

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
Кафедра психології

На правах рукопису

СІРА ГАННА МИКОЛАЇВНА
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ ТА СУМІСНОСТІ У
ШЛЮБІ

Спеціальність 053 Психологія
(код) (назва спеціальності)
Освітня програма Психологія
(назва)
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник: д.
психологічних наук, проф.
Самойлов О.Є.

РЕКОМЕНДОВАНО ДО
ЗАХИСТУ

Протокол № 10
засідання кафедри _____
від 15.01.2024 _____ 202_р.

Завідувач кафедри
(Л) Людмила ПРІСНЯКОВА

(підпис) (ПІБ)
Нормоконтроль Сіра

Дніпро, 2023

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології
Освітній ступінь магістр
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
психології
(назва кафедри)


(підпис)

Людмила ПРИСНЯКОВА

12.02.2024

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

СПРА ГАННА МИКОЛАЇВНА

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

1. Тема роботи Взаємозв'язок самооцінки особистості та сумісності у шлюбі
2. Науковий керівник д. психологічних наук, проф. Самойлов О.Є.
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)
3. Строк подання роботи на кафедру 12.02.2024.
4. Мета кваліфікаційної роботи розкрити зміст взаємозв'язку між самооцінкою особистості та сумісністю у шлюбі
5. Завдання випускної кваліфікаційної роботи
 1. розкрити сутність проблеми психологічної сумісності партнерів;
 2. описати самооцінку особистості в сімейних відносинах;
 3. організувати та провести дослідження;
 4. проаналізувати результати дослідження;

5. описати мету, принципи, критерії ефективності програми підвищення самооцінки особистості з метою гармонізації сумісності між партнерами у шлюбі;

6. розкрити сутність складових програми підвищення самооцінки особистості з метою гармонізації сумісності між партнерами у шлюбі.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вступ	Жовтень 2023 р.	виконано
2.	I Розділ	Листопад 2023 р.	виконано
3.	II Розділ	Грудень 2023 р.	виконано
4.	III Розділ	Січень 2024 р.	виконано
5.	Робота в цілому	Лютий 2024р.	виконано

Науковий керівник



Олександр

САМОЙЛОВ

Здобувач вищої освіти



(підпис)

Ганна СІРА

Дата видавання завдання 16.09.2024

АНОТАЦІЯ

Тема взаємозв'язку самооцінки особистості та сумісності у шлюбі є актуальною, оскільки у сучасному світі, взаємодія між партнерами є ключовим чинником для здоров'я та стабільності сімейних відносин. Самооцінка особистості грає важливу роль у формуванні та підтриманні взаємин у парі. Особистість з високою самооцінкою може бути більш впевненою у себе та більш відкритою для партнера, що може сприяти гармонійним відносинам. На відміну від цього, особа з низькою самооцінкою може стикатися з труднощами в партнерстві та переживати проблеми у взаємодії.

Сумісність визначається не тільки спільністю інтересів та цінностей, але і взаємоприйняттям партнерами унікальності один одного. Дослідження взаємозв'язку самооцінки та сумісності може допомогти розкрити, як самооцінка кожного з партнерів впливає на їхню здатність сприймати та поважати іншу особистість.

Розуміння того, як самооцінка взаємодіє із сумісністю, може допомогти психологам та психотерапевтам розробляти ефективні стратегії підтримки сімейного благополуччя. Врахування цих аспектів може сприяти підвищенню якості життя пар та запобіганню конфліктам.

З урахуванням змін у соціокультурному середовищі сучасного суспільства, де ролі чоловіків та жінок переосмислюються, дослідження взаємозв'язку самооцінки та сумісності може висвітлити, які адаптації необхідні для підтримки здоров'я сімей. Розуміння впливу самооцінки на сумісність може вивести на розробку програм та інтервенцій, спрямованих на покращення якості сімейних відносин та психологічного благополуччя.

Узагальнюючи слід наголосити на тому, що тема взаємозв'язку самооцінки особистості та сумісності у шлюбі є важливою для вивчення,

оскільки може розкрити глибинні механізми формування та розвитку здорових сімейних відносин у сучасному світі.

Проблемна ситуація, що досліджується у магістерській роботі стосується невідповідності між самооцінкою особистості та рівнем сумісності у шлюбі. Дана проблема базується на усвідомленні особою власної цінності, можливостей та характеристик, і в той же час, на відчутті несумісності чи розбіжностей у взаємодії з партнером у шлюбі.

Вивчення власної концепції себе є ключовим елементом психології. Особистісна самооцінка включає в себе усвідомлення власних характеристик, цінностей, та цілей. Індивіди формують свою самооцінку на основі власного успіху та невдач в різних аспектах життя, таких як професійний успіх, особисті стосунки, здоров'я та інші.

Вивчення теорій, таких як теорія прив'язаності та теорія обміну ресурсами, може допомогти зрозуміти, як формуються та розвиваються взаємини у сім'ї. Сумісність в шлюбі може бути обумовленою спільністю цінностей, метою життя та спільною візією майбутнього.

Дослідження впливу власної самооцінки на здатність створювати гармонійні взаємини в шлюбі. Аналіз того, як невідповідність між самооцінкою та сумісністю може визначати рівень конфліктів та незадоволеності у шлюбі. Ця проблемна ситуація виглядає як значуща галузь дослідження, оскільки вона висвітлює складні взаємозв'язки між індивідуальним самовизначенням та здатністю вплітатися в гармонійні відносини у шлюбі. Дослідження цієї теми може допомогти в розробці ефективних психологічних стратегій для покращення якості взаємин у сімейному житті.

Методики, які були використані у дослідженні:

1. методика «рольові очікування і домагання у шлюбі»;
2. методика діагностики міжособистісних відносин (тест Лірі);
3. методику «задоволеність шлюбом»;

4. методика діагностики ціннісних орієнтацій подружжя та ієрархії цих цінностей М.Рокича;

Для статистичної обробки, аналізу середньозваженого арифметичного та розрахунку коефіцієнта рангової кореляції використано коефіцієнт Спірмена.

Об'єкт дослідження: самооцінка особистості та сумісність у шлюбі.

Предмет дослідження: взаємозв'язок самооцінки особистості та сумісності у шлюбі

Мета: розкрити зміст взаємозв'язку між самооцінкою особистості та сумісністю у шлюбі.

Завдання:

1. розкрити сутність проблеми психологічної сумісності партнерів;
2. описати самооцінку особистості в сімейних відносинах;
3. організувати та провести дослідження;
4. проаналізувати результати дослідження;
5. описати мету, принципи, критерії ефективності програми підвищення самооцінки особистості з метою гармонізації сумісності між партнерами у шлюбі;
6. розкрити сутність складових програми підвищення самооцінки особистості з метою гармонізації сумісності між партнерами у шлюбі.

Гіпотеза дослідження: існує певний взаємовплив самооцінки партнерів та рівня подружньої сумісності.

Наукова новизна: описана програма підвищення самооцінки особистості з метою гармонізації сумісності у шлюбі.

Апробація результатів роботи та публікації:

1. Самойлов О.Є., Сіра Г. М. Самооцінка особистості: психологічний аналіз// Розвиток суспільства та науки в умовах цифрової трансформації: матеріали V Міжнародної студентської наукової конференції, м. Умань, 2 лютого, 2024 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». — Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2024. С. 104-106

Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, переліку посилань.

ABSTRACT

The topic of the relationship between self-esteem and compatibility in marriage is relevant, because in the modern world, interaction between partners is a key factor for the health and stability of family relationships. Self-esteem of an individual plays an important role in the formation and maintenance of relationships in a couple. A person with high self-esteem can be more self-confident and more open to a partner, which can contribute to a harmonious relationship. In contrast, a person with low self-esteem may experience difficulty in partnering and experiencing problems in interaction.

Compatibility is determined not only by the common interests and values, but also by the partners' mutual acceptance of each other's uniqueness. Examining the relationship between self-esteem and compatibility can help reveal how each partner's self-esteem affects their ability to perceive and respect the other person.

Understanding how self-esteem interacts with compatibility can help psychologists and psychotherapists develop effective strategies to support family well-being. Taking into account these aspects can help improve the quality of life of couples and prevent conflicts.

Given the changes in the sociocultural environment of modern society, where the roles of men and women are reinterpreted, the study of the relationship between self-esteem and compatibility can illuminate what adaptations are necessary to maintain the health of families. Understanding the impact of self-esteem on compatibility can lead to the development of programs and interventions aimed at improving the quality of family relationships and psychological well-being.

Summarizing, it should be emphasized that the topic of the relationship between personality self-esteem and compatibility in marriage is important to study, as it can reveal the deep mechanisms of the formation and development of healthy family relationships in the modern world.

The problem situation investigated in the master's thesis concerns the discrepancy between the self-esteem of the individual and the level of compatibility in marriage. This problem is based on the person's awareness of his own value, capabilities and characteristics, and at the same time, on the feeling of incompatibility or disagreements in the interaction with the partner in marriage.

Studying one's own self-concept is a key element of psychology. Personal self-esteem includes awareness of one's own characteristics, values, and goals. Individuals form their self-esteem based on their own success and failure in various aspects of life, such as professional success, personal relationships, health, and others.

Studying theories such as attachment theory and resource exchange theory can help understand how family relationships form and develop. Compatibility in marriage can be due to shared values, a life goal and a shared vision of the future.

Research on the influence of one's own self-esteem on the ability to create harmonious relationships in marriage. An analysis of how the discrepancy between

self-esteem and compatibility can determine the level of conflict and dissatisfaction in marriage. This problematic situation appears to be a significant area of research because it illuminates the complex interrelationships between individual self-determination and the ability to engage in harmonious marital relationships. Research on this topic can help in the development of effective psychological strategies for improving the quality of relationships in family life.

