфери. Вашим завданням є дати відповідь на кожне запитання.

Якщо Ви згодні зі ствердженням, дайте відповідь „Так” (+), якщо не згодні, то – „Ні” (-).

Не гайте часу на обдумування, відповідайте швидко, дайте першу, що спала Вам на думку, відповідь. Не намагайтеся створити заздалегідь приємне чи неприємне про Вас враження. Невимушено висловлюйте свою думку. Пам'ятайте, що поганих чи хороших відповідей не існує.

Текст опитувальника

1. Чи можна сказати, що про Ваші почуття красномовно вказує Ваше обличчя?
2. Ваша стурбованість позначається на Ваших знайомих?
3. Чи переключається Ви під час спілкування з одного настрою на інший (Наприклад, з веселого на серйозний та навпаки)?
4. Чи можна стверджувати, що у процесі спілкування з людьми Ви навчилися управляти їхніми емоціями?
5. Чи часто Вам випадає бачити прояв інтересу оточуючих до Ваших дій?
6. Чи завжди Вам допомагає Ваша жестикуляція, рухи рук, коли Ви про щось розповідаєте?
7. Чи здатні Ви вдало наслідувати (пародіювати) обличчя та рухи?
8. Чи завжди Ви розумієте гумор інших?
9. Вам подобається, коли Вас критикують?
10. Чи легко Ви переймаєтесь настроєм інших?
11. Чи часто Ви відчуваєте жалість до людей?
12. Чи здатні Ви примусити себе заспокоїтися, якщо Ви сильно схвилювані?
13. Чи впливає зміна Вашого голосу на присутніх?
14. Чи можна стверджувати, що Ви маєте авторитет серед товаришів? 234 15. Чи приємно Вам, коли Вас хвалять?
16. Чи завжди Ви співпереживаєте з літературними героями?
17. Чи відчуваєте Ви перед початком роботи, навчання млявість або апатію?
18. Чи співпереживають з Вами ті, хто знає Вас, коли Ви того бажаєте?
19. Чи попросите Ви знизити оцінку на екзамені, якщо вважатимете, що її завищено?
20. Чи завжди Ваша посмішка та сміх захоплюють присутніх?
21. Чи здійснюєте Ви підготовку свого стану словами наказу самому собі, або вдаєтеся до інших прийомів, коли розпочинаєте відповідальну роботу?
22. Чи настають у Вас зміни биття серця, ритму, дихання, сльозовиділення тощо, коли Ви бачите гостро драматичні або позитивно вирішені ситуації?
23. Чи здатні Ви зберегти своє обличчя безстрастним, коли сильно схвилювані?
24. Чи є серед Ваших знайомих такі, хто Вам не подобається?
25. Чи підвищуєте Ви голос, коли розмовляєте з людиною, яка Вас розсердила?
26. Чи можна сказати, що Вам завжди довіряють на роботі, навчанні?
27. Чи у змозі Ви своїм поглядом привернути увагу присутніх?
28. Чи можуть присутні за Вашим обличчям визначити Ваш настрій?
29. Чи часто Ваші розповіді хвилюють, викликають інтерес у присутніх?
30. Чи скриваєте Ви свої хвилювання на роботі (навчанні)?
31. Чи вірите Ви в забобони в будь-чому (хоч би подумки)?
32. Чи змогли б Ви порозумітися жестами з людиною, яка не знає Вашої мови?
33. Чи завжди Ви говорите правду, не зважаючи на те, що Вам іноді це не вигідно?
34. Чи можете Ви стверджувати, що відчуваєте і добре розумієте настрій присутніх, коли спілкуєтесь з ними?
35. Чи виконуються швидко Ваші вказівки, побажання?
36. Чи часто люди, які оточують Вас, виявляють інтерес до того, що Ви робите?
37. Чи виникають у Вас утруднення, коли є потреба привернути до себе увагу?
38. Чи впливає Ваш зовнішній вигляд на присутніх?
39. Чи помітно для інших, коли яка-небудь подія виводить Вас із рівноваги?
40. Чи здатні Ви допомогти заспокоїтися людині, якщо в неї неприємності?
41. Коли під час спілкування Ви перевтілюєтеся, чи помітно це для присутніх?
42. Чи часто позначається Ваш настрій на інших?

КЛЮЧ

1. Шкала експресивності
 - 1.1 Інтроекспресивність - відповідь "так "(+) на запитання 1,6,7,30,39,41.
 - 1.2 Екстраекспресивність - відповідь "так "(+) на запитання відповідь "так "(+) на запитання 2,18,20,28,32,42. Сума цих двох підшкал є оцінкою за шкалою.
2. Шкала саморегуляції
 - 2.1 Інтрсаморегуляція - відповідь "так "(+) на запитання 3,12,21,23, відповідь "ні "(-) на запитання 17,25.
 - 2.2 Екстрасаморегуляція - відповідь "так "(+) на запитання 4,5,29,36,40, відповідь "ні "(-) на запитання Сума цих двох підшкал є оцінкою за шкалою.
3. Шкала емпатії
 - 3.1 Інтроемпатія - відповідь "так "(+) на запитання 8,10,11,16,22,34.
 - 3.2 Екстраемпатія - відповідь "так "(+) на запитання 13,14,26,27,35,38. Сума цих двох підшкал є оцінкою за шкалою.
4. Шкала щирості - відповідь "так "(+) на запитання 15,24,31, відповідь "ні "(-) на запитання 9,19,33.

Додаток Д.1.

**„Діагностика емоційної зрілості”
(О. Чебикін)**

Ваша стать: _____ **Ваше ім'я** _____

Вкажіть скільки років ви перебуваєте в подружніх взаєминах: _____

Інструкція. Опитувальник має 42 ствердження, призначених для вивчення особливостей емоційної сфери. Вашим завданням є дати відповідь на кожне запитання.

Якщо Ви згодні зі ствердженням, дайте відповідь „Так” (+), якщо не згодні, то – „Ні” (-).

Не гайте часу на обдумування, відповідайте швидко, дайте першу, що спала Вам на думку, відповідь. Не намагайтеся створити заздалегідь приємне чи неприємне про Вас враження. Невимушено висловлюйте свою думку. Пам'ятайте, що поганих чи хороших відповідей не існує.

Бланк опитувальника

так ні

1. Чи можна сказати, що про Ваші почуття красномовно вказує Ваше обличчя?		
2. Ваша стурбованість позначається на Ваших знайомих?		
3. Чи переключаєтеся Ви під час спілкування з одного настрою на інший (Наприклад, з веселого на серйозний та навпаки)?		
4. Чи можна стверджувати, що у процесі спілкування з людьми Ви навчилися управляти їхніми емоціями?		
5. Чи часто Вам випадає бачити прояв інтересу оточуючих до Ваших дій?		
6. Чи завжди Вам допомагає Ваша жестикуляція, рухи рук, коли Ви про щось розповідаєте?		
7. Чи здатні Ви вдало наслідувати (пародіювати) обличчя та рухи?		
8. Чи завжди Ви розумієте гумор інших?		
9. Вам подобається, коли Вас критикують?		
10. Чи легко Ви переймаєтесь настроєм інших?		
11. Чи часто Ви відчуваєте жалість до людей?		
12. Чи здатні Ви примусити себе заспокоїтися, якщо Ви сильно схвильовані?		
13. Чи впливає зміна Вашого голосу на присутніх?		
14. Чи можна стверджувати, що Ви маєте авторитет серед товаришів?		
15. Чи приємно Вам, коли Вас хвалять?		
16. Чи завжди Ви співпереживаєте з літературними героями?		
17. Чи відчуваєте Ви перед початком роботи, навчання млявість або апатію?		
18. Чи співпереживають з Вами ті, хто знає Вас, коли Ви того бажаєте?		
19. Чи попросите Ви знизити оцінку на екзамені, якщо вважатимете, що її завищено?		
20. Чи завжди Ваша посмішка та сміх захоплюють присутніх?		
21. Чи здійснюєте Ви підготовку свого стану словами наказу самому собі, або вдаєтесь до інших прийомів, коли розпочинаєте відповідальну роботу?		
22. Чи настають у Вас зміни биття серця, ритму, дихання, слюзовиділення тощо, коли Ви бачите гостро драматичні або позитивно вирішені ситуації?		
23. Чи здатні Ви зберегти своє обличчя безстрастним, коли сильно схвильовані?		
24. Чи є серед Ваших знайомих такі, хто Вам не подобається?		
25. Чи підвищуєте Ви голос, коли розмовляєте з людиною, яка Вас розсердила?		
26. Чи можна сказати, що Вам завжди довіряють на роботі, навчанні?		
27. Чи у змозі Ви своїм поглядом привернути увагу присутніх?		
28. Чи можуть присутні за Вашим обличчям визначити Ваш настрій?		
29. Чи часто Ваші розповіді хвилюють, викликають інтерес у присутніх?		
30. Чи скриваєте Ви свої хвилювання на роботі (навчанні)?		
31. Чи вірите Ви в забобони в будь-чому (хоч би подумки)?		
32. Чи змогли б Ви порозумітися жестами з людиною, яка не знає Вашої мови?		
33. Чи завжди Ви говорите правду, не зважаючи на те, що Вам іноді це не вигідно?		
34. Чи можете Ви стверджувати, що відчуваєте і добре розумієте настрій присутніх, коли спілкуєтесь з ними?		
35. Чи виконуються швидко Ваші вказівки, побажання?		
36. Чи часто люди, які оточують Вас, виявляють інтерес до того, що Ви робите?		
37. Чи виникають у Вас утруднення, коли є потреба привернути до себе увагу?		
38. Чи впливає Ваш зовнішній вигляд на присутніх?		
39. Чи помітно для інших, коли яка-небудь подія виводить Вас із рівноваги?		
40. Чи здатні Ви допомогти заспокоїтися людині, якщо в неї неприємності?		
41. Коли під час спілкування Ви перевтілюєтесь, чи помітно це для присутніх?		
42. Чи часто позначається Ваш настрій на інших?		

Додаток Е

Методика «Мотивація афіляції (МАФ)»

(Розроблена А. Меграбяном і модифікована М. Магомед-Еміновим)

Інструкція. Заповніть паспортну частину бланку. Уважно читайте запитання анкети. Щоб оцінити ступінь вашої згоди або незгоди з кожним із тверджень, використайте наступну шкалу: +3 — цілком згодний; +2 — згодний; +1 — швидше згодний, ніж не згодний; 0 — нейтральний; —1 — швидше незгодний, ніж згодний; —2 — не згодний; -3 — цілком не згодний. Варіанти відповідей відмічайте зручним для вас способом у відповідній графі.

№ Запитання шкали ПП +3 +2 +1 0 -1 -2 -3	
1. Я легко сходжуся з людьми	
2. Коли я в розпачі, то волю бути на людях, ніж залишатися один	
3. Якби я повинен був вибирати, то зволів би, щоб мене вважали здібним і кмітливим, ніж товариським і дружлюбним	
4. Я маю потребу в близьких друзях менше, ніж більшість людей	
5. Я говорю людям про свої переживання скоріше часто й охоче, ніж роблю це рідко й лише в особливих випадках	
6. Від гарного фільму я одержую більше задоволення, ніж від великої компанії	
7. Мені подобається заводити якнайбільше друзів	
8. Я скоріше зволів би провести свій відпочинок у віддаленні від людей, ніж на жвавому курорті	
9. Я думаю, що більшість людей славу й пошану цінують вище за дружбу	
10. Я віддав би перевагу самостійній роботі, а не колективній	
11. Зайва відвертість із друзями може зашкодити	
12. Коли я зустрічаю на вулиці знайомого, я скоріше намагаюся перекинутися з ним хоча б парою слів, ніж пройти, просто привітавшись	
13. Незалежність і волю від прихильностей я ціную більше, ніж міцні дружні зв'язки	
14. Я відвідую компанії й вечірки тому, що це гарний спосіб завести друзів	
15. Якщо мені потрібно прийняти важливе рішення, то я скоріше пораджуся з друзями, ніж стану обмірковувати його один	
16. Я не довіряю занадто відкритому прояву дружніх почуттів	
17. У мене дуже багато близьких друзів	
18. Коли я перебуваю з незнайомими людьми, мені зовсім неважливо, подобаюся я їм чи ні	
19. Індивідуальні ігри й розваги мене більше цікавлять, ніж колективні	
20. Відкриті емоційні люди приваблюють мене більше, ніж серйозні, зосереджені	
21. Я скоріше прочитаю цікаву книгу або сходжу в кіно, ніж проведу час на вечірці	
22. Подорожуючи, я більше люблю спілкуватися з людьми, ніж просто насолоджуватися краєвидами або одному відвідувати визначні пам'ятки	
23. Мені легше вирішити важку проблему, коли я обмірковую її один, ніж коли обговорюю її з іншими	
24. Я вважаю, що у важких життєвих ситуаціях скоріше потрібно розраховувати тільки на свої сили, ніж сподіватися на порятунок	
25. Навіть у колективі мені важко повністю відволіктися від турбот і термінових справ	
26. Опинившись у новому місці, я швидко здобуваю широке коло знайомих	
27. Вечір, проведений за улюбленим заняттям, тішить мене більше, ніж жвава вечірка	
28. Я уникаю занадто близьких відносин із людьми, щоб не втратити особисту волю	
29. Коли в мене поганий настрій, я скоріше намагаюся не показувати своїх почуттів, ніж прагну з ким-небудь поділитися	
30. Я люблю бувати в товаристві та завжди радий провести час у веселій компанії	
№ Запитання шкали СВ +3 +2 +1 0 -1 -2 -3	
1. Я соромлюся йти в малознайому компанію	
2. Якщо вечірка мені не подобається, я однаково не піду першим	
3. Мене б дуже зачепило, якби мій друг став би суперечити мені при сторонніх (людях)	
4. Я намагаюся менше спілкуватися з людьми критичного складу	
5. Звичайно я легко спілкуюся з незнайомими людьми	
6. Я не відмовлюся піти в гості через те, що там будуть люди, які мене не люблять	
7. Коли двоє моїх друзів сперечаються, я волю не втручатися в їхню суперечку, навіть якщо з кимось із них не згодний	
8. Якщо я попрошу когось піти із мною, і він мені відмовлять, то я не зважуся попросити його знову	
9. Я обережний у висловленні своїх думок, поки добре не пізнаю людини	