Methods that were used in the study:

1. the "role expectations and harassment in marriage" technique;
2. method of diagnosing interpersonal relations (Leary test);
3. the method "satisfaction with marriage";
4. V. Rokych's method of diagnosing value orientations of spouses and the hierarchy of these values;

Spearman's coefficient was used for statistical processing, analysis of the weighted arithmetic mean and calculation of the rank correlation coefficient.

Object of research: self-esteem of the individual and compatibility in marriage.

The subject of the study: the relationship between self-esteem and compatibility in marriage

Purpose: to reveal the meaning of the relationship between self-esteem and compatibility in marriage.

Task:

1. reveal the essence of the problem of psychological compatibility of partners;
2. describe the self-esteem of the individual in family relations;
3. organize and conduct research;
4. analyze the research results;
5. describe the purpose, principles, and effectiveness criteria of the program to increase self-esteem of the individual with the aim of harmonizing compatibility between partners in marriage;
6. reveal the essence of the components of the program to increase the self-esteem of the individual in order to harmonize compatibility between partners in marriage.

Research hypothesis: there is a certain mutual influence of self-esteem of partners and the level of marital compatibility.

Scientific novelty: a program for increasing the self-esteem of an individual with the aim of harmonizing compatibility in marriage is described.

The master's thesis consists of an introduction, three sections, conclusions, and a list of references.

ЗМІСТ

ВСТУП	11
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ ТА СУМІСНОСТІ У ШЛЮБІ	
1.1. Проблеми психологічної сумісності партнерів	15
1.2. Самооцінка особистості в сімейних відносинах	34
Висновки по розділу 1.	47
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ ТА СУМІСНОСТІ У ШЛЮБІ	
2.1 Організація та проведення дослідження	61
2.2 Аналіз результатів дослідження	64
Висновки по розділу 2.	71
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ ДЛЯ ГАРМОНІЗАЦІЇ СУМІСНОСТІ МІЖ ПАРТНЕРАМИ У ШЛЮБІ	
3.1. Мета, принципи, критерії ефективності програми підвищення самооцінки особистості для гармонізації сумісності між партнерами у шлюбі	75
3.2. Елементи програми підвищення самооцінки особистості для гармонізації сумісності між партнерами у шлюбі	77
Висновки по розділу 3.	93
ВИСНОВКИ	97
ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ	118

ВСТУП

Тема взаємозв'язку самооцінки особистості та сумісності у шлюбі є актуальною, оскільки у сучасному світі, взаємодія між партнерами є ключовим чинником для здоров'я та стабільності сімейних відносин. Самооцінка особистості грає важливу роль у формуванні та підтриманні взаємин у парі. Особистість з високою самооцінкою може бути більш впевненою у себе та більш відкритою для партнера, що може сприяти гармонійним відносинам. На відміну від цього, особа з низькою самооцінкою може стикатися з труднощами в партнерстві та переживати проблеми у взаємодії.

Сумісність визначається не тільки спільністю інтересів та цінностей, але і взаємоприйняттям партнерами унікальності один одного. Дослідження взаємозв'язку самооцінки та сумісності може допомогти розкрити, як самооцінка кожного з партнерів впливає на їхню здатність сприймати та поважати іншу особистість.

Розуміння того, як самооцінка взаємодіє із сумісністю, може допомогти психологам та психотерапевтам розробляти ефективні стратегії підтримки сімейного благополуччя. Врахування цих аспектів може сприяти підвищенню якості життя пар та запобіганню конфліктам.

З урахуванням змін у соціокультурному середовищі сучасного суспільства, де ролі чоловіків та жінок переосмислюються, дослідження взаємозв'язку самооцінки та сумісності може висвітлити, які адаптації необхідні для підтримки здоров'я сімей. Розуміння впливу самооцінки на сумісність може вивести на розробку програм та інтервенцій, спрямованих на покращення якості сімейних відносин та психологічного благополуччя.

Узагальнюючи слід наголосити на тому, що тема взаємозв'язку самооцінки особистості та сумісності у шлюбі є важливою для вивчення, оскільки може розкрити глибинні механізми формування та розвитку здорових сімейних відносин у сучасному світі.

Проблемна ситуація, що досліджується у магістерській роботі стосується невідповідності між самооцінкою особистості та рівнем сумісності у шлюбі. Дана проблема базується на усвідомленні особою власної цінності, можливостей та характеристик, і в той же час, на відчутті несумісності чи розбіжностей у взаємодії з партнером у шлюбі.

Вивчення власної концепції себе є ключовим елементом психології. Особистісна самооцінка включає в себе усвідомлення власних характеристик, цінностей, та цілей. Індивіди формують свою самооцінку на основі власного успіху та невдач в різних аспектах життя, таких як професійний успіх, особисті стосунки, здоров'я та інші.

Вивчення теорій, таких як теорія прив'язаності та теорія обміну ресурсами, може допомогти зрозуміти, як формуються та розвиваються взаємини у сім'ї. Сумісність в шлюбі може бути обумовленою спільністю цінностей, метою життя та спільною візією майбутнього.

Дослідження впливу власної самооцінки на здатність створювати гармонійні взаємини в шлюбі. Аналіз того, як невідповідність між самооцінкою та сумісністю може визначати рівень конфліктів та незадоволеності у шлюбі. Ця проблемна ситуація виглядає як значуща галузь дослідження, оскільки вона висвітлює складні взаємозв'язки між індивідуальним самовизначенням та здатністю вплітатися в гармонійні відносини у шлюбі. Дослідження цієї теми може допомогти в розробці ефективних психологічних стратегій для покращення якості взаємин у сімейному житті.

Проблематику взаємозв'язку самооцінки особистості та сумісності у шлюбі у своїх працях досліджували наступні науковці: Т. Адаменко [1], Л. Бегеза [3], Д. Бондаренко [4], Т. Галкіна [11], А. Захарова [16], С. Зінченко [20], О. Калашник [22], У. Михайлишин [37;38], З. Мурашко [40], Т. Прокопенко [46], Л. Сердюк [52], В. Теслюк, Л. Ільків [54], В. Теслюк, Ю. Богдан [55], Р. Хавула [57], Ю. Шевчук [59].

Методики, які були використані у дослідженні:

5. методика «рольові очікування і домагання у шлюбі»;
6. методика діагностики міжособистісних відносин (тест Лірі);
7. методику «задоволеність шлюбом»;
8. методику діагностики ціннісних орієнтацій подружжя та ієрархії цих цінностей М.Рокича;

Для статистичної обробки, аналізу середньозваженого арифметичного та розрахунку коефіцієнта рангової кореляції використано коефіцієнт Спірмена.

Об'єкт дослідження: самооцінка особистості та сумісність у шлюбі.

Предмет дослідження: взаємозв'язок самооцінки особистості та сумісності у шлюбі

Мета: розкрити зміст взаємозв'язку між самооцінкою особистості та сумісністю у шлюбі.

Завдання:

1. розкрити сутність проблеми психологічної сумісності партнерів;
2. описати самооцінку особистості в сімейних відносинах;
3. організувати та провести дослідження;
4. проаналізувати результати дослідження;
5. описати мету, принципи, критерії ефективності програми підвищення самооцінки особистості з метою гармонізації сумісності між партнерами у шлюбі;
6. розкрити сутність складових програми підвищення самооцінки особистості з метою гармонізації сумісності між партнерами у шлюбі.

Гіпотеза дослідження: існує певний взаємовплив самооцінки партнерів та рівня подружньої сумісності.

Наукова новизна: описана програма підвищення самооцінки особистості з метою гармонізації сумісності у шлюбі.

Апробація результатів роботи та публікації:

1. Самойлов О.Є., Сіра Г. М. Самооцінка особистості: психологічний аналіз// Розвиток суспільства та науки в умовах цифрової трансформації: матеріали V Міжнародної студентської наукової конференції, м. Умань, 2

лютого, 2024 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». — Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2024. С. 104-106

Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, переліку посилань.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ ТА СУМІСНОСТІ У ШЛЮБІ

1.1. Проблеми психологічної сумісності партнерів

Сумісність у контексті психології відносин визначається як ступінь відповідності, гармонії та спільності між двома або більше особами або між їхніми характерами, цінностями, інтересами та поведінковими стилів [59]. Це поняття вказує на здатність партнерів або групи людей взаємодіяти та співпрацювати, враховуючи різноманіття та індивідуальні особливості.

Групова сумісність - це психологічна концепція, яка вказує на ступінь гармонії, співробітництва та взаєморозуміння між членами групи або команди. Це поняття вивчає те, наскільки члени групи можуть ефективно взаємодіяти, ділитися ідеями, приймати спільні рішення та працювати над спільними цілями [30].

Елементи групової сумісності включають:

1. взаємодію та відносини:
 - повага: здатність поважати і приймати інших членів групи;
 - довіра: віра в надійність інших учасників групи та їхню готовність взаємодіяти чесно і відкрито;
2. спільні цілі та завдання:
 - спільне спрямування: спільне бажання досягти конкретних цілей або виконати спільні завдання;
 - розуміння цілей: усвідомлення та прийняття групою спільних завдань і напрямків діяльності;
3. комунікація:
 - ефективна комунікація: здатність членів групи чітко та відкрито обмінюватися інформацією та ідеями;
 - слухання: важливо прислухатися до інших учасників групи та взаєморозуміння їхніх поглядів;

4. рівень конфліктів:

– конструктивне вирішення конфліктів: здатність групи ефективно вирішувати розбіжності та конфлікти з метою поліпшення взаємин та досягнення цілей;

5. гнучкість і адаптабельність:

– здатність до змін: готовність групи адаптуватися до нових умов, навчатися та вдосконалюватися;

– гнучкість: здатність пристосовуватися до різних стилів роботи та точок зору.

Групова сумісність є ключовим елементом успішного функціонування будь-якої групи чи команди. Коли члени групи взаємодіють гармонійно та підтримують один одного, це може сприяти досягненню спільних цілей та покращенню ефективності групової діяльності.

У разі, якщо розглядати сумісність, її як ефект спілкування між людьми – це означає ту якість взаємодії, коли особи, групи чи команди можуть легко та гармонійно спілкуватися, взаємодіяти та вирішувати спільні завдання чи проблеми. Цей ефект може виникати завдяки ряду факторів, що сприяють позитивному та продуктивному взаємодії [58].

Основні компоненти ефекту сумісності у спілкуванні включають:

1. взаєморозуміння:

– спільна мова та символіка: здатність використовувати спільні мовні конструкції та символи для досягнення взаєморозуміння;

– інтерпретація повідомлень: уміння правильно розуміти та інтерпретувати повідомлення від інших;

2. повага та прийняття:

– повага до думок та переконань: інтерес та повага до різноманітних точок зору та індивідуальних характерів;

– прийняття різноманітності: здатність позитивно ставитися до різноманітності у сприйнятті світу та підходах до рішення завдань.

3. взаємопідтримка:
 - підтримка в групі: здатність виявляти емоційну та практичну підтримку один одному у групі або колективі;
 - спільна спрямованість: об'єднання у зусиллях для досягнення спільних цілей;
4. ефективна комунікація:
 - відкритість та чесність: здатність відверто та чесно обговорювати ідеї, плани та погляди;
 - активне слухання: вміння уважно слухати інших та враховувати їхні думки та відчуття;
5. спільні цілі:
 - узгодженість мети: розподіл інтересів та зобов'язань для досягнення спільних цілей;
 - спільна відповідальність: здатність брати на себе спільну відповідальність за результати та розвиток групи.

Сумісність як ефект спілкування створює сприятливе середовище для продуктивної взаємодії та співпраці, що може призводити до досягнення більш високих рівнів задоволення, успіху та гармонії у взаємини.

Розуміння сумісності, як максимального ступеня взаємного задоволення потреб та поведінки один одного, відображає ідею, що взаємодія між особами чи групами є взаємовигідною та приносить задоволення для всіх сторін. Це поняття підкреслює важливість того, щоб учасники взаємодії відчували гармонію та спільне задоволення в результаті взаємодії.

Основні аспекти цього розуміння сумісності включають [30]:

1. взаємне задоволення потреб:
 - взаємоприйняття потреб: усвідомлення та прийняття потреб, які виникають у кожного учасника;
 - адаптація поведінки: здатність адаптувати свою поведінку так, щоб задовольняти потреби інших;

2. позитивна взаємодія та комунікація:
 - взаємне сприйняття позитивного внеску: розуміння та цінування позитивного внеску, який приносить кожен учасник;
 - ефективна комунікація: здатність виражати свої думки та вислуховувати думки інших з позитивним настроєм;
3. взаємне вирішення конфліктів:
 - пошук компромісів: готовність шукати рішення, які враховують інтереси всіх сторін;
 - взаємне вирішення розбіжностей: здатність вирішувати конфлікти таким чином, щоб досягти максимального взаємоприйняття;
4. спільні цілі та цінності:
 - спільні орієнтації: об'єднання у спільних цілях та цінностях;
 - спільне відчуття мети: відчуття, що взаємодія спрямована на досягнення спільних результатів;
5. взаємна підтримка:
 - спільна підтримка: готовність надавати підтримку та допомогу один одному;
 - взаємне зростання: створення умов для особистісного та колективного зростання.

Це розуміння сумісності підкреслює важливість взаємодії, що приносить радість та задоволення всім учасникам і сприяє створенню позитивної та взаємовигідної атмосфери взаємодії.

В контексті позначення сумісності як об'єктивної відповідності, можна визначити це поняття як стан, коли об'єкти, явища чи системи можуть існувати, функціонувати чи взаємодіяти разом без суперечок, конфліктів чи взаємних виключень. Об'єктивна сумісність може ґрунтуватися на конкретних властивостях, характеристиках чи умовах, які дозволяють існувати чи співіснувати різним елементам чи системам.

Ключові аспекти об'єктивної сумісності включають [54]:

1. фізична відповідність:
 - структурна сумісність: здатність об'єктів чи систем існувати разом, враховуючи їхню структуру та взаємне розташування;
2. функціональна відповідність:
 - спільне виконання функцій: здатність виконання різних функцій об'єктами чи системами без взаємних перешкод чи порушень;
3. закономірні відносини:
 - узгодженість з природними чи науковими законами: здатність об'єктів чи явищ існувати відповідно до загальних закономірностей;
4. взаємна сумісність властивостей:
 - взаємодія або узгодження характеристик: властивості об'єктів чи систем не порушують одна одну та можуть існувати паралельно;
5. синергія:
 - взаємне посилення чи взаємовигідні взаємодії: об'єкти чи системи разом створюють більший ефект, ніж окремо.

Це розуміння сумісності відображає ідею, що об'єкти або системи можуть існувати та взаємодіяти одне з одним без суперечок чи протиріччя, адаптуючись до об'єктивних умов чи властивостей, які дозволяють їм співіснувати.

Міжособистісна задоволеність виявляється однією з ключових складових чинника сумісності у шлюбі. Це поняття вказує на рівень задоволеності та радості, які партнери відчують від своїх взаємин. Міжособистісна задоволеність обумовлюється різноманітними факторами, такими як емоційна підтримка, спільні інтереси, якісна комунікація, емоційна інтимність та спільне розвиток [57].

Важливі аспекти міжособистісної задоволеності у шлюбі включають:

1. емоційна зв'язаність:
 - взаємна емоційна підтримка: здатність виражати та отримувати емоційну підтримку від партнера;

– спільне переживання радощів та труднощів: спільне відчуття радості від позитивних моментів та допомога один одному в труднощах;

2. спільні інтереси і цінності:

– збіг цінностей: схожість основних цінностей та переконань партнерів;

– спільні хобі та інтереси: можливість віддавати час спільним захопленням;

3. ефективна комунікація:

– відкритість і чесність: здатність висловлювати свої почуття та думки відверто та безпосередньо;

– активне слухання: вміння уважно слухати партнера та розуміти його точку зору;

4. інтимна взаємодія:

– фізична близькість: здатність знаходити різні способи фізичної близькості та інтимності;

– взаємне задоволення: важливість та задоволення від взаємних фізичних взаємин;

5. спільний розвиток:

– спільне планування майбутнього: здатність визначити спільні цілі та плани для подальшого розвитку;

– взаємна підтримка в особистісному рості: підтримка та заохочення партнера в досягненні індивідуальних цілей та розвитку.

Міжособистісна задоволеність грає важливу роль у створенні теплих та тривалих взаємин у шлюбі, сприяючи позитивному розвитку відносин та забезпечуючи взаємну підтримку та задоволення обох партнерів.

Сім'я та сімейний союз представляють собою важливий соціальний інститут, що об'єднує людей у спільноту на основі родинних зв'язків та взаємодії. Визначення сім'ї та сімейного союзу може змінюватися в залежності

від культурних, історичних та правових контекстів, але загальні аспекти включають [49]:

1. сім'я:

– група людей: сім'я є групою людей, яка об'єднується взаємними родинними зв'язками;

– спільність, де члени діляться емоційними, фінансовими та іншими ресурсами;

– взаємодопомога: сім'я надає підтримку та допомогу своїм членам у різних аспектах життя;

2. сімейний союз:

– де юре або де факто об'єднання: це може бути юридично оформлений шлюб або де факто об'єднання партнерів;

– взаємна відповідальність: партнери в сімейному союзі мають взаємні права та обов'язки, включаючи відповідальність за дітей і спільне господарювання;

– будівництво спільної життєвої історії: партнери створюють спільну історію, розвиваються як особистості та діляться життєвими випробуваннями та радощами.

Сім'я та сімейний союз є основною одиницею суспільства, де формуються особистість, цінності та соціальні навички. Вони можуть приймати різні форми та структури в різних культурах, але загальна їхня роль полягає в наданні підтримки, захисту та розвитку для своїх членів.

Спілкування для подружжя є важливим елементом будь-якого відношення. Воно включає в себе обмін інформацією, емоціями, думками та висловленням почуттів між партнерами. Спілкування в подружньому житті виконує різні функції, що сприяють розвитку і підтримці взаєморозуміння, близькості та гармонії в сімейних відносинах. До найбільш важливих аспектів спілкування в подружньому житті можна віднести [58]:

1. взаєморозуміння:

- активне слухання: здатність слухати партнера уважно та інтересуватися його точкою зору;
- кларифікація: визначення розуміння інформації та уточнення непорозумінь;
- 2. вираження почуттів:
 - відкритість та чесність: здатність висловлювати свої емоції та почуття відверто та безпосередньо;
 - емпатія: здатність сприймати почуття та досвід партнера та виявляти співчуття;
- 3. розв'язання конфліктів:
 - конструктивна обговорення: здатність висловлювати різні точки зору та шукати компроміс;
 - використання "Я-повідомлень": вираження своїх потреб та бажань, уникаючи обвинувачень;
- 4. спільне планування та прийняття рішень:
 - обговорення майбутніх планів: розмови про спільні цілі, плани та очікування відносно майбутнього;
 - узгодженість в прийнятті рішень: спільне вирішення питань та прийняття рішень;
- 5. спільний час та зацікавленість:
 - проведення часу разом: проведення якісно часу разом, навіть у зайнятому графіку;
 - виявлення зацікавленості: інтерес та підтримка в інтересах та заняттях партнера;
- 6. підтримка та визнання:
 - позитивний зворотній зв'язок: вираження вдячності та визнання позитивних якостей партнера;
 - підтримка у труднощах: виявлення підтримки та розуміння під час важких моментів.