10. Якщо під час розмови я чогось не зрозумів, то краще я це пропущу, ніж перерву співбесідника й попрошу повторити	
11. Я відкрито критикую людей і очікую від них того ж	
12. Мені важко говорити людям «ні»	
13. Я все-таки можу одержати задоволення від вечірки, навіть якщо бачу, що одягнений не так, як треба	
14. Я болісно сприймаю критику на свою адресу	
15. Якщо я не подобаюся комусь, то намагаюся уникати цієї людини	
16. Я рідко соромлюся звертатися до людей за допомогою	
17. Я рідко суперечу людям з остраху їх зачепити	
18. Мені часто здається, що незнайомі люди дивляться на мене критично	
19. Щоразу, коли я йду в незнайоме товариство, я волію брати із собою друга	
20. Я часто говорю те, що думаю, навіть якщо це неприємно співрозмовникові	
21. Я легко адаптуюся у новому колективі	
22. Часом я впевнений, що нікому не потрібний	
23. Я довго переживаю, якщо стороння людина несхвально висловилася на мою адресу	
24. Я ніколи не почуваю себе самотнім у компанії	
25. Мене дуже легко зачепити, навіть якщо це не помітно з боку	
26. Після зустрічі з новою людиною мене звичайно мало хвилює, чи правильно я поведився	
27. Коли я повинен за чим-небудь звернутися до офіційної особи, я майже завжди чекаю, що мені відмовлять	
28. Коли потрібно попросити продавця показати річ, що сподобалася мені, я почуваю себе невпевнено	
29. Якщо я незадоволений тим, як поводить мій знайомий, я звичайно прямо вказую йому на це	
30. Якщо в транспорті я сиджу, мені здається, що люди дивляться на мене з докором	
31. Виявившись у незнайомій компанії, я скоріше активно включаюся в бесіду, ніж тримаюся осторонь	
32. Я соромлюся просити, щоб повернули мою книгу або якусь іншу річ, взяту в мене на деякий час	

Обробка та інтерпретація результатів По кожній зі шкал підраховується сумарний бал. При цьому відповідям випробуваного на прямих пунктах опитувальника (відзначені знаком «+» у ключі) приписуються бали на основі прямого співвідношення. Відповідям випробуваного на зворотних пунктах опитувальника відзначені знаком «—» у ключі) приписуються бали на основі зворотного співвідношення. Ключ до шкали ПП: +1, +2, -3, -4, +5, -6, +7, -8, -9, -10, -11, +12, -13, +14, +15, -16, -17, -18, -19, +20, -21, +22, -23, -24, -25, +26, -27, -28, -29, +30. Ключ до шкали СВ: +1, +2, +3, +4, -5, -6, +7, +8, +9, +10, -11, +12, -13, +14, +15, -16, +17, +18, +19, -20, -21, +22, +23, -24, +25, -26, +27, +28, -29, +30, -31, +32.

На основі двох індексів ПП і 3 виділяються чотири типи мотивів. Для цього сумарні бали всієї вибірки випробуваних ранжуються як по шкалі для ПП, так і по шкалі для СВ. Далі виділяються чотири підгрупи випробуваних: високий-низький (ПП вище медіани, а СВ нижче медіани), низький-низький (ПП нижче медіани, СВ вище медіани), високий-високий (ПП вище медіани, СВ вище медіани), низький-високий (ПП нижче медіани, СВ вище медіани). Для випробуваних групи «високий-низький» характерний мотив «прагнення до прийняття», а для випробуваних групи «низький-високий» — мотив «страх відкидання». У випробуваних двох інших груп інтенсивність цих мотивів приблизно однакова. При цьому в одній з них («високий-високий») інтенсивність обох мотивів висока, а в іншій — низька. Мотивація афіліації найбільш виражена у дівчат (жінок). Для чоловіків однакове значення мають як мотивація афіліації, так і мотивація досягнення успіху.

автономний	симбіотичний	залежний

Додаток Е.1.

Методика «Мотивація афіліації (МАФ)»
 (Розроблена А. Меграбяном і модифікована М.Ш. Магомед-Еміновим)

Ваша стаття: _____ Ваше ім'я _____

Вкажіть скільки років ви перебуваєте в подружніх взаєминах: _____

Історична довідка. Тест-опитувальник мотивації афіліації (ТМА) А. Меграбяна (модифікований М. Ш. Магомед-Еміновим) дозволяє виміряти дві мотиваційні тенденції — прагнення до визнання, до встановлення теплих емоційних відносин і страх (чутливість) до відкидання. Реальне поведіння складається із суми цих тенденцій. Тест складається із 2-х шкал прагнення до прийняття (30 запитань) і страху відкидання (32 запитання).

Інструкція. Заповніть паспортну частину бланку. Уважно читайте запитання анкети. Щоб оцінити ступінь вашої згоди або незгоди з кожним із тверджень, використовуйте наступну шкалу: +3 — цілком згодний; +2 — згодний; +1 — швидше згодний, ніж не згодний; 0 — нейтральний; —1 — швидше незгодний, ніж згодний; —2 — не згодний; -3 — цілком не згодний. Варіанти відповідей відмічайте зручним для вас способом у відповідній графі.

№ Запитання шкали ПП +3 +2 +1 0 -1 -2 -3	
1. Я легко сходжуся з людьми	
2. Коли я в розпачі, то волію бути на людях, ніж залишатися один	
3. Якби я повинен був вибирати, то зволів би, щоб мене вважали здібним і кмітливим, ніж товариським і дружелюбним	
4. Я маю потребу в близьких друзях менше, ніж більшість людей	
5. Я говорю людям про свої переживання скоріше часто й охоче, ніж роблю це рідко й лише в особливих випадках	
6. Від гарного фільму я одержую більше задоволення, ніж від великої компанії	
7. Мені подобається заводити якнайбільше друзів	
8. Я скоріше зволів би провести свій відпочинок у віддаленні від людей, ніж на жвавому курорті	
9. Я думаю, що більшість людей славу й пошану цінують вище за дружбу	
10. Я віддав би перевагу самостійній роботі, а не колективній	
11. Зайва відвертість із друзями може зашкодити	
12. Коли я зустрічаю на вулиці знайомого, я скоріше намагаюся перекинутися з ним хоча б парою слів, ніж пройти, просто привітавшись	
13. Незалежність і волю від прихильностей я ціную більше, ніж міцні дружні зв'язки	
14. Я відвідую компанії й вечірки тому, що це гарний спосіб завести друзів	
15. Якщо мені потрібно прийняти важливе рішення, то я скоріше пораджуся з друзями, ніж стану обмірковувати його один	
16. Я не довіряю занадто відкритому прояву дружніх почуттів	
17. У мене дуже багато близьких друзів	
18. Коли я перебуваю з незнайомими людьми, мені зовсім неважливо, подобаюся я їм чи ні	
19. Індивідуальні ігри й розваги мене більше цікавлять, ніж колективні	
20. Відкриті емоційні люди приваблюють мене більше, ніж серйозні, зосереджені	
21. Я скоріше прочитаю цікаву книгу або сходжу в кіно, ніж проведу час на вечірці	
22. Подорожуючи, я більше люблю спілкуватися з людьми, ніж просто насолоджуватися краєвидами або одному відвідувати визначні пам'ятки	
23. Мені легше вирішити важку проблему, коли я обмірковую її один, ніж коли обговорюю її з іншими	
24. Я вважаю, що у важких життєвих ситуаціях скоріше потрібно розраховувати тільки на свої сили, ніж сподіватися на порятунок	
25. Навіть у колективі мені важко повністю відволіктися від турбот і термінових справ	
26. Опинившись у новому місці, я швидко здобуваю широке коло знайомих	
27. Вечір, проведений за улюбленим заняттям, тішить мене більше, ніж жвава вечірка	
28. Я уникаю занадто близьких відносин із людьми, щоб не втратити особисту волю	
29. Коли в мене поганий настрій, я скоріше намагаюся не показувати своїх почуттів, ніж прагну з ким-небудь поділитися	
30. Я люблю бувати в товаристві та завжди радий провести час у веселій компанії	
№ Запитання шкали СВ +3 +2 +1 0 -1 -2 -3	
1. Я соромлюся йти в малознайому компанію	
2. Якщо вечірка мені не подобається, я однаково не піду першим	
3. Мене б дуже зачепило, якби мій друг став би суперечити мені при сторонніх (людях)	

4. Я намагаюся менше спілкуватися з людьми критичного складу	
5. Звичайно я легко спілкуюся з незнайомими людьми	
6. Я не відмовлюся піти в гості через те, що там будуть люди, які мене не люблять	
7. Коли двоє моїх друзів сперечаються, я волію не втручатися в їхню суперечку, навіть якщо з кимось із них не згодний	
8. Якщо я попрошу когось піти із мною, і він мені відмовлять, то я не зважуся попросити його знову	
9. Я обережний у висловленні своїх думок, поки добре не пізнаю людини	
10. Якщо під час розмови я чогось не зрозумів, то краще я це пропущу, ніж перерву співбесідника й попрошу повторити	
11. Я відкрито критикую людей і очікую від них того ж	
12. Мені важко говорити людям «ні»	
13. Я все-таки можу одержати задоволення від вечірки, навіть якщо бачу, що одягнений не так, як треба	
14. Я болісно сприймаю критику на свою адресу	
15. Якщо я не подобаюся комусь, то намагаюся уникати цієї людини	
16. Я рідко соромлюся звертатися до людей за допомогою	
17. Я рідко суперечу людям з остраху їх зачепити	
18. Мені часто здається, що незнайомі люди дивляться на мене критично	
19. Щоразу, коли я йду в незнайоме товариство, я волію брати із собою друга	
20. Я часто говорю те, що думаю, навіть якщо це неприємно співрозмовникові	
21. Я легко адаптуюся у новому колективі	
22. Часом я впевнений, що нікому не потрібний	
23. Я довго переживаю, якщо стороння людина несхвально висловилася на мою адресу	
24. Я ніколи не відчуваю себе самотнім у компанії	
25. Мене дуже легко зачепити, навіть якщо це не помітно з боку	
26. Після зустрічі з новою людиною мене звичайно мало хвилює, чи правильно я поведився	
27. Коли я повинен за чим-небудь звернутися до офіційної особи, я майже завжди чекаю, що мені відмовлять	
28. Коли потрібно попросити продавця показати річ, що сподобалася мені, я відчуваю себе невпевнено	
29. Якщо я незадоволений тим, як поводить себе мій знайомий, я звичайно прямо вказую йому на це	
30. Якщо в транспорті я сиджу, мені здається, що люди дивляться на мене з докором	
31. Виявившись у незнайомій компанії, я скоріше активно включаюся в бесіду, ніж тримаюся осторонь	
32. Я соромлюся просити, щоб повернули мою книгу або якусь іншу річ, взятую в мене на деякий час	

Додаток Ж

«Ціннісні орієнтації»

(авт. К. Клакхон)

Інструкція. Проставте навпроти представлених цінностей зі списку А та списку Б цифру залежно від значущості цієї цінності у Вашому житті, тобто створіть власну ієрархію цінностей, наприклад, найважливішій цінності присвойте цифру 1, відповідно менш значущим 2, 3, 4...

	Список А			Список Б	
Термальні цінності	активна життєдіяльність		Інструментальні цінності	акуратність	
	життєва мудрість			вихованість	
	здоров'я			високі вимоги	
	цікава робота			почуття гумору	
	красота природи і мистецтва			виконавча активність	
	любов			дисциплінованість	
	матеріальне забезпечення			непримиренність до недоліків	
	наявність друзів			освіченість	
	суспільне визнання			відповідальність	
	пізнання			раціоналізм	
	продуктивність життя			самоконтроль	
	розвиток			сміливість у відстоюванні власних поглядів	
	розваги			тверда воля	
	свобода			терпимість до інших	
	щасливе сімейне життя			широта поглядів	
	щастя інших			чесність	
творчість		ефективність			
впевненість у собі		чуйність			

Інтерпретація. Якщо у бланках партнерів є від 18 до 12 збігів у рангуванні цінностей це свідчить про залежний рівень цінносно-орієнтаційної єдності, якщо від 12 до 6 це симбіотичний рівень, та від 6 до 0 це навтономний рівень.

автономний	симбіотичний	залежний

Додаток Ж.1.