Спілкування в подружжі сприяє підтримці емоційного зв'язку, сприяє вирішенню конфліктів та формує загальний відчуття об'єднання та рівності в сімейних відносинах.

Подружні відносини виникають у результаті різноманітних факторів та процесів, і їхнє формування може бути визначено різними чинниками. До найважливіших факторів, що сприяють виникненню подружніх відносин можна віднести [50]:

1. привабливість та хімія:
 - фізична привабливість: взаємна привабливість може бути початковим стимулом для розвитку подружніх відносин;
 - емоційна хімія: взаємопритяжіння та емоційна злагода між партнерами;
2. спільні цінності та інтереси:
 - схожість цінностей: спільні переконання та цінності можуть створювати основу для розуміння та спільного розвитку;
 - спільні інтереси: спільні хобі, захоплення та діяльності можуть об'єднувати партнерів;
3. емоційна безпека та підтримка:
 - емоційна підтримка: здатність надавати та отримувати емоційну підтримку є ключовою для створення безпечного та злагодженого середовища;
 - відчуття безпеки: взаємна довіра та відчуття безпеки грають важливу роль у формуванні стабільних відносин;
4. комунікація та розуміння:
 - ефективна комунікація: здатність висловлювати свої думки та слухати партнера сприяє розумінню та взаємній взаємодії;
 - взаємне розуміння: сприйняття поглядів та точок зору партнера;
5. готовність до компромісів та взаємопримирення:

– готовність до узгодження: здатність до пошуку компромісів та прийняття різниць.

– взаємопримирення: вміння розв'язувати конфлікти та знаходити спільний мовний зв'язок;

6. спільне будівництво майбутнього:

– спільні плани та цілі: спільне бачення майбутнього та взаємні плани сприяють стабільності відносин;

7. взаємна повага та довіра:

– взаємна повага: шанобливе та поважне ставлення одне до одного;

– довіра: будівництво взаємної довіри та віри в партнера.

Ці фактори взаємодіють між собою, створюючи основу для здорових та вдячних подружніх відносин. Важливо враховувати, що кожна пара унікальна, і взаємодія цих факторів може варіюватися в кожному конкретному випадку.

Сумісність у відносинах можна розглядати на різних рівнях, утворюючи ієрархію аспектів, які впливають на взаємодію між партнерами. Ця ієрархія може включати фізичні, емоційні, соціальні та духовні аспекти. До ієрархії рівнів сумісності у відносинах відноситься [57]:

1. фізична сумісність:

– сексуальна сумісність: здатність партнерів влаштовуватися один для одного фізично та емоційно в сексуальній сфері;

– фізичний здоров'я: загальний стан здоров'я та фізична активність, які впливають на здатність подружжя насолоджуватися спільним життям;

2. емоційна сумісність:

– емоційна підтримка: здатність партнерів підтримувати та розуміти емоції один одного;

– спільні цінності та цілі: схожість в поглядах на життя, загальні мрії та цілі, що розглядаються як важливі;

3. соціальна сумісність:

- взаємодія з родиною та друзями: вміння партнерів взаємодіяти та приймати родину та друзів один одного;

- спільне соціальне середовище: здатність адаптуватися до спільного соціального оточення;

4. духовна сумісність:

- схожість в духовних переконаннях: взаєморозуміння та підтримка в сфері духовних цінностей та переконань;

- спільний розвиток духовності: бажання розвивати духовність та особистість разом;

5. життєвий стиль та рутина:

- сумісність у життєвому розкладі: здатність партнерів домовлятися та знаходити компроміси в щоденних рутиних та життєвому розкладі;

- ставлення до грошей та фінансова сумісність: узгодження в поглядах на фінанси та спільне управління бюджетом.

Ці рівні взаємодії утворюють ієрархію, де кожен рівень може взаємодіяти з іншими для створення комплексної сумісності в подружніх відносинах. Важливо розуміти, що це лише загальна модель, і кожне подружжя може визначити власні аспекти сумісності, які для них найбільш важливі.

Антиподом сумісності може вважатися феноменом несумісності людей. Несумісність відзначається відсутністю або низьким рівнем сумісності між партнерами, яка може виникнути через значні відмінності у цінностях, характерах, цілях, інтересах або інших важливих аспектах життя. Цей стан може призвести до конфліктів, напруженості та неврівноваженості в відносинах.

Деякі можливі причини несумісності включають:

1. різниці у цінностях та переконаннях: якщо партнери мають значущі відмінності у своїх основних цінностях, це може викликати конфлікти та непорозуміння;

2. незбіг у цілях та планах майбутнього: якщо партнери мають різні цілі, плани та очікування від майбутнього, це може викликати невірноваженість в подружніх відносинах;

3. проблеми у комунікації: несумісність у стилі комунікації, включаючи недостатню взаєморозуміння та важкість вираження почуттів, може сприяти конфліктам;

4. фізична несумісність: різниці в фізичних потребах, ритмах життя або стилі життя також можуть впливати на сумісність;

5. несумісність у розвитку особистості: якщо партнери розвиваються у різних напрямках або не підтримують індивідуальний розвиток один одного, це може викликати напругу в відносинах.

Несумісність не завжди є непереправною проблемою, і в деяких випадках можна знайти компроміси та шляхи розв'язання конфліктів. Однак у деяких випадках, особливо якщо різниці занадто великі або стійкі, парі може бути важко зберегти стабільні та задовільні відносини.

Існують підстави для припущення, що стосунки кохання можуть виконувати функцію заповнення особистості. Взаємодія з іншою людиною у рамках романтичних стосунків може впливати на розвиток та самовизначення особистості. До основних аспектів, які підкреслюють цю ідею відносяться:

1. взаєморозуміння і емпатія: спільне життя з партнером може вимагати взаєморозуміння і виявлення емпатії. це може допомогти особі розвивати свої навички спілкування та збагачувати свій емоційний інтелект;

2. підтримка та розвиток: спільні зусилля з партнером у різних аспектах життя можуть надавати підтримку та стимулювати особистість до розвитку. Спільне подолання труднощів може сприяти зростанню в обох партнерів;

3. спільні цілі та мрії: визначення спільних цілей та мрій може визначати напрямок спільного розвитку. це може стати мотивацією для досягнення особистих та спільних цілей;

4. навчання на прикладі: спостереження за партнером, навчання на його прикладі, адаптація до нових ситуацій може розширювати горизонти та сприяти розвитку особистості;

5. розвиток компетенцій та навичок: вирішення різних завдань та проблем у спільних відносинах може вимагати від особи розвитку нових компетенцій та навичок;

6. самоідентифікація: спільні відносини можуть впливати на те, як особа бачить себе, свої цінності та своє місце у світі. вони можуть служити засобом самоідентифікації та самовизначення.

Важливо враховувати, що стосунки не повинні абсолютно заповнювати особистість, інші аспекти життя, такі як самостійність, саморозвиток і взаємне розуміння себе, також грають важливу роль у повноцінному і здоровому самопрояві.

Високий рівень взаємних співпереживань може бути важливим фактором для створення і збереження сумісності в стосунках. Співпереживання - це здатність сприймати та розуміти почуття, переживання та потреби іншої людини, а також виявляти активний інтерес до її емоційного стану.

До основних причин, чому взаємні співпереживання можуть бути важливим елементом сумісних стосунків відноситься:

1. емоційна підтримка: взаємне співпереживання дозволяє партнерам виражати свої емоції та переживання, знаючи, що їхні почуття будуть сприйняті з розумінням;

2. підвищення емпатії: співпереживання сприяє розвитку емпатії, тобто здатності поставити себе на місце іншої людини та відчувати та розуміти її перспективу;

3. покращення комунікації: здатність висловлювати свої емоції та взаємно реагувати на них полегшує ефективну комунікацію в парі;

4. розвиток близькості та інтимності: взаємне співпереживання допомагає зміцнювати емоційний зв'язок між партнерами, що сприяє підвищенню близькості та інтимності;

5. реакція на труднощі: спільне переживання труднощів та надання емоційної підтримки може зміцнити відносини в умовах стресу чи викликів;

6. створення взаєморозуміння: співпереживання сприяє створенню взаєморозуміння, що є важливим елементом в сумісних стосунках.

Щоб досягти високого рівня взаємних співпереживань, важливо бути відкритим, чуттєвим та вміти висловлювати свої емоції. Також важливо активно слухати та розуміти почуття та потреби свого партнера.

В психологічних дослідженнях сумісності застосовують різні підходи для розуміння цього поняття. Три основні підходи до дослідження психологічної сумісності - структурний, функціональний та адаптивний - вивчають різні аспекти і взаємозв'язки в контексті відносин та міжособистісної сумісності.

Слід розглянути кожен з цих підходів [30]:

1. структурний підхід:

– мета: визначення структури або складових, які формують сумісність;

– дослідження: вивчення конкретних аспектів особистості, цінностей, інтересів чи характеристик, які сприяють або заважають створенню відносин сумісності;

– методи: опитування, тестування особистості, аналіз характеристик;

2. функціональний підхід:

– мета: вивчення функцій та ролі, які сумісність виконує у відносинах;

– дослідження: аналіз того, як сумісність впливає на емоційне благополуччя, як вона допомагає розвивати взаєморозуміння та сприяє загальному щастю в парі;

– методи: багатоаспектні психологічні вимірювання, анкетування, спостереження;

3. адаптивний підхід:

- мета: визначення того, наскільки ефективно сумісність допомагає або заважає адаптації та виживанню відносин;
- дослідження: аналіз того, як сумісність допомагає подолати труднощі, вирішувати конфлікти та сприяє сталому розвитку відносин;
- методи: довготривалі спостереження, вивчення адаптаційних стратегій, аналіз динаміки відносин.