«Ціннісні орієнтації»
(авт. К. Клакхон)

Ваша стаття: _____ Ваше ім'я _____

Вкажіть скільки років ви перебуваєте в подружніх взаєминах: _____

Інструкція. Проставте навпроти представлених цінностей зі списку А та списку Б цифру залежно від значущості цієї цінності у Вашому житті, тобто створіть власну ієрархію цінностей, наприклад, найважливішій цінності присвойте цифру 1, відповідно менш значущим 2, 3, 4...

	Список А			Список Б	
Термальні цінності	активна життєдіяльність		Інструментальні цінності	акуратність	
	життєва мудрість			вихованість	
	здоров'я			високі вимоги	
	цікава робота			почуття гумору	
	красота природи і мистецтва			виконавча активність	
	любов			дисциплінованість	
	матеріальне забезпечення			непримиренність до недоліків	
	наявність друзів			освіченість	
	суспільне визнання			відповідальність	
	пізнання			раціоналізм	
	продуктивність життя			самоконтроль	
	розвиток			сміливість у відстоюванні власних поглядів	
	розваги			тверда воля	
	свобода			терпимість до інших	
	щасливе сімейне життя			широта поглядів	
	щастя інших			чесність	
творчість		ефективність			
впевненість у собі		чуйність			

Додаток К

*«Досвід близьких стосунків»
(авт. С.Джонсон)*

Інструкція: Дайте відповідь на запитання, звертаючи увагу на те, наскільки ви з ними погоджуєтесь або не погоджуєтесь. Даючи відповіді на питання, спрямовуйте їх на вашого партнера (ки). Тут немає правильних чи неправильних відповідей, ви просто висловлюєте свої почуття та власну думку. Вибирайте з поміж цих варіантів відповідей:

- 1 = Я цілком не погоджуюся з твердженням.
- 2 = Я не погоджуюся з твердженням.
- 3 = Я частково не погоджуюся з твердженням.
- 4 = Я утримаюся.
- 5 = Я частково погоджуюся з твердженням.
- 6 = Я погоджуюся.
- 7 = Я цілком погоджуюся.

Бланк опитувальника

Твердження, які стосуються уникнення.

1. Я волію не показувати партнерові свої справжні почуття.
2. Я з легкістю ділюся з партнером найпотаємнішими думками і почуттями*.
3. Мені важко дозволити собі залежати від коханої людини.
4. Мені дуже подобається, що ми з коханою людиною такі близькі*.
5. Мені дискомфортно відкриватись партнеру.
6. Я волію не надто зближуватися з коханою людиною.
7. Мені некомфортно, коли партнер лізе до мене в душу.
8. Мені відносно легко встановити довірчі відносини з партнером*.
9. Мені нескладно зблизитися з партнером*.
10. Я зазвичай обговорюю всі проблеми та труднощі з партнером*.
11. У складні хвилини я звертаюся до партнера, і це допомагає мені*.
12. Я розповідаю своєму партнеру абсолютно всі.
13. Я все обговорюю з партнером*.
14. Я нервуюю, якщо ми з партнером надто зближуємося.
15. Мені приємно залежати від коханої людини*.
16. Я легко дозволяю собі залежати від коханої людини*.
17. Я охоче демонструю свої ніжні почуття до партнера.
18. Партнер дійсно мене розуміє та знає, що мені потрібно*.

Твердження, що належать до тривожності

1. Я боюся, що партнер перестане мене любити.
2. Я часто турбуюся, що партнер захоче попроситися зі мною.
3. Я часто турбуюся, що партнер насправді мене не любить.
4. Я боюся, що кохана людина не піклуватиметься про мене так само, як я дбаю про нього.
5. Я часто бажаю, щоб почуття партнера до мене були такими ж сильними, як і мої почуття щодо нього.
6. Я часто турбуюсь через свої романтичні стосунки.
7. Коли мій партнер не поряд, я боюся, що він може зацікавитися кимось іншим.
8. Коли я демонструю свої почуття до партнера, то боюсь, що він не відчуває те саме.
9. Мене рідко турбує те, що кохана людина може мене покинути*.
10. Партнер змушує мене сумніватися у собі.
11. Мене не часто турбує, що кохана людина може піти*.
12. Я вважаю, що партнер не хоче зближуватися зі мною настільки, наскільки як би я хотів.
13. Іноді почуття партнера змінюються до мене без видимої причини.
14. Моє бажання повністю зблизитися іноді відштовхує оточуючих.
15. Я боюся, що, коли кохана людина зрозуміє, що я з себе уявляю, йому це не сподобається.
16. Я божеволію через те, що не отримую від партнера необхідної любові та підтримки.
17. Боюся, що я недостойний оточуючих.
18. Схоже, партнер помічає мене, лише коли я злось.

Ключ до опитувальника: Пункти з «*» зворотно закодовані.

Інтерпретація результатів: Якщо більшість балів є низькими на відповіді в плані уникнення, так в плані тривожності це характеризує наявність надійного типу прив'язаності за виключенням пунктів з «*» які є зворотно закодовані.

Автономний (унікаючий тип)	Симбіотичний (надійний тип)	Залежний (тривожний тип)

Додаток К.1.

«Досвід близьких стосунків»
(авт. С.Джонсон)

Ваша стаття: _____ Ваше ім'я _____

Вкажіть скільки років ви перебуваєте в подружніх взаєминах: _____

Інструкція: Дайте відповідь на запитання, звертаючи увагу на те, наскільки ви з ними погоджуєтесь або не погоджуєтесь. Даючи відповіді на питання, спрямовуйте їх на вашого партнера (ки). Тут немає правильних чи неправильних відповідей, ви просто висловлюєте свої почуття та власну думку. Вибирайте з поміж цих варіантів відповідей:

- 1 = Я цілком не погоджуюся з твердженням.
- 2 = Я не погоджуюся з твердженням.
- 3 = Я частково не погоджуюся з твердженням.
- 4 = Я утримаюся.
- 5 = Я частково погоджуюся з твердженням.
- 6 = Я погоджуюся.
- 7 = Я цілком погоджуюся.

Надійний тип прив'язаності характеризується низькими балами як в плані уникнення, так в плані тривожності.

Текст опитувальника

Твердження, які стосуються уникнення.

1. Я волію не показувати партнерові свої справжні почуття.
2. Я з легкістю ділюся з партнером найпотаємнішими думками і почуттями*.
3. Мені важко дозволити собі залежати від коханої людини.
4. Мені дуже подобається, що ми з коханою людиною такі близькі*.
5. Мені дискомфортно відкриватись партнеру.
6. Я волію не надто зближуватися з коханою людиною.
7. Мені некомфортно, коли партнер лізе до мене в душу.
8. Мені відносно легко встановити довірчі відносини з партнером*.
9. Мені нескладно зблизитися з партнером*.
10. Я зазвичай обговорюю всі проблеми та труднощі з партнером*.
11. У складні хвилини я звертаюся до партнера, і це допомагає мені*.
12. Я розповідаю своєму партнеру абсолютно всі.
13. Я все обговорюю з партнером*.
14. Я нервуюсь, якщо ми з партнером надто зближуємося.
15. Мені приємно залежати від коханої людини*.
16. Я легко дозволяю собі залежати від коханої людини*.
17. Я охоче демонструю свої ніжні почуття до партнера.
18. Партнер дійсно мене розуміє та знає, що мені потрібно*.

Твердження, що належать до тривожності

1. Я боюся, що партнер перестане мене любити.
2. Я часто турбуюся, що партнер захоче попроситися зі мною.
3. Я часто турбуюся, що партнер насправді мене не любить.
4. Я боюся, що кохана людина не піклуватиметься про мене так само, як я дбаю про нього.
5. Я часто бажаю, щоб почуття партнера до мене були такими ж сильними, як і мої почуття щодо нього.
6. Я часто турбуюсь через свої романтичні стосунки.
7. Коли мій партнер не поряд, я боюся, що він може зацікавитися кимось іншим.
8. Коли я демонструю свої почуття до партнера, то боюсь, що він не відчуває те саме.
9. Мене рідко турбує те, що кохана людина може мене покинути*.
10. Партнер змушує мене сумніватися у собі.
11. Мене не часто турбує, що кохана людина може піти*.
12. Я вважаю, що партнер не хоче зближуватися зі мною настільки, наскільки як би я хотів.
13. Іноді почуття партнера змінюються до мене без видимої причини.
14. Моє бажання повністю зблизитися іноді відштовхує оточуючих.
15. Я боюся, що, коли кохана людина зрозуміє, що я з себе уявляю, йому це не сподобається.
16. Я божеволію через те, що не отримую від партнера необхідної любові та підтримки.
17. Боюся, що я недостойний оточуючих.
18. Схоже, партнер помічає мене, лише коли я злюсь.

Ключ до опитувальника: Пункти з «*» зворотно закодовані.

Додаток Л

Опитувальник
«Рівень вербальної та невербальної комунікації у подружжі»
(авт. Ю. Кашиур, Х. Цьомик)

Інструкція: Для того, щоб визначити рівень комунікації у сім'ї Вам потрібно визначити та зазначити степінь якою мірою вам підходять запропоновані твердження, зазначивши радіус який охоплює одну, дві чи три позначки.

*Під словом партнер ми розуміємо людину, з якою у вас сімейні стосунки. Це може бути чоловік або жінка.

1. Ми з партнером часто любимо обійматися.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Ми часто на прогулянці тримаємося за руки.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Ми часто робимо компліменти один одному.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Ми часто кличемо один одного пестливими словами.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Між нами є багато дотиків.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Щовечора ми обговорюємо як пройшов день.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. При спілкуванні ми завжди обернені один до одного всім тілом

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. У нас є улюблені спільні фрази.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Ми завжди можемо розповісти про свої проблеми один одному.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Ми розповідаємо один одному про свої взаємини з іншими людьми.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Ми не думаємо про те, щоб підібрати слова у розмові один з одним.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Мій партнер розуміє мене за допомогою погляду.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. Ми часто з партнером любимо поблазнювати як діти.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14. У нас з партнером часто збігаються позиції щодо важливих речей.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15. Коли мій партнер на мене дивиться, то він якимось чином розуміє як я ставлюся до ситуації і в якому я стані.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16. Ми завжди при відвертій розмові дивимося в очі один одному.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17. По завершенню серйозної розмови ми завжди приходимо до спільних рішень.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18. Ми часто в розмові з партнером вживаємо смішні прізвиська.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19. Ми дозволяємо собі обійматися та цілуватися на людях.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20. Ми з партнером знаємо наші сексуальні вподобання.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21. Ми часто організуємо романтичні вечори один одному.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

22. Ми часто засинаємо в обіймах.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

23. Ми завжди цілуємося на прощання та при зустрічі.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

24. Ми завжди можемо з партнером попліткувати як хороші друзів.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

25. Ми часто робимо один одному сюрпризи

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

26. Нам завжди вам смішно від жартів один одного.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

27. Ми часто спілкуємося з партнером на відстані не більше 0.5 м.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

28. Ми добре знаємо наші ерогенні зони.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

29. Нам подобається шептати один одному на вухо приємні фрази

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

30. Ми часто влаштуємо один одному романтичні вечори

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

31. При спілкуванні ми з партнером приймаємо розслаблені пози

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

32. При спілкуванні ми з партнером не соромимося яскраво виражати свої емоції

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якщо у вас переважає у відповідях позначки від 1 до 4 це вказує на низький рівень вербальних та невербальних комунікацій між вами та вашим партнером, Якщо у вас переважає у відповідях позначки від 5 до 7 це вказує на середній (нормативний) рівень вербальних та невербальних комунікацій між вами та вашим партнером, Якщо у вас переважає у відповідях позначки від 8 до 10 це вказує на високий рівень вербальних та невербальних комунікацій між вами та вашим партнером.

автономний	симбіотичний	залежний

Додаток Л.1.

Опитувальник
«Рівень вербальної та невербальної комунікації у подружжі»
(авт. Ю. Кашпур, Х. Цьомик)

Ваша стать: _____ **Ваше ім'я** _____

Вкажіть скільки років ви перебуваєте в подружніх взаєминах: _____

Інструкція: Для того, щоб визначити рівень комунікації у сім'ї Вам потрібно визначити та зазначити степінь якою мірою вам підходять запропоновані твердження, зазначивши радіус який охоплює одну, дві чи три позначки.

*Під словом партнер ми розуміємо людину, з якою у вас сімейні стосунки. Це може бути чоловік або жінка.