Ці підходи можуть застосовуватися в різних контекстах, включаючи взаємини між партнерами у шлюбі, робочими групами або дружбою. Кожен з підходів надає унікальні погляди на сумісність та відносини, допомагаючи поглибити розуміння того, як вони функціонують і як можна покращити їх якість.

Ціннісно-орієнтаційна сумісність партнерів відноситься до співпадіння чи взаємозбігу їхніх основних цінностей, переконань та життєвих пріоритетів. Це важливий аспект в міжособистісних відносинах, оскільки спільні цінності можуть служити основою для розуміння та взаємодії між партнерами. Ціннісно-орієнтаційна сумісність включає в себе такі аспекти [52]:

1. цінності: основні переконання та пріоритети, які керують поведінкою та виборами життя. це може включати цінності, такі як сім'я, дружба, успіх, рівність, чесність і т.п.;
2. життєві пріоритети: орієнтація на певні аспекти життя, такі як кар'єра, розвиток особистості, соціальна активність, здоров'я тощо;
3. моральні переконання: загальний етичний код, який визначає правильність чи неправильність певних дій та вчинків;
4. релігійні переконання: спільні вірування та релігійні погляди;
5. ставлення до роботи та грошей: погляди на працю, фінанси та їхню роль у житті;
6. взаємини з оточуючими: взаємодія та ставлення до родини, друзів, колег, спільноти тощо.

Цінності можуть визначати, наскільки гарно партнери розуміють один одного, спільно розвиваються та будують своє спільне майбутнє. Сумісність в

цінностях може сприяти стійким відносинам, тоді як їхній відмінності можуть призвести до конфліктів та розходження.

Цінності в міжособистісних відносинах визначають те, що є важливим та значущим для кожного партнера. Цінності формують основу взаєморозуміння, взаємодії та спільного будівництва життя. Цінносно-орієнтаційна сумісність включає в себе наступні елементи [52]:

1. спільні цінності: коли партнери мають спільні цінності, це може створювати глибше зв'язок між ними. наприклад, якщо обидва партнери вважають важливими сімейні цінності, то вони можуть разом працювати на побудові міцної та взаємопідтримуючої родини;

2. взаєморозуміння: розуміння цінностей один одного допомагає партнерам краще розуміти вибори, рішення та дії. Це робить комунікацію ефективнішою та сприяє прояву взаємної поваги;

3. конфліктні ситуації: коли цінності партнерів розходяться, це може призвести до конфліктів. Наприклад, якщо один партнер визначає успіх через кар'єру, а інший - через родину, це може створити напругу та невірноваженість в стосунках;

4. загальний вигляд майбутнього: цінності визначають, як партнери бачать свій майбутній шлях. Сумісність у цьому аспекті може впливати на плани, цілі та спільні зусилля у досягненні їх;

5. індивідуальний розвиток: розуміння цінностей партнера дозволяє підтримувати його індивідуальний розвиток. Це стимулює самовдосконалення та підтримує реалізацію особистих цілей.

Врахування цінностей партнера та пошук спільності у цих цінностях є важливими аспектами стабільних та щасливих відносин. Взаєморозуміння та гнучкість у вирішенні конфліктів можуть допомогти парі розвивати цінносно-орієнтаційну сумісність.

Функціонально-рольова сумісність партнерів відноситься до того, наскільки добре вони взаємодіють у виконанні певних функцій і ролей у

відносинах. Цей аспект стосується того, як розподіляються та здійснюються обов'язки, відповідальності та функції в парі [35]:

1. обов'язки та відповідальність: функціонально-рольова сумісність включає в себе розподіл обов'язків та відповідальності між партнерами. Якщо кожен партнер відчуває відповідальність за певні аспекти їхнього життя (наприклад, фінанси, домашні справи, виховання дітей), це може сприяти гармонійному функціонуванню сімейних відносин;

2. ролі в сім'ї: функціонально-рольова сумісність також стосується того, як партнери розуміють та виконують свої ролі в сім'ї. Це може включати ролі батьків, домогосподаря (рки), підтримки та інші.;

3. здатність співпрацювати: ця сумісність визначає, наскільки партнери можуть співпрацювати між собою для досягнення спільних цілей. Якщо обидва партнери ефективно співпрацюють, вони можуть легше подолати труднощі та вирішувати конфлікти;

4. емоційна підтримка: функціонально-рольова сумісність також може включати підтримку партнера в емоційному та практичному плані. Це означає, що партнери можуть розраховувати один на одного для допомоги та поради;

5. розвиток особистості: сумісність в ролях також пов'язана із здатністю кожного партнера до особистісного розвитку в межах відносин. Це може включати підтримку індивідуальних цілей та можливості для самовираження.

Врахування функціонально-рольової сумісності сприяє ефективному функціонуванню сім'ї або пари, а також створенню атмосфери співпраці та підтримки. Важливо, щоб партнери відчували, що розподіл ролей та функцій відповідає їхнім індивідуальним потребам та сприяє гармонії в їхніх відносинах.

Психофізіологічна (структурна) сумісність партнерів означає взаємодію між їхніми психічними та фізіологічними характеристиками. Цей аспект відносин стосується того, наскільки добре або гармонійно пристосовані

психічні та фізіологічні особливості партнерів один до одного. До ключових елементів психофізіологічної (структурної) сумісності відноситься [54]:

1. рівень енергії: сумісність на рівні енергії може включати в себе розуміння та прийняття того, як кожен партнер реагує на стрес, втому та як вони використовують свою енергію в повсякденному житті;

2. спектр емоцій: сумісність в емоційному спектрі вказує на те, наскільки добре партнери розуміють та реагують на емоції один одного. Це включає в себе здатність виражати емоції та знаходити спільну мову у вирішенні конфліктів;

3. схожість способу управління стресом: якщо партнери мають схожий спосіб опанування стресом, це може створити додатковий рівень розуміння та підтримки у важких ситуаціях;

4. ритми та біоритми: сумісність у ритмах життя, таких як цикли сну, активності та відпочинку, може сприяти гармонійному функціонуванню сім'ї чи пари;

5. фізіологічні характеристики: взаємоприйняття фізіологічних особливостей, таких як особливості харчування, природа фізичної активності та інші аспекти, є частиною психофізіологічної сумісності;

6. сексуальна сумісність: розуміння та прийняття потреб та бажань у сексуальній сфері також входить в психофізіологічну сумісність.

Психофізіологічна сумісність може впливати на загальний рівень комфорту та злагоди в партнерських відносинах, а також на психічне та фізичне благополуччя обох партнерів. Розуміння та прийняття індивідуальних особливостей у цьому контексті є важливим для створення здорових відносин.

Інтимно-сексуальна сумісність партнерів визначається здатністю обох осіб в поєднанні забезпечити взаємне фізичне та емоційне задоволення у сексуальних відносинах. Цей аспект відносин є важливим для створення здорових партнерських відносин. До ключових аспектів інтимно-сексуальної сумісності відноситься [59]:

1. збагачення емоційного зв'язку: інтимність та сексуальна близькість можуть збагатити емоційний зв'язок між партнерами. Розуміння та відчуття близькості можуть підняти якість взаємин та взаєморозуміння;

2. схожість сексуальних потреб: якщо у партнерів схожі сексуальні потреби, це може створити зручне середовище для задоволення інтимних бажань;

3. взаємна повага та узгодженість: розуміння меж, узгодженість та взаємна повага в сексуальних відносинах є важливими елементами інтимно-сексуальної сумісності;

4. комунікація: здатність відкрито та ефективно спілкуватися про свої потреби, бажання та очікування в сексуальній сфері сприяє покращенню інтимно-сексуальної сумісності;

5. експерименти та відкритість: готовність випробовувати нові речі та відкритість для експериментів може позитивно впливати на задоволення від інтимних відносин.

6. здатність чути та враховувати партнера: спроможність чутливо реагувати на сигнали та потреби партнера важлива для створення взаємоприйняттого та гармонійного сексуального досвіду;

7. безпека та захист: забезпечення безпеки та взаємного захисту є важливими аспектами інтимно-сексуальної сумісності;

Інтимно-сексуальної сумісності можна досягти шляхом взаєморозуміння, відкритості та взаємної підтримки. Розмови про сексуальні побажання та потреби є важливою частиною будь-яких стосунків для створення взаєморозуміння та взаємоприйняття.

До елементів інтимно-сексуальної сумісності партнерів можна віднести:

1. емоційну близькість: інтимність включає в себе не лише фізичну, а й емоційну близькість. Здатність відчувати емоційний зв'язок в сексуальних відносинах підвищує рівень взаєморозуміння та інтимності;

2. потреби та бажання: розуміння та врахування сексуальних потреб та бажань партнера важливо для забезпечення взаємного задоволення. Це може включати обговорення фантазій, та вподобань;

3. згода та взаємна повага: сумісність також вимагає взаємної згоди та поваги. Обидва партнера повинні відчувати, що їхні межі та побажання поважаються, що створює комфортне середовище для взаємодії;

4. комунікація: відкрита та ефективна комунікація є ключовою для вирішення питань, вираження бажань та розробки взаєморозуміння. Можливість свідомо обговорювати сексуальні теми сприяє покращенню сексуальних відносин.

5. експерименти та відкритість: здатність спільно експериментувати та бути відкритим до нових ідей чи фантазій може позитивно впливати на інтимність. Важливо враховувати зручність і задоволення обох партнерів;

6. чутливість та відповідальність: спроможність бути чутливим до потреб та реакцій партнера, а також нести відповідальність за власні дії створює відчуття безпеки та довіри;

7. безпека та захист: створення безпечного та довірливого середовища є важливим для партнерських відносин. Відчуття захищеності дозволяє партнерам відкрито висловлювати свої бажання та потреби.