1. Ми з партнером часто любимо обійматися.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Ми часто на прогулянці тримаємося за руки.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Ми часто робимо компліменти один одному.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Ми часто кличемо один одного пестливими словами.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Між нами є багато дотиків.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Щовечора ми обговорюємо як пройшов день.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. При спілкуванні ми завжди обернені один до одного всім тілом

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. У нас є улюблені спільні фрази.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Ми завжди можемо розповісти про свої проблеми один одному.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Ми розповідаємо один одному про свої взаємини з іншими людьми.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Ми не думаємо про те, щоб підібрати слова у розмові один з одним.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Мій партнер розуміє мене за допомогою погляду.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. Ми часто з партнером любимо поблазнювати як діти.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14. У нас з партнером часто збігаються позиції щодо важливих речей.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15. Коли мій партнер на мене дивиться, то він якимось чином розуміє як я ставлюся до ситуації і в якому я стані.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16. Ми завжди при відвертій розмові дивимося в очі один одному.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17. По завершенню серйозної розмови ми завжди приходимо до спільних рішень.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18. Ми часто в розмові з партнером вживаємо смішні прізвиська.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19. Ми дозволяємо собі обійматися та цілуватися на людях.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20. Ми з партнером знаємо наші сексуальні вподобання.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21. Ми часто організуємо романтичні вечори один одному.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

22. Ми часто засинаємо в обіймах.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

23. Ми завжди цілуємося на прощання та при зустрічі.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

24. Ми завжди можемо з партнером попліткувати як хороші друзів.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

25. Ми часто робимо один одному сюрпризи

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

26. Нам завжди вам смішно від жартів один одного.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

27. Ми часто спілкуємося з партнером на відстані не більше 0.5 м.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

28. Ми добре знаємо наші еrogenні зони.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

29. Нам подобається шептати один одному на вухо приємні фрази

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

30. Ми часто влаштовуємо один одному романтичні вечори

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

31. При спілкуванні ми з партнером приймаємо розслаблені пози

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

32. При спілкуванні ми з партнером не соромимося яскраво виражати свої емоції

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Додаток М

*«Традиції моєї сім'ї»
(авт. Ю. Кашипур, Х. Цьомик)*

Інструкція: У більшості подружніх пар у всьому світі є сімейні традиції, наприклад, щонеділі гуляють в парку, ми думаємо що у вашій сім'ї також є традиції, напишіть їх закінчивши речення, при потребі можете додати власне речення.

Щоранку Ми з партнером _____

Щообіду Ми з сім'єю _____

Щовечора _____

Щосніданку _____

Щовечері _____

Щозими _____

Щовесни _____

Щоліта _____

Щоосені _____

Щопонеділка _____

Щовівторка ми _____

Щосереди _____

Щочетверга _____

Щоп'ятниці _____

Щосуботи _____

Щонеділі _____

Інтерпретація. У разі якщо в пар спостерігається продовженими від 1 до 5 речень це відповідатиме автономному (низькому) рівню традицій в парі, що означає їх недостатню кількість чи їх відсутність, яка не сприяє згуртованості сім'ї, якщо від 5 до 10 – це симбіотичний (середній) рівень, наявність такого рівня сприяє підтриманню дозвілєвої функції сім'ї, зміцненню почуття цілісності родини, поглибленню взаємин між її членами, створенню упевненості і відчуття неповторності домашньої атмосфери. Якщо кількість традицій від 10 до 16 це свідчить про залежний (високий) рівень сформованості традицій, проте коли їх така надмірна кількість це може викликати дискомфорт у сім'ї, так як у подружжі час повинен бути рівномірно розподілений для виконання усі сімейних функцій.

Додаток М.1

«Традиції моєї сім'ї»
(авт. Ю. Кашипур, Х. Цьомик)

Ваша стаття: _____ Ваше ім'я _____

Вкажіть скільки років ви перебуваєте в подружніх взаєминах: _____

Інструкція: У більшості подружніх пар у всьому світі є сімейні традиції, наприклад, щонеділі гуляють в парку, ми думаємо що у вашій сім'ї також є традиції, напишіть їх закінчивши речення, при потребі можете додати власне речення.

Щоранку Ми з партнером _____

Щообіду Ми з сім'єю _____

Щовечора _____

Щосніданку _____

Щовечері _____

Щозими _____

Щовесни _____

Щоліта _____

Щоосені _____

Щопонеділка _____

Щовівторка ми _____

Щосереді _____

Щочетверга _____

Щоп'ятниці _____

Щосуботи _____

Щонеділі _____

Опитувальник
«Рівень турботи до партнера»
(авт. Ю.Кашпур, Х.Цьомик)

Мета – виміряти рівень турботи у ставленні партнерів один до одного.

Інструкція: потрібно відповісти на поданий нижче перелік запитань так/ні. Відповідаючи на питання думайте про Вашого партнера.

*Під словом партнер ми розуміємо людину, з якою у вас сімейні стосунки. Це може бути чоловік або жінка.

1. Чи завжди партнер (-ка) помічає зміни які відбулися у Вас зовні?
Так/Ні
2. Чи часто партнер (-ка) цікавиться питаннями Вашого фізичного стану?
Так/Ні
3. Чи знає Ваш партнер (-ка) Ваші смаки та звички?
Так/Ні
4. Чи прагне партнер (-ка) підтримувати Вас в професійній реалізації?
Так/Ні
5. Коли у Вас поганий настрій, чи завжди партнер (-ка) намагається підняти його Вам?
Так/Ні
7. Коли Ви захворіли чи партнер (-ка) потурбується про Вас (подасть у ліжку чаю та пігулки)?
Так/Ні
8. Якщо є лише одна порція смачної страви, чи впевнені ви, що Ваш партнер (-ка) віддасть її?
Так/Ні
9. Ви відчуваєте себе на вершині в ієрархії ціннісних орієнтацій Вашого партнера (-ки)?
Так/ні
10. Чи легко Ви можете привернути увагу Вашого (-ї) партнера (-ки)?
Так/ні
11. Чи партнер (-ка) завжди цікавиться вашими справами та як минув день?
Так/ні
12. Чи небайдужі Вашому партнерові (-ці) ваші радощі, образи, страхи, поразки та перемоги?
Так/ні
13. Якщо Ви кудись йдете, чи завжди партнер (-ка) запитусь «куди»?
Так/ні
14. Чи партнер (-ка) регулярно телефонує Вам, коли Ви затримуєтесь на роботі?
Так/ні
15. Якщо Ви кудись направляєтесь, чи завжди партнер (-ка) поцікавиться чи добралися Ви до місця призначення?
Так/ні
16. Чи приносить Ваш партнер (-ка) Вам сніданок у ліжку?
Так/ні
17. Під час заняття сексом чи цікавиться партнер (-ка) Вашим комфортом?
Так/ні
18. Чи нагадує Ваш партнер (-ка), що вам час обстежити Ваше здоров'я?
Так/ні
19. Чи прагне Ваш партнер (-ка) допомогти у вирішенні проблем в момент, коли ви потрапили в халепу?
Так/ні
20. Якщо у Вас відповідальний день чи завжди партнер (-ка) поцікавиться результатом?
Так/ні
21. Чи прагне партнер (-ка), щоб вам було комфортно у Вашому помешканні?
Так/ні
22. Чи цікавиться Ваш партнер (-ка), чого Вам не вистачає, щоб бути щасливою (-им)?
Так/ні
23. Чи прагне Ваш партнер (-ка) реалізувати Ваші мрії?
Так/ні
24. Чи достатньо Вам турботи від вашого партнера (-ки)?
Так/ні
25. Чи турбується партнер (-ка), щоб Ви тепло були одягнуті, коли на вулиці погана погода?
Так/ні
26. Чи цікавиться партнер (-ка) Вашими враженнями від перегляду фільму чи прочитання книжки?
Так/ні
27. Чи завжди Ваш партнер (-ка) вітає вас з значущими датами (річниця, день народження)?
Так/ні
28. Чи цікавиться партнер (-ка) як справи у ваших родичів?
Так/ні
29. Чи турбується партнер (-ка), щоб Вам було зручно під час спільного сну?
Так/ні
30. Чи важливо партнерові (-ці) знати Ваші довго та короткотривалі плани?
Так/ні
31. Чи важливо вашому партнерові (-ці) охайність вашого зовнішнього вигляду?
Так/ні
32. Ми часто даруємо один одному подарунки без приводу?
Так/ні

Ключ: якщо у вас 0-10 відповіді «так» у вас низький, автономний рівень турботи в ставленні вашого партнера до вас; якщо у вас 11-21 відповіді «так» у вас середній, симбіотичний рівень турботи в ставленні вашого партнера до вас; якщо у вас 22-32 відповіді «так» у вас високий, залежний рівень турботи в ставленні вашого партнера до вас.

Додаток Н.1

Опитувальник
«Рівень турботи до партнера»
(Ю. Кашиур, Х.Цьомик)

Ваша стать: _____ Ваше ім'я _____
Вкажіть скільки років ви перебуваєте в подружніх взаєминах: _____

Мета – виміряти рівень турботи у ставленні партнерів один до одного.

Інструкція: потрібно відповісти на поданий нижче перелік запитань так/ні. Відповідаючи на питання думайте про Вашого партнера.

*Під словом партнер ми розуміємо людину, з якою у вас сімейні стосунки. Це може бути чоловік або жінка.

1. Чи завжди партнер (-ка) помічає зміни які відбулися у Вас зовні?
Так/Ні
2. Чи часто партнер (-ка) цікавиться питаннями Вашого фізичного стану?
Так/Ні
3. Чи знає Ваш партнер (-ка) Ваші смаки та звички?
Так/Ні
4. Чи прагне партнер (-ка) підтримувати Вас в професійній реалізації?
Так/Ні
5. Коли у Вас поганий настрій, чи завжди партнер (-ка) намагається підняти його Вам?
Так/Ні
7. Коли Ви захворіли чи партнер (-ка) потурбується про Вас (подасть у ліжко чаю та пігулки)?
Так/Ні
8. Якщо є лише одна порція смачної страви, чи впевнені ви, що Ваш партнер (-ка) віддасть її?
Так/Ні
9. Ви відчуваєте себе на вершині в ієрархії ціннісних орієнтацій Вашого партнера (-ки)?
Так/ні
10. Чи легко Ви можете привернути увагу Вашого (-ї) партнера (-ки)?
Так/ні
11. Чи партнер (-ка) завжди цікавиться вашими справами та як минув день?
Так/ні
12. Чи небайдужі Вашому партнерові (-ці) ваші радощі, образи, страхи, поразки та перемоги?
Так/ні
13. Якщо Ви кудись йдете, чи завжди партнер (-ка) запитує «куди»?
Так/ні
14. Чи партнер (-ка) регулярно телефонує Вам, коли Ви затримуєтесь на роботі?
Так/ні
15. Якщо Ви кудись направляєтесь, чи завжди партнер (-ка) поцікавиться чи добралися Ви до місця призначення?
Так/ні
16. Чи приносить Ваш партнер (-ка) Вам сніданок у ліжко?
Так/ні
17. Під час заняття сексом чи цікавиться партнер (-ка) Вашим комфортом?
Так/ні
18. Чи нагадує Ваш партнер (-ка), що вам час обстежити Ваше здоров'я?
Так/ні
19. Чи прагне Ваш партнер (-ка) допомогти у вирішенні проблем в момент, коли ви потрапили в халепу?
Так/ні
20. Якщо у Вас відповідальний день чи завжди партнер (-ка) поцікавиться результатом?
Так/ні
21. Чи прагне партнер (-ка), щоб вам було комфортно у Вашому помешканні?
Так/ні
22. Чи цікавиться Ваш партнер (-ка), чого Вам не вистачає, щоб бути щасливою (-им)?
Так/ні
23. Чи прагне Ваш партнер (-ка) реалізувати Ваші мрії?
Так/ні
24. Чи достатньо Вам турботи від вашого партнера (-ки)?
Так/ні
25. Чи турбується партнер (-ка), щоб Ви тепло були одягнуті, коли на вулиці погана погода?
Так/ні
26. Чи цікавиться партнер (-ка) Вашими враженнями від перегляду фільму чи прочитання книжки?
Так/ні
27. Чи завжди Ваш партнер (-ка) вітає вас з значущими датами (річниця, день народження)?
Так/ні
28. Чи цікавиться партнер (-ка) як справи у ваших родичів?
Так/ні
29. Чи турбується партнер (-ка), щоб Вам було зручно під час спільного сну?
Так/ні
30. Чи важливо партнерові (-ці) знати Ваші довго та короткотривалі плани?
Так/ні
31. Чи важливо вашому партнерові (-ці) охайність вашого зовнішнього вигляду?
Так/ні
32. Ми часто даруємо один одному подарунки без приводу?
Так/ні

Додаток П**Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом»****(авт. Ю.Альошиної, В.Столина, Г.Бутенко)**

Інструкція опитуваному. Уважно читайте кожне твердження і вибирайте один з трьох запропонованих варіантів відповідей.