Інтимно-сексуальна сумісність визначається спільнотою цінностей, бажань та можливостей партнерів. Вона вимагає взаєморозуміння, відкритості та готовності працювати над вдосконаленням сексуальних відносин у парі.

1.2. Самооцінка особистості в сімейних відносинах

У зв'язку зі зміною сімейних функцій у суспільстві проблема якості шлюбу стає центральною проблемою. У психологічному дослідженні основний акцент ставиться вивчення саме задоволеності шлюбом. Більшість фахівців визначають її як внутрішню суб'єктивну оцінку, ставлення подружжя до свого шлюбу.

Найбільш повне визначення саме задоволеності шлюбом можна сформулювати наступним чином - задоволеність шлюбом, очевидно, складається як результат адекватної реалізації уявленням про сім'ю, що склалася у свідомості людини під впливом зустрічей з різними подіями, що становлять її досвід (дійсний чи символічний) у цій сфері діяльності [47].

Стабільність сім'ї та задоволеність шлюбом, не взаємовиключні поняття, але однозначного не завжди співпадають [35].

Психологами було виділено 40 найважливіших ознак подружнього успіху, які були об'єднані у 14 груп, які, у свою чергу, були ще укрупнені у три блоки факторів:

- дошлюбні;
- соціальні та економічні;
- особистісні та внутрішньоподружні.

Більше 2/3 з названих конкретних властивостей, які позитивно впливають на якість шлюбу, носять суто психологічний характер, зокрема ступінь подібності і згоди у міжособистісних відносинах подружжя за різними параметрами [32].

Виділяють також чотири групи факторів задоволеності шлюбом:

- соціально-демографічні та економічні характеристики сім'ї. Сюди відносяться такі показники, як величина сукупного сімейного доходу, вік подружжя, кількість дітей у сім'ї;
- характеристики позасімейної сфери життєдіяльності подружжя – професійна сфера, взаємини подружжя із найближчим соціальним оточенням;
- установки та поведінка подружжя в основних сферах сімейної життєдіяльності – розподіл господарсько-побутових обов'язків та збіг установок у цій сфері сімейного життя, організація дозвілля;
- характеристики міжподружніх відносин – емоційно-моральні цінності (почуття любові та поваги до партнера, спільні погляди та інтереси, подружня вірність...) [23].

Задоволеність шлюбом пов'язується і із задоволенням потреб у сімейно-шлюбних відносинах, таких як потреба у спілкуванні, відкритості, домашній підтримці та інших [26].

Встановлено, що задоволеність шлюбом залежить від стажу сімейного життя: крива цієї залежності має U-подібну форму - на початку існування сім'ї (перші 20 років) задоволеність шлюбом поступово знижується, досягаючи свого максимального значення в парах зі стажем сімейного життя від 12 до 18 років, та далі може зростати, але вже різко [28].

Науковці доводять у своєму дослідженні існування певної залежності між задоволеністю шлюбом та розподілом обов'язків у сім'ї. У випадках, коли домашні обов'язки повністю виконує жінка, лише 59% шлюбів оцінювалися як щасливі. У випадках, коли чоловік допомагає дружині, цей показник досягає 88%, а коли подружжя несуть однакове навантаження – 94% [27].

Задоволеність шлюбом деякі дослідники пов'язують також із терміном дошлюбного догляду. Існують проблемні шлюбні союзи, що сформувалися як при короткочасному знайомстві, так і за тривалого (близько 5 років) [32].

Існує взаємозв'язок між задоволеністю шлюбом і мірою сексуальної задоволеності подружжя: серед подружжя, які відзначали байдужість чи незадоволеність сексуальними відносинами, лише 8,2 % були максимально задоволені шлюбом [35].

Таким чином, задоволеність шлюбом складається як результат адекватної реалізації уявлення про сім'ю, що склалася у свідомості людини під впливом зустрічей з різними подіями, що становлять її досвід (дійсний чи символічний) у цій сфері діяльності. Розуміння задоволеності шлюбом близьке до поняття подружньої сумісності, оскільки реалізація уявлень у шлюбі і визначає оцінку подружжям власного шлюбу, їхня задоволеність сімейними відносинами.

Атракція як симпатія до іншої людини є безумовним компонентом почуття любові, В межах соціально-психологічного підходу психологами вивчалися фактори, що сприяють виникненню атракції та виступають як умови привабливості партнера.

Зовнішня привабливість. У зрілому віці стають важливими як зовнішні фізичні дані, а й духовно-психологічні якості особисті. Ідеал привабливості зовнішності обумовлений як культурно-історичними, соціальними умовами, і суб'єктивними критеріями оцінки. Зовнішня привабливість людини визначається як оцінкою його з боку партнера. Але й у значній мірі його самооцінкою. Якщо самооцінка висока і адекватна чи навіть трохи перевищує рівень адекватності, це знаходить свій відбиток у таких особливостях поведінки особистості, як впевненість, доброзичливість, спрямованість встановлення відносин і комунікацію, сприяють саморозкриттю партнерів.

Соціальні показники – наявність певного рівня освіти, статусу. Професія, соціальна успішність тощо. Успішність сприяє посиленню атракції. Невдах уникають.

Рівень розвитку комунікативних здібностей – здатність до відкритої комунікації, до саморозкриття, щирості у межах збереження інтимного особистісного «простору безпеки» партнерів (неприйнятність «душевного ексгібіціонізму»), уміння транслювати свої почуття, виявляти симпатію щодо партнера. Відсутність комунікативної компетентності різко негативно впливає на атракції.

Подібність установок, ідей, поглядів, цінностей. Для успішного функціонування сім'ї особливо важливими є спільність цінностей професійної діяльності, подібність поглядів на виховання дітей та батьківство.

Передбачуваність, прогнозованість поведінки партнера, особливо у стресових ситуаціях, на основі знання його особистісних властивостей та стабільності його поведінки у ситуаціях, що повторюються. Непередбачуваність не відлякує, але ускладнює розуміння намірів партнера та може призвести до деструкції стосунків. Передбачуваність не ідентична рутинності та стереотипності поведінки.

Ситуаційні чинники. До них можна віднести такі:

- регулярність контактів;
- можливість реалізації спільної діяльності;

– надання один одному допомоги.

Доведено, що рівень симпатії партнера у того вище, хто допомагає більше, ніж у того, кому допомагають. Іншими словами, індивіди прив'язуються до того, кому більше допомагають. Навпаки, існує відомий феномен уникнення людини, яка надала іншій людині значну допомогу. У подружніх відносинах не повинно бути грубого дисбалансу у виконанні обов'язків та ролей. В інтересах взаємної симпатії та привабливості жоден з партнерів подружжя не повинен звалювати на себе всі проблеми сім'ї та брати на себе роль основного помічника. Кожен член сім'ї заради стабілізації у ній емоційних зв'язків має бути готовий сам надати допомогу, і попросити неї, і прийняти допомогу.

Спільне переживання небезпеки, загрози життю. Цим фактором пояснюється відомий феномен підвищення рівня згуртованості сім'ї при переживанні кризових ситуацій, що фруструють.

Чинник оцінки з боку партнера. Виявляється в тому, що атракція виникає за умови відсутності значної розбіжності самооцінки та оцінки з боку партнера.

Дослідження показують, що на першому плані стосунків кохання між подружжям на всіх стадіях життєвого циклу виявляється афективна складова кохання – емоційна безпека, співпереживання, симпатія, що в цілому відповідає основній тезі сімейної психотерапії про те, що саме функція емоційного порозуміння та співпереживання, психотерапевтична функція є системоутворюючою для сучасної сім'ї [35].

Таким чином, можна зробити висновки:

– любов має активно-діяльнісну творчу природу, формується в процесі життя на основі інтеріоризації досвіду дитячо-батьківських відносин та присвоєння соціокультурного досвіду, форм та «модусів» кохання в контексті органічного статевого дозрівання;

– любов спрямована на самореалізацію особистості, подолання відчуженості та набуття єдності та цілісності;

– важливим чинником виникнення порушень здатності любити є спотворення дитячо-батьківських відносин [12].

У психології прийнято розмежовувати два способи включення особистості у ту чи іншу соціальну цілісність – адаптацію та інтеграцію. Оскільки сім'я як соціальна спільність має найбільші можливості для соціалізації особистості, слід наголосити на важливості розмежування інтеграції як органічного, що передбачає особистий вибір, включення людини в соціальне ціле, та адаптації як зовнішнього та пасивного пристосування до життєвих обставин. І, якщо адаптація сприяє простій (механічній) стійкості шлюбу, інтеграція сприяє якісній стабільності.

Поняття «інтеграція» розроблено для трудових колективів, але воно застосовується і для сім'ї як первинного колективу суспільства. Відповідно до двох типів інтеграції – професійної та морально-психологічної – для сім'ї виділяються форми інтеграції, що виражають дієздатність у виконанні подружжя та пов'язаних з ним завдань, та морально-психологічного ставлення до них. Якщо сімейна інтеграція – це соціально зумовлена узгодженість групи у здійсненні спільної діяльності, то дезінтеграція – руйнація цілісності групи, що може, проте, стримуватися прагненням подружжя адаптуватися навіть до несприятливих обставин [48].

Сама по собі адаптація є діалектичною єдністю двох процесів: асиміляції (зміни оточення для успішного пристосування) і акомодатії (зміни самого себе з тією ж метою). Адаптація подружжя у моральному плані передбачає не оцінку взаємних дій та вчинків подружжя за формулою «для чоловіка - для дружини», які обговорення і осмислення у плані «для сім'ї – проти сім'ї». У цьому передбачається не самозречення заради іншого, а послідовне і цілеспрямоване злиття двох «Я» у одне «Ми» [51].