1. Коли люди живуть так близько, як це спостерігається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини:
 - а) правильно;
 - б) важко сказати;
 - в) неправильно.
2. Ваші подружні відносини приносять вам:
 - а) скоріше занепокоєння і страждання;
 - б) важко відповісти;
 - в) скоріше радість і задоволення.
3. Родичі і друзі оцінюють ваш шлюб:
 - а) як удалий;
 - б) щось середнє;
 - в) невдалий.
4. Якби ви могли, то змінили б щось у характері свого чоловіка (дружини):
 - а) багато чого;
 - б) важко сказати;
 - в) нічого.
5. Одна з проблем сучасного шлюбу полягає в тому, що все набридає, у тому числі й сексуальні стосунки:
 - а) правильно;
 - б) важко сказати;
 - в) неправильно.
6. Коли ви порівнюєте своє сімейне життя із сімейним життям друзів і знайомих, вам здається, що ви:
 - а) більш нещасливі, ніж інші;
 - б) важко сказати;
 - в) щасливіші від інших.
7. Життя без сім'ї, близької людини — надто дорога ціна за цілковиту свободу:
 - а) правильно;
 - б) важко сказати;
 - в) неправильно.
8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (дружини) було б неповноцінним:
 - а) так;
 - б) важко сказати;
 - в) ні.
9. Сподівання більшості людей щодо шлюбу якоюсь мірою не справджуються:
 - а) правильно;
 - б) важко сказати;
 - в) неправильно.
10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати вам про розлучення:
 - а) правильно;
 - б) важко сказати;
 - в) неправильно.
11. Якби повернути час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (дружиною) міг би стати:
 - а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина);
 - б) важко сказати;
 - в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).
12. Ви пишастесь, що така людина, як ваш чоловік (дружина), поруч з вами:
 - а) правильно;
 - б) важко сказати;
 - в) неправильно.
13. На жаль, недоліки вашого чоловіка (дружини) часто переважають його (її) достоїнства:
 - а) правильно;
 - б) важко сказати;
 - в) неправильно.
14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя найімовірніше криються:
 - а) у характері вашого чоловіка (дружини);
 - б) важко сказати;

- в) скоріше у нас обох.
15. Почуття, з якими ви одружилися:
- підсилюються;
 - важко сказати;
 - ослабли.
16. Шлюб знижує творчі можливості людини:
- правильно;
 - важко сказати;
 - неправильно.
17. Можна сказати, що ваш чоловік (дружина) має достоїнства, що компенсують його (її) недоліки:
- так;
 - важко сказати;
 - ні.
18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного:
- правильно;
 - важко сказати;
 - неправильно.
19. Вам здається, що ваш чоловік (дружина) часто робить дурниці, говорить невлад, недоречно жартує:
- правильно;
 - важко сказати;
 - неправильно.
20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі:
- правильно;
 - важко сказати;
 - неправильно.
21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя порядку й організованості, на які ви очікували:
- правильно;
 - важко сказати;
 - неправильно.
22. Поміляються ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу:
- правильно;
 - важко сказати;
 - неправильно.
23. Як правило, товариство вашого чоловіка (дружини) є для вас приємним:
- правильно;
 - важко сказати;
 - неправильно.
24. Широ кажучи, у вашому подружньому житті немає і не було жодного світлого моменту:
- правильно;
 - важко сказати;
 - неправильно.

Ключ

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

Порядок підрахунку. Якщо обраний опитуваним варіант відповіді (а, б, чи в) збігається з наведеними у ключі, йому нараховується 2 бали; проміжний варіант (б) — 1 бал, якщо відповідь не збігається з наведеними у ключі — 0 балів. Потім підраховують сумарний бал. Можливий діапазон тестового бала — від 0 до 48. Високий бал свідчить про задоволеність шлюбом. При цьому за розподілом балів розрізняють такі сім'ї:

0—22 — незадоволені;

23—32 — задоволені;

33—48 — абсолютно задоволені.

Додаток П.1.

Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом»
(авт. Ю.Альошиної . В.Столина, Т.Романова, Г.Бутенко)

Ваша стать: _____ **Ваше ім'я** _____

Вкажіть скільки років ви перебуваєте в подружніх взаєминах: _____

Інструкція опитуваному. Уважно читайте кожне твердження і вибирайте один з трьох запропонованих варіантів відповідей.

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

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

2. Ваші подружні відносини приносять вам:

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

3. Родичі і друзі оцінюють ваш шлюб:

- а) як удалий;
- б) щось середнє;
- в) невдалий.

4. Якби ви могли, то змінили б щось у характері свого чоловіка (дружини):

- а) багато чого;
- б) важко сказати;
- в) нічого.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу полягає в тому, що все набридає, у тому числі й сексуальні стосунки:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

6. Коли ви порівнюєте своє сімейне життя із сімейним життям друзів і знайомих, вам здається, що ви:

- а) більш нещасливі, ніж інші;
- б) важко сказати;
- в) щасливіші від інших.

7. Життя без сім'ї, близької людини — надто дорога ціна за цілковиту свободу:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (дружини) було б неповноцінним:

- а) так;
- б) важко сказати;
- в) ні.

9. Сподівання більшості людей щодо шлюбу якоюсь мірою не справджуються:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати вам про розлучення:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

11. Якби повернути час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (дружиною) міг би стати:

- а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина);
- б) важко сказати;
- в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваш чоловік (дружина), поруч з вами:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

13. На жаль, недоліки вашого чоловіка (дружини) часто переважають його (її) достоїнства:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя найімовірніше криються:

- а) у характері вашого чоловіка (дружини);

- б) важко сказати;
в) скоріше у нас обох.
15. Почуття, з якими ви одружувалися:
а) підсилювалися;
б) важко сказати;
в) ослабли.
16. Шлюб знижує творчі можливості людини:
а) правильно;
б) важко сказати;
в) неправильно.
17. Можна сказати, що ваш чоловік (дружина) має достоїнства, що компенсують його (її) недоліки:
а) так;
б) важко сказати;
в) ні.
18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного:
а) правильно;
б) важко сказати;
в) неправильно.
19. Вам здається, що ваш чоловік (дружина) часто робить дурниці, говорить невлад, недоречно жартує:
а) правильно;
б) важко сказати;
в) неправильно.
20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі:
а) правильно;
б) важко сказати;
в) неправильно.
21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя порядку й організованості, на які ви очікували:
а) правильно;
б) важко сказати;
в) неправильно.
22. Помиляються ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу:
а) правильно;
б) важко сказати;
в) неправильно.
23. Як правило, товариство вашого чоловіка (дружини) є для вас приємним:
а) правильно;
б) важко сказати;
в) неправильно.
24. Широ кажучи, у вашому подружньому житті немає і не було жодного світлого моменту:
а) правильно;
б) важко сказати;
в) неправильно.

Додаток Р

Якісна та кількісна інтерпретація рівнів та критеріїв емоційної значущості подружніх взаємин на різних етапах подружнього життя

n=153

Критерії	Стаж подружнього життя	Рівні					
		Залежний	%	Симбіотичний	%	Автономний	%
			n пар		n пар		n пар
ВІДВЕРТІСТЬ	Молода сім'я	Токсична емпатійність та проникливість до стану партнера, у поєднанні із вразливістю та підсвідомими само ушкодженнями.	29,41	Усвідомлене розуміння особистісних меж партнера на фоні цілковитого прийняття його емоційного та фізичного станів.	25,49	Низький прояв емоційних станів партнерів, ненав'язливе ставлення одне до одного у разі відсутності запиту одного з них до емоційної взаємодії, відсутність емоційної зрілості та довіри до партнера, відповідно великий спектр таємниць та переживань.	45,10
			15		13		23
							✓
	Середньотривала сім'я	Особлива вразливість перед партнером, надмірна близькість, яка може бути шкідливою для внутрішнього світу особистості, недостатній рівень емоційної зрілості, «сліпа довіра» до партнера.	31,37	Правильна оцінка готовності партнера до емоційного відголосу. Конгруентність та чесність у прояві своїх потаємних бажань, думок та фантазій.	39,22	Скупа однотипність емоцій та внутрішня скутість у їх прояві, абстрагування від внутрішнього світу партнера.	29,41
			16		20		15
					✓		
	Зріла сім'я	Максимальне вираження своїх думок, проблем, побажань, гіперболізований прояв емоцій,	49,02	Довіра до себе переважає над довірою до партнера, нетривала пристрасть, вміння ставити себе на місце партнера для кращого	31,37	Абстрагування від внутрішнього світу партнера, недостатність інтересу до емоційної взаємодії з партнером, відсутність пристрасті	19,61
			25		16		10
			✓				

		цілковита довіра та вірність. Високий рівень емоційної зрілості, проникливості та співчуття.		розуміння його внутрішнього стану.		та близькості в парі.	
НАДІЙНІСТЬ	Молода сім'я	Невротизована перевірка партнера, переслідуючий страх втрати, поглинаюча шкала ціннісних орієнтацій одного партнера шкалу іншого		Пружність ціннісної єдності, відчуття безпеки, комфортності та взаємності поруч одне з одним.		.Недостатність мотиву афіліації, прагнення до відокремлення. Розходженість поглядів на життя партнерів, уникнення близькості через відсутність впевненості у партнерові.	✓
	Середньотривала сім'я	Нав'язування одним партнером своїх поглядів та вподобань іншому, переоцінка якостей партнера, що передує страху втрати та постійної тривожності.		Фіксовані спільні життєві плани, цілі, орієнтири, наявність прагнення та мотиву бути виключно з цим партнером все життя.	✓	Уникнення близькості, невміння розкритись партнерові у своїх почуттях, яке впливає на відсутність відчуття впевненості та надійності обраного партнера.	
	Зріла сім'я	Цілковита переконаність у виборі подружнього партнера, максимала близькість по духу подружніх партнерів, страх втрати по причині високого рівня прив'язаності.	✓	Відчуття захищеності поряд з партнером, відсутність уникаючого та тривожного ставлення, схожість ціннісних життєвих орієнтирів.		Відсутність необхідної підтримки від партнера. Недотримання домовленостей, регулярне уникнення відповідальності та спільної діяльності, Різностямованість цінностей	
РЕФЛЕКСИВНІСТЬ	Молода сім'я	Нав'язлива турбота, надмірна деталізованість під час комунікації про переживання та ставлення. Нав'язування сімейності. Інтенсивне продукування традицій та сімейних сценаріїв.		Достатня тактильність між партнерами, наявність патерності взаємин та конгруентність турботи один про одного. Переважання прямих транзакцій.		Дефіцитарність комунікації з партнером, відсутність парної діалектики, формалізм у дотриманні плану відзначання важливих для сім'ї дат та подій, розбіжності у поглядах про прояв турботи.	✓
	Середньотривала сім'я	Нав'язлива комунікабельність з боку одного з партнерів у момент відсутності запиту до спілкування у іншого, надокучлива турботливість. Наявність великого спектру традицій які є не цікавими одному з подружжя.		Відчуття партнера на інтуїтивному рівні, можливість бути почутим та відчутим завдяки налагодженості вербальних та невербальних комунікацій, влучні та взаємні прояви турботи, двостороння зацікавленість до начвних сімейних традицій.	✓	Байдужість до партнера та його потреб, невміння проявляти та приймати турботу, відсутність сімейних традицій.	
	Зріла сім'я	Високий рівень вербальних та невербальних комунікацій, наявність цілковитого взаєморозуміння, максимальної турботи, широкого спектру сімейних традицій та їх виконання.	✓	Помірна наявність сімейних традицій та їх дотримувальність, що сприяє дозвілєвій функції сім'ї, влучні прояви турботи, згідно потреб партнерів, наявність дотків та щоденний розмов, які підтримують теплоту у стосунках.		Незначне спільне часопроведення, відсутність тактильних відчуттів, повсякденного спілкування та загального інтересу до партнера, максимальна холодність.	

Додаток С

Опитувальник «Подружжя відвертість, надійність, рефлексивність»

Мета: визначити рівень подружніх стосунків на емоційно-почуттєвому, ціннісно-мотиваційному та конативному параметрах

Інструкція: партнерам потрібно обрати відповідь на поставлене твердження чи запитання із запропонованих варіантів, яке їм є найбільше відгукується.

I блок «Емоційно-почуттєвий»

1. Я ділюся з партнером (-кою) своїми глибокими переживаннями.
а) завжди б) інколи в) ніколи
2. У мене дуже близькі та теплі стосунки з партнером (-кою).
а) цілком так б) помірно так в) зовсім ні
3. Коли я дивлюся фільми або читаю книги про любов, я думаю про свого партнера (-ку).
а) завжди б) інколи в) ніколи
4. Я переживаю почуття цілковитої відповідальності за партнера (-ку).
а) цілком так б) помірно так в) зовсім ні
5. Я близько до серця приймаю проблеми свого партнера (-ки).
а) завжди б) інколи в) ніколи
6. На мій настрій сильно впливає партнер (-ка)
а) завжди б) інколи в) ніколи
7. Довіряючи партнерові (-ці) я почуваю себе максимально комфортно
а) завжди б) інколи в) ніколи
8. Я можу вільно виражати перед партнером свої емоції (позитивні, негативні), та не переживаю за його реакцію.
а) завжди б) інколи в) ніколи
9. У небезпечній ситуації, я б могла (міг) довірити партнерові (ці) своє життя.
а) завжди б) інколи в) ніколи
10. Навіть коли ми сваримося з партнером (кою) у мене не виникає бажання порушити мою вірність
а) цілком так б) помірно так в) зовсім ні

II блок «Ціннісно-мотиваційний»

11. Коли я в розпачі, то волю бути з близькою людиною поруч, ніж залишатися один (-а)
а) цілком так б) помірно так в) зовсім ні
1. Якщо мені потрібно прийняти важливе рішення, то я скоріше пораджусь з близькою людиною, ніж стану обмірковувати його один(-а)
а) цілком так б) помірно так в) зовсім ні
2. Індивідуальні ігри й розваги мене менше цікавлять, ніж колективні
а) цілком так б) помірно так в) зовсім ні
3. Я не уникаю занадто близьких відносин із людьми, щоб не втратити особисту волю
а) цілком так б) помірно так в) зовсім ні
4. Ми з партнером (-кою) маємо багато спільних інтересів
а) цілком так б) помірно так в) зовсім ні
5. Нам з партнером подабається однакові фільми, види спорту та музика
а) цілком так б) помірно так в) зовсім ні
17. Мене не часто турбує, що кохана людина може піти
а) часто б) інколи в) ніколи
18. Я легко дозволяю собі залежати від коханої людини
а) цілком так б) помірно так в) зовсім ні
19. Коли мій партнер не поряд, я боюся, що він може зацікавитися кимось іншим.
а) цілком так б) помірно так в) зовсім ні
20. Я охоче демонструю свої ніжні почуття до партнера.
а) цілком так б) помірно так в) зовсім ні

III блок «Конативний»

21. Ми завжди на прогулянці тримаємося за руки
а) завжди б) помірно в) ніколи
22. При спілкуванні ми завжди обернені один до одного всім тілом
а) завжди б) помірно в) ніколи
23. У нас з партнером часто збігаються позиції щодо важливих речей
а) завжди б) помірно в) ніколи
24. Ми часто робимо один одному сюрпризи.
а) часто б) інколи в) ніколи
25. У нас є дуже багато сімейних традицій
а) цілком так б) помірно так в) зовсім ні
26. Ви відчуваєте себе на вершині в ієрархії ціннісних орієнтацій Вашого
а) цілком так б) помірно так в) зовсім ні
27. Чи нагадує Ваш партнер (-ка), що вам час обстежити Ваше здоров'я
а) часто б) інколи в) ніколи
28. Чи часто даруєте одне одному подарунки без приводу
а) часто б) інколи в) ніколи
29. Чи партнер (-ка) регулярно телефонує Вам, коли Ви затримуєтесь на роботі?
а) часто б) інколи в) ніколи
30. Чи завжди партнер (-ка) помічає зміни які відбулися у Вас зовні?
а) часто б) інколи в) ніколи

Інтерпретація. Відповідь А – відповідає залежному рівню параметрів, відповідь Б – симбіотичному, відповідь В – автономному. Відповідно переважаюча кількість відповідей дорівнює відповідному рівню параметру та рівню ЕЗПВ загалом.