На одностайну думку психологів, адаптація полягає у взаємоуподібненні подружжя та у взаємному узгодженні думок, почуттів та поведінки. Адаптація здійснюється у всіх без винятку сферах сімейних відносин і стосується всіх складових способу життя подружжя. Матеріально-побутова адаптація в

основному полягає у узгодженні прав та обов'язків подружжя у виконанні домашніх справ, а також формуванні задовольняє їх обох моделей планування та розподілу сімейного бюджету. Морально-психологічна адаптація ґрунтується на поєднанні світоглядів, ідеалів, інтересів, ціннісних орієнтацій, а також особистісних і характерологічних особливостей чоловіка та дружини (максимально можливої для цієї пари, але у всіх випадках перевищує певний рівень, нижче за який спільне існування подружжя виявляється неможливим. Інтимно-особистісна ж адаптація полягає у досягненні подружжям сексуальної відповідності, що передбачає їх взаємне як фізіологічне, а й морально-психологічне задоволення інтимними відносинами [9].

Відмінність дружних сімей від конфліктних найбільше полягає у ступені взаємоприспосовування подружжя. У дружній сім'ї відбувається поступове зближення потреб, бажань, намірів, інтересів подружжя. У конфліктному шлюбі крайня автономність двох «Я» зберігається [17].

Існує два полярних по суті етапи пристосування: первинний та вторинний.

В даний час у соціально-психологічній літературі найбільш розробленим є питання про первинну адаптацію, тоді як вторинна, негативна адаптація, сутність якої складає надмірне звикання подружжя один до одного, забуття подружнього кохання і неповторно-особистого характеру сімейного об'єднання, вивчено порівняно мало.

За своїм психологічним змістом первинна адаптація подружжя здійснюється у двох основних видах їх відносин: рольових та міжособистісних.

Уявлення про те, як необхідно виконувати соціальні ролі, що визначають «контури» поведінки та характер взаємодії в сім'ї, повинні бути спільними у подружжя. Базовими для цього процесу виступають ставлення до цілей подружнього союзу, у яких виражається мотивація подружжя.

Крім досягнення більшої відповідності у мотивації шлюбу первинна адаптація включає узгодження уявлень про характер та розподіл сімейних обов'язків.

Велике значення для стабільності шлюбу має і узгодженість міжособистісних ролей. Ця проблема найбільше розкривається у рамках адаптивного підходу до подружньої сумісності.

Міжособистісна адаптація подружжя має три взаємопов'язані аспекти: афективний (емоційна складова відносин), когнітивний (ступінь їх розуміння) та поведінковий (безпосередньо реалізована в них поведінка). Практично наслідки цього теоретичного становища важливі і зрозумілі: успішна міжособистісна адаптація передбачає емоційну близькість, високий рівень взаєморозуміння і розвинені вміння організації поведінкових взаємодій, наприклад, тієї ж здатності слухати, не перебиваючи, і взаємодіяти на рівних.

Більшість якостей, сприяють успішної особистісної адаптації, пов'язані з комунікативними властивостями особистості.

У ході спілкування для людей можуть виникати специфічні бар'єри, у яких інформація, і її відправник не сприймаються іншою стороною. Будь-яка інформація, що реалізується в комунікації, може бути двох основних типів: констатуюча (просте повідомлення) і спонукальна (що виражається в наказі, проханні або пораді).

Відносини між учасниками взаємодії – суспільні чи міжособистісні, які сповна виявляються у спілкуванні. Міжособистісні відносини відповідають за тип взаємодії (співробітництво чи суперництво) та ступінь його виразності. Своєрідне емоційне забарвлення неминуче є у будь-якій взаємодії, і хоча останнє щодо незалежно від неї, досягнення кінцевого результату дієвого контакту істотно визначається характером міжособистісних відносин.

Таким чином, для того, щоб у спілкуванні подружжя в період первинної адаптації було ефективно здійснено взаємодію, їхні міжособистісні стосунки мають бути максимально доброзичливими та в справжньому значенні цього

слова сумісні. Взаємодія на одному лише соціально-рольовому рівні руйнує сім'ю.

Говорячи про перцептивну сторону спілкування, тобто, сприйнятті людьми один одного, слід підкреслити, що в ній також криються багато причин порушення подружніх взаємин. Подружжя далеко не завжди враховує у взаємовідносинах індивідуальні та вікові особливості один одного, а часом просто не помічають змін, що відбуваються з часом. Процес пізнання іншого (і через нього) здійснюється з допомогою двох механізмів. Насамперед це механізм ідентифікації (буквально: уподібнення себе іншому, постановки себе на його місце). Надмірна егоцентричність, недолік емпатії, уподібнена іншому через співчуття та довіру до нього часто блокують правильне сприйняття людини. І це отже, як і перцептивна сторона спілкування (отже й успішність загалом) також полягає в нормальному характері міжособистісних взаємовідносин. Другий механізм взаєморозуміння - це рефлексія, або усвідомлення того, як індивід сприймається партнером зі спілкування. Нормальні відносини не можуть бути побудовані без урахування того, якими індивіди бачать інших, і саме через відмову від сприйняття свого образу як би очима інших взаємин подружжя часто руйнуються.

Вторинна (негативна) адаптація подружжя як явище не знайшло ще належного відображення у психологічній. Окремі дослідження були запропоновані, у цих дослідженнях, причиною адаптації виступає зниження новизни подразника постійної дії, у зв'язку з тим, щоб уникнути адаптації (для підтримки відчуття на високому рівні) необхідно або збільшувати силу подразнення, або змінювати якість подразнення.

Вторинна негативна адаптація проявляється в ослабленні почуттів, їх знебарвленні, перетворенні на звичку, виникнення байдужості. Здійснюється вона в трьох основних сферах. Перша – інтелектуальна. Тут відбувається зменшення інтересу до іншого чоловіка як особистості внаслідок повторення у спілкуванні тих самих думок, суджень, оцінок. Небезпека інтелектуальної негативної адаптації існує для будь-якого подружжя, бо визначається

щоденним і неминучим спілкуванням чоловіка та дружини, що часто призводить до пересичення подружжя.

Наступна сфера вторинної негативної адаптації моральна. Тут проявляється негативна дія демонстрації не найкращих якостей подружжя. думки, жести, інтонації, які використовуються під час спілкування, просто показуються в такому вигляді, в якому ніколи не ризикнули б прийти на побачення.

Зрештою, третя сфера вторинної негативної адаптації – сексуальні стосунки подружжя. Низька культура інтимного життя, легка доступність близькості та одноманітність відносин можуть призводити до зниження взаємної привабливості.

У практичному плані успішність подолання подружньої парою випробування вторинною адаптацією визначається постійною новизною інформації та міжособистісною сумісністю [43].

Таким чином, щоб у спілкуванні подружжя було ефективно здійснено взаємодію, міжособистісні їхні стосунки мають бути максимально доброзичливими та у справжньому значенні цього слова сумісні. Якщо адаптація сприяє простий (механічній) стійкості шлюбу, інтеграція сприяє якісній стабільності. Адаптація полягає у взаємоуподібненні подружжя та у взаємному узгодженні думок, почуттів та поведінки. Адаптація здійснюється у всіх без винятку сферах сімейних відносин і стосується всіх складових способу життя подружжя.

Характер проявляється у ставленні як до інших людей, так і до самого себе. Кожен навмисно чи несвідомо нерідко порівнює себе з оточуючими й у результаті виробляє досить стійке думка про свій інтелект, зовнішність, здоров'я, становище у суспільстві, тобто, формує «набір самооцінок», від якого залежить: чи скромна людина чи зарозуміла, вимоглива до себе чи самозаспокоєна, сором'язлива чи чванлива.

Неможливо зрозуміти витoki деяких міжособистісних зіткнень без аналізу самооцінки людей, що взаємодіють.

На формування самооцінки впливають багато факторів, що діють уже в ранньому дитинстві, - ставлення батьків, становище серед однолітків, ставлення педагогів. Зіставляючи думку себе оточуючих людей, людина формує самооцінку, причому людина спочатку вчиться оцінювати інших, і потім вже себе. Лише до 14-15 років підліток опановує вмінням самоаналізу, самоспостереження та рефлексії, аналізує досягнуті власні результати і цим оцінює себе [42].

Самооцінка, що склалася, може бути адекватною (людина правильно, об'єктивно оцінює себе), або неадекватно завищеною або неадекватно заниженою. І це, своєю чергою, впливатиме рівень домагань особистості, який характеризує ступінь проблеми тих цілей, яких прагне людина, і досягнення яких представляється людині привабливим і можливим. Рівень домагань – рівень труднощі завдання, якого особистість зобов'язується досягти, знаючи рівень свого попереднього виконання. На рівень домагань впливають динаміка невдач і успіхів на життєвому шляху, динаміка успіху і неуспіху у конкретній діяльності, зокрема у подружніх взаєминах. Рівень домагань може бути адекватним (людина вибирає мети, які реально може досягти, які відповідають його здібностям, вмінням, можливостям) чи неадекватно заниженим, завищеним. Чим адекватніша самооцінка, тим адекватніший рівень домагань [20].

Занижений рівень домагань, коли людина обирає занадто прості завдання (хоча вона спроможна була досягти значно вищих цілей), можливий за низької самооцінки (людина не вірить у себе, низько оцінює свої здібності, можливості, почувається «неповноцінною»), але також можлива і при високій самооцінці (коли людина знає, що вона досить розумна, здатна, але обирає цілі простіше, щоб не «перепрацювати», виявляючи соціальну хитрість). Підвищений рівень домагань, коли людина ставить собі занадто складні, непосильні завдання, нереальні цілі, об'єктивно може призводити до частих невдач, розчарувань, фрустрації. Така безпідставна самовпевненість часто дратує учасників взаємодії, викликає конфлікти.