Додаток С.1.

Опитувальник «Подружнтя відвертість, надійність, рефлексивність»

Ваша стать: _____ Ваше ім'я _____

Вкажіть скільки років ви перебуваєте в подружніх взаєминах: _____

Мета: визначити рівень подружніх стосунків на емоційно-почуттєвому, ціннісно-мотиваційному та конативному параметрах

Інструкція: партнерам потрібно обрати відповідь на поставлене твердження чи запитання із запропонованих варіантів, яке їм є найбільше відгукується.

I блок «Емоційно-почуттєвий»

1. Я ділюся з партнером (-кою) своїми глибокими переживаннями.
а) завжди б) інколи в) ніколи
2. У мене дуже близькі та теплі стосунки з партнером (-кою).
а) цілком так б) помірно так в) зовсім ні
3. Коли я дивлюся фільми або читаю книги про любов, я думаю про свого партнера (-ку).
а) завжди б) інколи в) ніколи
4. Я переживаю почуття цілковитої відповідальності за партнера (-ку).
а) цілком так б) помірно так в) зовсім ні
5. Я близько до серця приймаю проблеми свого партнера (-ки).
а) завжди б) інколи в) ніколи
6. На мій настрій сильно впливає партнер (-ка)
а) завжди б) інколи в) ніколи
8. Довіряючи партнерові (-ці) я відчуваю себе максимально комфортно
а) завжди б) інколи в) ніколи
8. Я можу вільно виражати перед партнером свої емоції (позитивні, негативні), та не переживаю за його реакцію.
а) завжди б) інколи в) ніколи
9. У небезпечній ситуації, я б могла (міг) довірити партнерові (ці) своє життя.
а) завжди б) інколи в) ніколи
10. Навіть коли ми сваримося з партнером (кою) у мене не виникає бажання порушити мою вірність
а) цілком так б) помірно так в) зовсім ні

II блок «Ціннісно-мотиваційний»

11. Коли я в розпачі, то волію бути з близькою людиною поруч, ніж залишатися один (-а)
а) цілком так б) помірно так в) зовсім ні
6. Якщо мені потрібно прийняти важливе рішення, то я скоріше пораджуся з близькою людиною, ніж стану обмірковувати його один(-а)
а) цілком так б) помірно так в) зовсім ні
7. Індивідуальні ігри й розваги мене менше цікавлять, ніж колективні
а) цілком так б) помірно так в) зовсім ні
8. Я не уникаю занадто близьких відносин із людьми, щоб не втратити особисту волю
а) цілком так б) помірно так в) зовсім ні
9. Ми з партнером (-кою) маємо багато спільних інтересів
а) цілком так б) помірно так в) зовсім ні
10. Нам з партнером подабається однакові фільми, види спорту та музика
а) цілком так б) помірно так в) зовсім ні

17. Мене не часто турбує, що кохана людина може піти
а) часто б) інколи в) ніколи
18. Я легко дозволяю собі залежати від коханої людини
а) цілком так б) помірно так в) зовсім ні
19. Коли мій партнер не поряд, я боюся, що він може зацікавитися кимось іншим.
а) цілком так б) помірно так в) зовсім ні
20. Я охоче демонструю свої ніжні почуття до партнера.
а) цілком так б) помірно так в) зовсім ні

III блок «Конативний»

21. Ми завжди на прогулянці тримаємося за руки
а) завжди б) помірно в) ніколи
22. При спілкуванні ми завжди обернені один до одного всім тілом
а) завжди б) помірно в) ніколи
23. У нас з партнером часто збігаються позиції щодо важливих речей
а) завжди б) помірно в) ніколи
24. Ми часто робимо один одному сюрпризи.
а) часто б) інколи в) ніколи
25. У нас є дуже багато сімейних традицій
а) цілком так б) помірно так в) зовсім ні
26. Ви відчуваєте себе на вершині в ієрархії ціннісних орієнтацій Вашого
а) цілком так б) помірно так в) зовсім ні
27. Чи нагадує Ваш партнер (-ка), що вам час обстежити Ваше здоров'я
а) часто б) інколи в) ніколи
28. Чи часто даруєте одне одному подарунки без приводу
а) часто б) інколи в) ніколи
29. Чи партнер (-ка) регулярно телефонує Вам, коли Ви затримуюся на роботі?
а) часто б) інколи в) ніколи
30. Чи завжди партнер (-ка) помічає зміни які відбулися у Вас зовні?
а) часто б) інколи в) ніколи.

Додаток Т

Структура програми психологічного супроводу оптимізації емоційної значущості подружніх взаємин

	Етапи роботи								
	Знайомство	1. Виявлення емоційних пасток у взаємодії партнерів	2. Позбавлення від емоційних тригерів під час взаємодії партнерів	3. Переломні моменти заново	4. Відвертість – шлях до зближення	5. Взаємне прощення обід	6. Секс як єднання	7. Усвідомлення та підтримання емоційної значущості подружніх взаємин	Заключне заняття
Мета	Знайомство учасників та встановлення емоційного контакту між ними для сприяння комфортної, довірливої атмосфери в колективі.	Усвідомлення надмірної автономності та наявність проблемних моментів в парі	Розпізнавання власних болочих місць та партнера, вироблення навичок розпізнавання комунікативних тригерів під час взаємодії	Пережити переломний момент заново та завершити його конструктивним рішенням, сприяти подружньому єднанню. Вироблення навичок екологічного спілкування	Сформувати здатність у партнерів відверто та прямого проговорювати свої потреби та очікування одне від одного	Нвчитися проговорити та пробачити минулі обіди одне одному, відновити довіру	Пробудження пристрасті, вербальних та невербальних взаємодій	Виявлення ресурсів для підтримання емоційної близькості парі на тривалій час	Підбиття підсумків та вираження вражень після завершення психологічної програми
Завдання	створення у групі атмосфери доброзичливості; формування навичок ефективної взаємодії в групі та в парах; усвідомлення цінності власної сім'ї формування відповідального ставлення; формування уміння надавати зворотній зв'язок.	Взаємний пошук винних, усвідомлення віддаленості партнера та відсутність взаєморозуміння, пробудження прагнення відновити близькість	Виявити те, що є неприємним у взаємодії між партнерами та вилучення цього з їхніх взаємин. Навчитися відкриватися партнерові у своїх бажаннях та емоціях.	Навчитися долати труднощі разом, вирішувати конфлікти, приймати та виражати турботу, не наступаючи на «болочі мозолі» одне одного, ставати на місце партнера, вміти правильно проявляти свої емоції та розпізнавати емоції партнера, подолати страхи	Пропрацювати глибокі емоції партнерів, довіритися партнерові проговоривши їхні страхи та потреби одне одному	Проговорити знову свої обіди одне одному, робота з метафоричними картами	З'ясування важливості сексуальних стосунків у парі. Розгляд сексу як мети, як розради та як єднання	Створення особливих індивідуальних для кожної сім'ї форм взаємодії для підтримання емоційної близькості	Проговорити труднощі які були під час програми, виокремити що сподобалося, що ні, побажання.

				разом з партнером.					
Форми роботи	Груповий тренінг д/з скласти разом з партнером впродовж психологічної програми пазл на 2 тисячі елементів.	Індивідуальна робота пар з психологом, перегляд фільмів «Весняні надії», «Розмальована вуаль», «Історія про нас» та їх групове обговорення	Приготування та проведення спільної романтичної вечері, гра для двох «Між нами», індивідуальна робота з психологом	Відвідування скалодрому, парний квест на природі «У пошуках сімейного щастя», створення «Щоденника турбот», індивідуальна робота з психологом, робота з метафоричними картами	Індивідуальна робота пар з психологом Спільна фотосесія з партнером та одне одного, упорядкування сімейного альбому «Історія кохання», створення спільної ієрархії ціннісних орієнтацій. робота з метафоричними картами	Індивідуальна робота пар з психологом «П'ять кроків до прощення», написання одне одному «Листа прощення», написання наративу «Наша історія кохання з чистого листка»	Індивідуальна робота пар з психологом, лекція на тему: «Секс як мета, як розрада, як єднання» та отримання домашнього завдання	Індивідуальна робота пар з психологом, створення ритуалів для зустрічі, прощання та явкування важливих дат, написання історії «Наше кохання через 10 років». «Інструкція незгасимого кохання», перелік компліментів для партнера	Груповий тренінг Партнерська робота: - «Намалювати емблему власної сім'ї»; - скласти з партнером спільний вірш; оформлення та представлення сімейного статуту кожної пари; презентація кожної подружньої пари складеного спільно пазлу на 2 тис. елементів
Години	3	10	12	9	8	8	4	7	3
Методи	КПТ	ЕФТ, КПТ, ССТ	ЕФТ, КПТ, ССТ	ЕФТ, КПТ, ССТ, МАК	ЕФТ, КПТ, ССТ, МАК	ЕФТ, КПТ, ССТ, МАК, музикотерапія	ЕФТ, КПТ, ССТ	ЕФТ, КПТ, ССТ	КПТ, арттерапія
Групова/індивідуальна	Групова (група підтримки)	9 індивідуальних консультацій, групова зустріч	12 індивідуальних консультацій, групова зустріч	9 індивідуальних консультацій, групова зустріч	8 індивідуальних консультацій, групова зустріч (група підтримки)	8 індивідуальних консультацій, групова зустріч	3 індивідуальних консультацій, групова зустріч	7 індивідуальних консультацій, групова зустріч	групова зустріч

Додаток Ф

№ вправ и	назва вправи	зміст	очікуваний результат
1.	«Посмішка по колу».	подарувати усмішку та комплімент один одному, діємо за часовою стрілкою. Кожен з учасників в результаті отримує свій комплімент та посмішку	створення сприятливого емоційного клімату, можливість виразити дружні почуття один до одного
2.	«Знайомство»	кожен учасник представляється, вказуючи написане ім'я і дарує «подарунок» групі, що починається на першу букву імені (наприклад: Ольга – оптимізм, Тетяна – тепло і т.ін.).	підняття настрою кожного з учасників
3.	«Берег надії»	учасники пишуть на стікерах овальної форми (човники) свої очікування від програми	виявити сподівання учасників від роботи в групі й одержати зворотний зв'язок
4.	«Голос емоцій»	промовити фразу «Який чудовий день» з різною інтонацією, яка відображає радість, сум, страх, гнів, здивування, інтерес, відчай, тривогу, захоплення, відразу, сумнів, образу, байдужість, любов, так, щоб ваш партнер зрозумів вас	опанування впізнання емоцій за інтонацією голосу
5.	«Щоденник турбот»	протягом тижня партнери проявляють турботу одне до одного, та нотують зміст турботи та позитивну або негативну реакцію партнера на неї	навчитися приймати та виражати турботу до партнера
6.	«Коли я злюся»	учасники по черзі називають своє ім'я і жестами показують, що роблять, коли зляться.	встановлення контакту між партнерами; розпізнавання невербальних агресивних сигналів для кращого розуміння себе та інших.
7.	«Водоспад»	уявлення ілюструючої тренером картини під музичний супровід.	гармонізація психоемоційного стану.
8.	«Розподіл подружніх обов'язків»	презентовано перелік подружніх обов'язків кожному з партнерів на окремому аркуші. Партнерам пропонується поставити плюс білятих які вони виконують та два плюси біля ти які б хотіли щоб виконував партнер. Потім порівняти наскільки співпадають бажання з реальністю у кожній парі, та обґрунтувати вибір та очікування стосовно подружніх обов'язків.	виявити співпадіння в розподілі подружніх обов'язків для спільного комфорту партнерів у побуті.
9.	«Очі в очі»	протягом 3х хвилин ви будете дивитись в очі партнерові, стараючись встановити зоровий контакт.	встановлення глибокого і довірливого контакту між партнерами.
10.	«Нові можливості»	уявлення партнера у доброзичливому настрої та приємну обстановку поруч з ним.	налаштування на покращення стосунків із партнером.
11.	«Сам собі режисер»	згадайте якусь неприємну чи складну ситуацію зі свого життя пов'язану із своїм партнером. Уявіть себе відомим режисером, якому на основі вашої ситуації треба зняти гумористичний серіал. Пофантазуйте, кого з відомих акторів ви б запросили на головні ролі. Придумайте назву фільму, і спробуйте переписати сюжет своєї історії, додавши в неї гумору та веселощів.	за допомогою обернення неприємної ситуації в гумористичному ключі пробачити партнера за неї та подивитися під іншим кутом.

12.	«Пробачати чи ні? Вибір за мною»	занурення у глибину власних почуттів та відчуттів у моменті конфліктної ситуації та момент прощення	формування орієнтації на прощення.
13.	«Усмішка Душі»	сядьте зручніше і заплющіть очі. Зробіть три великих вдихи і видихи. З кожним вдихом відчувайте, як ваше обличчя все більше розслаблюється.	Релакс та розслаблення учасників для пере заправки їх моційного ресурсу
14.	«Історія кохання»	придумати партнерам якою їхня любов стане через 5 - 10 років. Обговорення особистих думок кожного з пар та яку продумати стратегію, щоб написане стало реальністю.	продумування стратегій та способі для підтримання теплих, близьких взаємин між партнерами.
15.	«Критерії щасливої сім'ї»	тренер на ватмані малює два поєднаних серця. Одне серце символізує зовнішні фактори, що впливають на щастя та благополуччя сім'ї, а друге – внутрішні. Пари повинні по черзі прикріпити пелюстки із написаним один чи два критеріями які вони вважають важливим для щасливої сім'ї.	за допомогою спільного висловлювання узагальнити критерії щасливої сім'ї та допомогти кожній парі опре ділитися із власними пріоритетними для них критеріями.
16.	«Визначення рівня щастя»	викличте у спогадах той день, коли ви почувалися абсолютно щасливими. Спробуйте пережити цей стан щастя	усвідомлення себе щасливим та відсоток щастя, який додають до цього стану ваші подружні взаємини.
17.	«Два голуби»	парі пропонується зобразити на <u>рисунок</u> два голуба.	Усвідомлення подружньої єдності та особистих кордонів кожного.
18.	«Ритуали»	запропонувати партнераві та групі, які б моменти дії вам би хотілося повторювати зі своїм партнером регулярно (при зустрічі, при прощанні, раз в місяць.	окреслити маленькі ритуали, які нададуть стосункам урочистості, налаштують партнерів на позитивну взаємодію під час та після зустрічей.

«Пам'ятка парам для конструктивної взаємодії»

1. Неприпустимо з'ясовувати сімейні стосунки перед сторонніми.
2. Не поспішайте розповідати про сімейні конфлікти, оберігайте гідність один одного.
3. Не дозволяйте собі і нікому ображати подружнього партнера, захищайте його добре ім'я.
4. Умійте стати на захист партнера під час суперечок з друзями, родичами.
5. Не соромтесь показувати на людях свою повагу і кохання до партнера, але дотримуйтесь міри. Не бійтеся похвалити один одного.
6. Аналізуйте помилки і недоліки одне одного наодинці, критикуйте по-діловому, спокійно, даючи можливість кожному висловитися до кінця.
7. Умійте забувати погане, якщо партнер визнав свою провину і попросив вибачення.
8. Не слід нікого допускати до з'ясування стосунків у сім'ї.
9. Намагайтесь відчувати стан втоми один одного і своєчасно «розряджайте» негативні емоції.
10. Вчіться не ревнувати партнера до друзів, родичів. Станьте другом друзів вашого партнера, щоб друзі були спільними.
11. Навчіться пристосовуватись один до одного, поважати звички, працю та бажання інших.
12. Проявляйте інтерес до справ партнера.
13. Вибачайте партнеру дратівливість.
14. Постарайтесь зрозуміти і виправдати його.
15. Завжди будьте готові заспокоїти свого партнера, зняти з нього психічне напруження, прийти на допомогу.
16. Смійтеся разом з людиною, а не над людиною, вирішуйте разом з партнером, а не замість нього.
17. Будьте оптимістами, вірте у краще. Знаходьте джерела щастя і задоволення у всьому.
18. Вмійте розуміти і випереджувати бажання і потреби один одного.
19. Будьте у міру вимогливі до себе і самокритичні.
20. Обмінюйтесь думками з тих чи інших питань, тактовно висловлюйте претензії.
21. Радьтесь з партнером про спільні справи. Свої пропозиції висловлюйте лише у порядку обговорення.
22. Прагніть викликати ентузіазм у свого партнера. Частіше говоріть про його достоїнства. Підкреслюйте партнеру постійно його значущість, робіть це щиро.
23. Не придушуйте волю коханого, не намагайтесь переробити його у відповідності зі своїми уявленнями про ідеал.
24. Не дозволяйте собі те, що забороняєте іншому. Взаєморозуміння неможливе, якщо хтось присвоєє собі право на винятковість.
25. Не уникайте труднощів. Спільне подолання складних ситуацій – чудова можливість взаємопізнання.
26. Пам'ятайте, що для людини звук її імені – найсолідніший і найважливіший звук людської мови.
27. Щедро даруйте один одному знаки уваги і поваги.
28. Намагайтесь просити, а не вимагати. Пам'ятайте, що поряд з вами людина, що має рівні права з вами.
29. Не маніпулюйте партнером у своїх інтересах, а активно взаємодійте.
30. Завжди вважайте себе відповідальним за свого партнера, за свою сім'ю.
31. Уникайте монотонної одноманітності у сімейному житті.
32. Не забувайте виконувати свої обов'язки і хоч зрідка допомагайте партнеру у виконанні його обов'язків.
33. Постійно вивчайте свого партнера, намагайтесь дізнатися, що йому подобається, приносьте один одному якомога більше радості.
34. Не мрійте про досконалого, ідеального партнера. Не вірте, що з іншим вам було б краще.
35. Прагніть бачити у партнері співбесідника, умійте слухати і чути його.
36. Завжди пам'ятайте, що навіть справедливо докоряючи і критикуючи окремі недоліки партнера, ви не повинні порушувати його впевненості у тому, що загалом високо його цінуєте.
37. Більше уваги приділяйте своїй зовнішності, час від часу змінюйте її, вносьте елементи новизни у ваші стосунки.
38. Поважайте звички партнера, рахуйтеся з ним, критично ставтеся до своїх слабостей. Пам'ятайте, що у шлюбі ніхто нікому нічим не зобов'язаний.
39. Для обговорення конфліктних ситуацій виберіть потрібний час.
40. Встановіть для себе істинну причину конфлікту: з'ясуйте причини невдоволення, уважно вислухайте і сформулюйте основні претензії.
41. Говоріть лише тільки про конкретний предмет суперечки.
42. Не дозволяйте собі згадувати про попередні невдачі партнера.
43. Сперечайтесь чесно, вимогливо, принципово. Не втрачайте доброзичливість до іншого, не говоріть один одному образливих слів.
44. Не втрачайте контроль над собою, не підвищуйте голос і замість аргументів не використовуйте звинувачення. Чим більш аргументовані докази, тим м'якшим тоном їх викладайте.
45. Не використовуйте прийоми, що зачіпають глибинні почуття людини.
46. У будь-якому конфлікті краще шукайте вину не у партнері, а у собі. Пам'ятайте, що розумний не той, хто правий, а хто розуміє, коли треба зупинитися.
47. Ніколи не пред'являйте свої претензії іронічним тоном, тому що він ображає. Уникайте недомовленостей, подвійного тлумачення сказаних слів, що ускладнює взаєморозуміння.
48. У конфлікті будьте максимально емпатійним, намагайтесь зрозуміти партнера, визнати його право мати свою точку зору.
49. Не поводьтесь агресивно.
50. Будьте готовими переступити через самолюбство, визнати свою неправоту, почати у будь-яку хвилину переговори. Пам'ятайте про те, що повна перемога у боротьбі з коханою людиною означає поразку її особистості, а значить, поразку всієї сім'ї.



УКРАЇНА
ІВАНО-ФРАНКІВСЬКА МІСЬКА РАДА
УПРАВЛІННЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я
КОМУНАЛЬНЕ НЕКОМЕРЦІЙНЕ ПІДПРИЄМСТВО
«МІСЬКА КЛІНІЧНА ЛІКАРНЯ №1
ІВАНО-ФРАНКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ»

вул. Матейка, 34, м. Івано-Франківськ, 76018, тел./факс (0342)53-37-91
E-mail: mkl1ivfr@gmail.com ЄДРПОУ 01993322

04.10.2023

№ 439-2/01-22/19

ДОВІДКА

про впровадження дисертаційного дослідження здобувача наукового ступеня доктора філософії з Психології із спеціальності 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія Цьомик Христини Богданівни на тему «Психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин»

Матеріали дисертаційного дослідження аспірантки кафедри теоретичної та консультативної психології, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова Цьомик Христини Богданівни на тему «Психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин», поданої на здобуття наукового ступеня доктора філософії з психології із спеціальності 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія, було впроваджено в практику роботи психолога-консультанта КНП «Міська клінічна лікарня № 1 Івано-Франківської міської ради» м. Івано-Франківська при роботі із кризовими сім'ями для констатування рівня емоційної значущості подружніх взаємин на різних етапах сімейного життя та для оптимізації симбіотичності ЕЗПВ.

Начальник клінічної лікарні



Тарас ВАСИЛИК


УКРАЇНА
ІВАНО-ФРАНКІВСЬКА МІСЬКА РАДА
УПРАВЛІННЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я
КОМУНАЛЬНЕ НЕКОМЕРЦІЙНЕ ПІДПРИЄМСТВО
«МІСЬКА КЛІНІЧНА ЛІКАРНЯ №1
ІВАНО-ФРАНКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ»
вул. Матейка, 34, м. Івано-Франківськ, 76018, тел./факс (0342)53-37-91
E-mail: mklivfr@gmail.com СДРПЮУ 01993322

04.10.2023
№ 189-1/04-22/19

ДОВІДКА

**про проведення констатувального та формувального експериментів
здобувача наукового ступеня доктора філософії з Психології із
спеціальності 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія Цьомик
Христини Богданівни на тему «Психологічні особливості емоційної
значущості подружніх взаємин»**

Протягом 2020-2022 навчальних років на базі закладу КМП «Міська клінічна лікарня № 1 Івано-Франківської міської ради» м. Івано-Франківська Цьомик Х.Б. проводила констатувальний етап присвячений дослідженню рівня емоційної значущості подружніх взаємин у пар на різних етапах подружнього життя. Участь у експерименті взяли працівники лікарні разом із своїми подружніми партнерами. Цьомик Х.Б. проводились методики на виявлення рівня конструктів ЕЗПВ такі як: «Тріада любові» Р.Стернберг, «Шкала емоційного відгуку» розроблений А.Мехрабіаном і апробований Н.Епштейном, «Ступінь довіри між подружніми партнерами» Х.Цьомик, Ю.Кашпур, «Діагностика емоційної зрілості особистості» О.Чебикіна; тест-опитувальник «Мотивація афіліації» (МАФ) А.Мегробяна, модифікований М.Магомед-Еміновим, «Ціннісні орієнтації» А.Некрасов, перекладена Х.Цьомик, «Досвід близьких стосунків» С.Джонсон, перекладена Х.Цьомик; «Рівень вербальної та невербальної комунікації у подружжі» Х.Цьомик, Ю.Кашпур, «Незакінчені речення» на тему «Традиції моєї сім'ї» Х.Цьомик, «Рівень турботи до партнера» Х.Цьомик, Ю.Кашпур та тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» В.Столина, Т.Романова, Г.Бутенко.

Протягом 2022-2023 навчальних років Цьомик Х.Б. було розроблено та впроваджено тренінгову програму «Оптимізація емоційної значущості подружніх взаємин», яка була спрямована на активізацію параметрів ЕЗПВ та дослідним шляхом перевірена їх ефективність. У ході дослідження

встановлено, що результати дозволяють істотно оптимізувати рівень та можуть бути рекомендовані для впровадження у практику для роботи психологів-консультантів із сім'ями.

Начальник клінічної лікарні



Тарас ВАСИЛИК



**КРУПЕЦЬКА СІЛЬСЬКА РАДА
ДУБЕНСЬКОГО РАЙОНУ РІВНЕНСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

вул. Довга, 68, с. Крупець, Дубенського району Рівненської області, 35541, тел. факс (03633) 3-01-32,
e-mail: KRUPETSS@ukr.net, krupetska-gromada.gov.ua Код СДРПОУ 04387496

« 11 » 10 2023 р. № 1053

ДОВІДКА

**про впровадження дисертаційного дослідження здобувача наукового ступеня
доктора філософії з Психології із спеціальності 19.00.07 – педагогічна та вікова
психологія Цьомик Христини Богданівни на тему «Психологічні особливості
емоційної значущості подружніх взаємин»**

Матеріали дисертаційного дослідження аспірантки кафедри теоретичної та консультативної психології, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова Цьомик Христини Богданівни на тему «Психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин», поданої на здобуття наукового ступеня доктора філософії з психології із спеціальності 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія, було впроваджено в практику роботи соціального робітника Крупецької сільської ради при роботі із кризовими сім'ями для констатування рівня емоційної значущості подружніх взаємин на різних етапах сімейного життя, оптимізації симбіотичності ЕЗПВ та налагодження взаємостосунків у проблемних сім'ях для створення сприятливого клімату для виховання дітей.

Крупецький сільський голова



Віталій МОШКУН



**КРУПЕЦЬКА СІЛЬСЬКА РАДА
ДУБЕНСЬКОГО РАЙОНУ РІВНЕНСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

вул. Довга, 68, с. Крупець, Дубенського району Рівненської області, 35541, тел. факс (03633) 3-01-32,
e-mail: KRUPETSS@ukr.net, krupetska-gromada.gov.ua Код ЄДРПОУ 04387496

« 11 » 10 2023 р. № 1032

ДОВІДКА

про проведення констатувального та формувального експериментів здобувача наукового ступеня доктора філософії з Психології із спеціальності 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія Цьомик Христини Богданівни на тему «Психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин»

Протягом 2020-2022 навчальних років на базі територіальної громади с. Крупець, Дубенського району, Рівненської області, Цьомик Христина Богданівна проводила констатувальний етап присвячений дослідженню рівня емоційної значущості подружніх взаємин. Участь у експерименті взяли жителі села Крупець, а саме сім'ї з різним етажем подружнього життя (молоді пари, середньо-тривалі та зрілі).

Цьомик Х.Б. проводились методики на виявлення рівня конструктів ЕЗПВ такі як: «Триада любові» Р.Стернберг, «Шкала емоційного відгуку» розроблений А.Мехрабіаном і апробований Н.Епштейном, «Ступінь довіри між подружніми партнерами» Х.Цьомик, Ю.Кашпур, «Діагностика емоційної зрілості особистості» О.Чебикіна; тест-опитувальник «Мотивація афіліації» (МАФ) А.Мегрбяна, модифікований М.Магомед-Еміновим, «Ціннісні орієнтації» А.Некрасов, перекладена Х.Цьомик, «Досвід близьких стосунків» С.Джонсон, перекладена Х.Цьомик; «Рівень вербальної та невербальної комунікації у подружжі» Х.Цьомик, Ю. Кашпур, «Незакінчені речення» на тему «Традиції моєї сім'ї» Х.Цьомик, «Рівень турботи до партнера» Х.Цьомик, Ю.Кашпур та тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» В.Столина, Т.Романова, Г.Бутенко.

Протягом 2022-2023 навчальних років Цьомик Х.Б. було розроблено та впроваджено тренінгову програму «Оптимізація емоційної значущості подружніх взаємин», яка була спрямована на активізацію параметрів ЕЗПВ та дослідним шляхом перевірена їх ефективність. У ході дослідження встановлено, що результати дозволяють істотно оптимізувати рівень та можуть бути рекомендовані для впровадження у практику для роботи психологів-консультантів із сім'ями.

Крупецький сільський голова



Віталій МОШКУН



МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ
УКРАЇНИ

ВІЙСЬКОВА ЧАСТИНА
А4604

Код 07869190

« 11 » жовтня 2023 р.

№ 350/486/300/1/1326

76000, м. Івано-Франківськ,
вул. Черновола 119а

ДОВІДКА

про впровадження дисертаційного дослідження здобувача наукового ступеня доктора філософії з Психології із спеціальності 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія Цьомик Христини Богданівни на тему «Психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин»

Матеріали дисертаційного дослідження аспірантки кафедри теоретичної та консультативної психології, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова Цьомик Христини Богданівни на тему «Психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин», поданої на здобуття наукового ступеня доктора філософії з психології із спеціальності 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія, було впроваджено в практику роботи психолога військової частини А4604 м. Івано-Франківська при роботі із кризовими сім'ями для констатування рівня емоційної значущості подружніх взаємин на різних етапах сімейного життя та для оптимізації симбіотичності ЕЗПВ.

Командир військової частини А4604



Сергій ДАЦЮК


 МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ
 УКРАЇНИ
 ВІЙСЬКОВА ЧАСТИНА
 А4604
 Код 07889190

« 11 » жовтня 2023 р.
 № 350/426/300/1/027
 76000, м. Івано-Франківськ,
 вул. Черновола 119а

ДОВІДКА

**про проведення констатувального та формувального експерименту
 здобувача наукового ступеня доктора філософії з Психології із
 спеціальності 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія Цьомик
 Христини Богданівни на тему «Психологічні особливості емоційної
 значущості подружніх взаємин»**

Протягом 2020-2023 навчальних років на базі закладу військової частини А4604 м. Івано-Франківськ Цьомик Х.Б. проводила констатувальний етап присвячений дослідженню рівня емоційної значущості подружніх взаємин у пар на різних етапах подружнього життя. Участь у експерименті взяли військовослужбовці військової частини, разом із своїми подружніми партнерами. Цьомик Х.Б. проводились методики на виявлення рівня конструктивів ЕЗПВ такі як: «Тріада любові» Р.Стернберг, «Шкала емоційного відгуку» розроблений А.Мехрабіаном і апробований Н.Епштейном, «Ступінь довіри між подружніми партнерами» Х.Цьомик, Ю.Кашпур, «Діагностика емоційної зрілості особистості» О.Чебикіна; тест-опитувальник «Мотивація афіліації» (МАФ) А.Мегрбяна, модифікований М.Магомед-Еміновим, «Ціннісні орієнтації» А.Некрасов, перекладена Х.Цьомик, «Досвід близьких стосунків» С.Джонсон, перекладена Х.Цьомик; «Рівень вербальної та невербальної комунікації у подружжі» Х.Цьомик, Ю.Кашпур, «Незакінчені речення» на тему «Традиції моєї сім'ї» Х.Цьомик, «Рівень турботи до партнера» Х.Цьомик, Ю.Кашпур та тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» В.Столина, Т.Романова, Г.Бутенко.

Протягом 2022-2023 навчальних років Цьомик Х.Б. було розроблено та впроваджено тренінгову програму «Оптимізація емоційної значущості подружніх взаємин», яка була спрямована на активізацію параметрів ЕЗПВ та дослідним шляхом перевірена їх ефективність. У ході дослідження встановлено, що результати дозволяють істотно оптимізувати рівень та можуть бути рекомендовані для впровадження у практику для роботи психологів-консультантів з сім'ями.

Командир військової частини А4604



Сергій ДАЦЮК



МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ
УКРАЇНИ

ВІЙСЬКОВА ЧАСТИНА
А1349

Код 08174283

« 04 » 10 2023 р.

№ 350/484/1/2380

76005, м. Івано-Франківськ,
вул. Чорновола, 119А

ДОВІДКА

про впровадження дисертаційного дослідження здобувача наукового ступеня доктора філософії з Психології із спеціальності 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія Цьомик Христини Богданівни на тему «Психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин»

Матеріали дисертаційного дослідження аспірантки кафедри теоретичної та консультативної психології, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова Цьомик Христини Богданівни на тему «Психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин», поданої на здобуття наукового ступеня доктора філософії з психології із спеціальності 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія, було впроваджено в практику роботи психолога військової частини А1349 м. Івано-Франківськ при роботі із кризовими сім'ями для констатування рівня емоційної значущості подружніх взаємин на різних етапах сімейного життя та для оптимізації симбіотичності ЕЗПВ.

Командир військової частини А1349



Юрій СОРОКА



МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ
УКРАЇНИ

ВІЙСЬКОВА ЧАСТИНА
А1349

Код 08174283

« 07 » 10 2023 р

№ 350/484/1/2381

76005, м. Івано-Франківськ,
вул. Чорновола, 119А

ДОВІДКА

про проведення констатувального та формувального експерименту здобувача наукового ступеня доктора філософії з Психології із спеціальності 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія Цьомик Христини Богданівни на тему «Психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин»

Протягом 2020-2023 навчальних років на базі закладу військової частини А1349 м. Івано-Франківськ Цьомик Х.Б. проводила констатувальний етап присвячений дослідженню рівня емоційної значущості подружніх взаємин у пар на різних етапах подружнього життя. Участь у експерименті взяли працівники військової частини, лікарі разом із своїми подружніми партнерами. Цьомик Х.Б. проводились методики на виявлення рівня конструктивів ЕЗПВ такі як: «Триада любові» Р.Стернберг, «Шкала емоційного відгуку» розроблений А.Мехрабіаном і апробований Н.Епштейном, «Ступінь довіри між подружніми партнерами» Х.Цьомик, Ю.Кашпур, «Діагностика емоційної зрілості особистості» О.Чебикіна; тест-опитувальник «Мотивація афіліації» (МАФ) А.Мегрбяна, модифікований М.Магомед-Еміновим, «Ціннісні орієнтації» А.Некрасов, перекладена Х.Цьомик, «Досвід близьких стосунків» С.Джонсон, перекладена Х.Цьомик; «Рівень вербальної та невербальної комунікації у подружжі» Х.Цьомик, Ю.Кашпур, «Незакінчені речення» на тему «Традиції моєї сім'ї» Х.Цьомик, «Рівень турботи до партнера» Х.Цьомик, Ю.Кашпур та тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» В.Столина, Т.Романова, Г.Бутенко.

Протягом 2022-2023 навчальних років Цьомик Х.Б. було розроблено та впроваджено тренінгову програму «Оптимізація емоційної значущості подружніх взаємин», яка була спрямована на активізацію параметрів ЕЗПВ та дослідним шляхом перевірена їх ефективність. У ході дослідження встановлено, що результати дозволяють істотно оптимізувати рівень та можуть бути рекомендовані для впровадження у практику для роботи психологів-консультантів із сім'ями.

Командир військової частини А1349



Юрій СОРОКА



Міністерство освіти та науки України
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Факультет психології

Україна, м. Київ, 04111
Бул. П. Вірського, 20,
Тел. (044) 400-99-37
Електронна пошта: fp@udu.edu.ua

«16» жовтня 2023 р.

№ 260/23

ДОВІДКА

про впровадження дисертаційного дослідження здобувача наукового ступеня доктора філософії з Психології із спеціальності 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія Цьомик Христини Богданівни на тему «Психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин»

Матеріали дисертаційного дослідження аспірантки кафедри теоретичної та консультативної психології, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова Цьомик Христини Богданівни на тему «Психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин», поданої на здобуття наукового ступеня доктора філософії з психології із спеціальності 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія, було впроваджено в практику роботи психолога-консультанта Кабінету психології факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова при роботі із кризовими студентськими сім'ями для констатування рівня їхньої емоційної значущості подружніх взаємин та для оптимізації симбіотичності ЕЗПВ у молодих сім'ях.

Декан факультету психології



проф. Ірина БУЛАХ



Міністерство освіти та науки України
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Факультет психології

Україна, м. Київ, 04111
Бул. П. Вірського, 20,
Тел. (044) 400-99-37
Електронна пошта: fp@udu.edu.ua

Довідка

« 16 » жовтня 2023 р.

№ 282/23

Протягом 2020-2022 навчальних років на базі Українського державного університету імені Михайла Драгоманова на факультеті психології Цьомик Х.Б. проводила констатувальний етап присвячений дослідженню рівня емоційної значущості подружніх взаємин. Участь у експерименті взяли жителі села Крупець, а саме сім'ї з різним стажем подружнього життя (молоді пари, середньо-тривалі та зрілі). Цьомик Х.Б. проводились методики на виявлення рівня конструктів ЕЗПВ такі як: «Тріада любові» Р.Стернберг, «Шкала емоційного відгуку» розроблений А.Мехрабіаном і апробований Н.Епштейном, «Ступінь довіри між подружніми партнерами» Х.Цьомик, Ю.Кашпур, «Діагностика емоційної зрілості особистості» О.Чебикіна; тест-опитувальник «Мотивація афіліації» (МАФ) А.Мегрбяна, модифікований М.Магомед-Еміновим, «Ціннісні орієнтації» А.Некрасов, перекладена Х.Цьомик, «Досвід близьких стосунків» С.Джонсон, перекладена Х.Цьомик; «Рівень вербальної та невербальної комунікації у подружжі» Х.Цьомик, Ю.Кашпур, «Незакінчені речення» на тему «Традиції моєї сім'ї» Х.Цьомик, «Рівень турботи до партнера» Х.Цьомик, Ю.Кашпур та тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» В.Столина, Т.Романова, Г.Бутенко.

Протягом 2022-2023 навчальних років Цьомик Х.Б. було розроблено та впроваджено тренінгову програму «Оптимізація емоційної значущості подружніх взаємин», яка була спрямована на активізацію параметрів ЕЗПВ та дослідним шляхом перевірена їх ефективність. У ході дослідження встановлено, що результати дозволяють істотно оптимізувати рівень та можуть бути рекомендовані для впровадження у практику для роботи психологів-консультантів із сім'ями.

Довідка видана для подання за вимогами

Декан факультету психології



проф. Ірина БУЛАХ