Психологічно занижена самооцінка, занижений рівень соціальних домагань людини, що спонукає її ухилятися від будь-якої діяльності, відмовлятися від досягнення поставленої мети, уникати людей, або бути знаряддям в руках інших.

Що вищі домагання, то більшими мають бути результати, досягнення людини.

Низька самооцінка означає гостру незадоволеність собою, негативну оцінку особистості, схильність до неврозу, депресії.

Але незадоволеність собою та висока самокритичність не завжди свідчать про знижену самооцінку; так в інтелектуально розвинених і творчих людей гостро усвідомлюється розбіжність між тими властивостями, які є, і тими, які він хотів би мати [42]

Таким чином, становлення самооцінки та рівня домагань особистості відбувається у процесі соціалізації безпосередньо у процесі спілкування та взаємодії партнерів зі спілкування. Спілкування відбувається на різних рівнях. Найбільш важливим є внутрішньосімейне спілкування та взаємодія подружжя. Отже, можливо існує і певний взаємозв'язок між самооцінкою особистості партнерів по шлюбу та подружньої сумісності, оскільки подружжя постійно перебуває у процесі взаємодії, взаємовпливу.

Взаємозв'язок самооцінки особистості та сумісності у шлюбі є складним та важливим аспектом партнерських відносин. Особистість кожного партнера, його впевненість у себе та ставлення до власної особистості можуть впливати на те, як він взаємодіє у відносинах, а також на рівень сумісності. Слід розглянути цей взаємозв'язок більш детально [42]:

1. самооцінка та самоповага: висока самооцінка та самоповага можуть сприяти здатності особистості ефективно взаємодіяти у відносинах. особа, яка цінує себе, може бути більш відкритою та впевненою у вираженні своїх потреб, що може позитивно впливати на сумісність у шлюбі;

2. страхи та неспроможність приймати критику: низька самооцінка може призвести до страхів та неспроможності приймати конструктивну

критику. Це може створювати труднощі в розвитку сумісності, оскільки партнери можуть відчувати себе обмеженими у вираженні своїх поглядів;

3. роль у відносинах: самооцінка також може впливати на роль, яку особистість відіграє у відносинах. Особи з високою самооцінкою можуть взяти на себе лідерську роль, тоді як особи з низькою самооцінкою можуть шукати більшу підтримку від партнера;

4. взаємодія у конфліктах: спосіб вирішення конфліктів також може бути пов'язаний з самооцінкою. Особистість з високою самооцінкою може бути більш компромісною та готовою до розв'язання конфліктів, тоді як та, що має низьку самооцінку, може відчувати важливість своїх позицій;

5. взаємне порозуміння та підтримка: важливо, щоб партнери розуміли та підтримували один одного у прагненні поліпшити свою самооцінку. Взаємна підтримка та розуміння можуть стати основою для подальшого розвитку сумісності.

6. спільні цілі та визначення рольових очікувань: обговорення спільних цілей та визначення рольових очікувань може сприяти покращенню самооцінки та взаєморозуміння в парі.

Врахування і підтримка самооцінки кожного партнера можуть сприяти збалансованим та здоровим відносинам у шлюбі. Розвиток позитивної самооцінки може впливати на загальну якість партнерських відносин і сприяти гармонійному взаємозв'язку в парі.

Висновки по розділу 1.

1. Сумісність у контексті психології відносин визначається як ступінь відповідності, гармонії та спільності між двома або більше особами або між їхніми характерами, цінностями, інтересами та поведінковими стилів.

У разі, якщо розглядати сумісність, її як ефект спілкування між людьми – це означає ту якість взаємодії, коли особи, групи чи команди можуть легко та гармонійно спілкуватися, взаємодіяти та вирішувати спільні завдання чи проблеми. Цей ефект може виникати завдяки ряду факторів, що сприяють позитивному та продуктивному взаємодії.

Основні компоненти ефекту сумісності у спілкуванні включають:

1. взаєморозуміння:
 - спільна мова та символіка: здатність використовувати спільні мовні конструкції та символи для досягнення взаєморозуміння;
 - інтерпретація повідомлень: уміння правильно розуміти та інтерпретувати повідомлення від інших;
2. повага та прийняття:
 - повага до думок та переконань: інтерес та повага до різноманітних точок зору та індивідуальних характерів;
 - прийняття різноманітності: здатність позитивно ставитися до різноманітності у сприйнятті світу та підходах до рішення завдань.
3. взаємопідтримка:
 - підтримка в групі: здатність виявляти емоційну та практичну підтримку один одному у групі або колективі;
 - спільна спрямованість: об'єднання у зусиллях для досягнення спільних цілей;
4. ефективна комунікація:
 - відкритість та чесність: здатність відверто та чесно обговорювати ідеї, плани та погляди;

– активне слухання: вміння уважно слухати інших та враховувати їхні думки та відчуття;

5. спільні цілі:

– узгодженість мети: розподіл інтересів та зобов'язань для досягнення спільних цілей;

– спільна відповідальність: здатність брати на себе спільну відповідальність за результати та розвиток групи.

Сумісність як ефект спілкування створює сприятливе середовище для продуктивної взаємодії та співпраці, що може призводити до досягнення більш високих рівнів задоволення, успіху та гармонії у взаємини.

Розуміння сумісності, як максимального ступеня взаємного задоволення потреб та поведінки один одного, відображає ідею, що взаємодія між особами чи групами є взаємовигідною та приносить задоволення для всіх сторін. Це поняття підкреслює важливість того, щоб учасники взаємодії відчували гармонію та спільне задоволення в результаті взаємодії.

Основні аспекти цього розуміння сумісності включають:

1. взаємне задоволення потреб:

– взаємоприйняття потреб: усвідомлення та прийняття потреб, які виникають у кожного учасника;

– адаптація поведінки: здатність адаптувати свою поведінку так, щоб задовольняти потреби інших;

2. позитивна взаємодія та комунікація:

– взаємне сприйняття позитивного внеску: розуміння та цінування позитивного внеску, який приносить кожен учасник;

– ефективна комунікація: здатність виражати свої думки та вислуховувати думки інших з позитивним настроєм;

3. взаємне вирішення конфліктів:

– пошук компромісів: готовність шукати рішення, які враховують інтереси всіх сторін;

– взаємне вирішення розбіжностей: здатність вирішувати конфлікти таким чином, щоб досягти максимального взаємоприйняття;

4. спільні цілі та цінності:

– спільні орієнтації: об'єднання у спільних цілях та цінностях;

– спільне відчуття мети: відчуття, що взаємодія спрямована на досягнення спільних результатів;

5. взаємна підтримка:

– спільна підтримка: готовність надавати підтримку та допомогу один одному;

– взаємне зростання: створення умов для особистісного та колективного зростання.

Це розуміння сумісності підкреслює важливість взаємодії, що приносить радість та задоволення всім учасникам і сприяє створенню позитивної та взаємовигідної атмосфери взаємодії.

Міжособистісна задоволеність виявляється однією з ключових складових чинника сумісності у шлюбі. Це поняття вказує на рівень задоволеності та радості, які партнери відчувають від своїх взаємин. Міжособистісна задоволеність обумовлюється різноманітними факторами, такими як емоційна підтримка, спільні інтереси, якісна комунікація, емоційна інтимність та спільне розвиток .

Важливі аспекти міжособистісної задоволеності у шлюбі включають:

1. емоційна зв'язаність:

– взаємна емоційна підтримка: здатність виражати та отримувати емоційну підтримку від партнера;

– спільне переживання радощів та труднощів: спільне відчуття радості від позитивних моментів та допомога один одному в труднощах;

2. спільні інтереси і цінності:

– збіг цінностей: схожість основних цінностей та переконань партнерів;

– спільні хобі та інтереси: можливість віддавати час спільним захопленням;

3. ефективна комунікація:

– відкритість і чесність: здатність висловлювати свої почуття та думки відверто та безпосередньо;

– активне слухання: вміння уважно слухати партнера та розуміти його точку зору;

4. інтимна взаємодія:

– фізична близькість: здатність знаходити різні способи фізичної близькості та інтимності;

– взаємне задоволення: важливість та задоволення від взаємних фізичних взаємин;

5. спільний розвиток:

– спільне планування майбутнього: здатність визначити спільні цілі та плани для подальшого розвитку;

– взаємна підтримка в особистісному рості: підтримка та заохочення партнера в досягненні індивідуальних цілей та розвитку.

Міжособистісна задоволеність грає важливу роль у створенні теплих та тривалих взаємин у шлюбі, сприяючи позитивному розвитку відносин та забезпечуючи взаємну підтримку та задоволення обох партнерів.

Спілкування для подружжя є важливим елементом будь-якого відношення. Воно включає в себе обмін інформацією, емоціями, думками та висловленням почуттів між партнерами. Спілкування в подружньому житті виконує різні функції, що сприяють розвитку і підтримці взаєморозуміння, близькості та гармонії в сімейних відносинах. До найбільш важливих аспектів спілкування в подружньому житті можна віднести:

1. взаєморозуміння:

– активне слухання: здатність слухати партнера уважно та інтересуватися його точкою зору;

- кларифікація: визначення розуміння інформації та уточнення непорозумінь;
- 2. вираження почуттів:
 - відкритість та чесність: здатність висловлювати свої емоції та почуття відверто та безпосередньо;
 - емпатія: здатність сприймати почуття та досвід партнера та виявляти співчуття;
- 3. розв'язання конфліктів:
 - конструктивна обговорення: здатність висловлювати різні точки зору та шукати компроміс;
 - використання "Я-повідомлень": вираження своїх потреб та бажань, уникаючи обвинувачень;
- 4. спільне планування та прийняття рішень:
 - обговорення майбутніх планів: розмови про спільні цілі, плани та очікування відносно майбутнього;
 - узгодженість в прийнятті рішень: спільне вирішення питань та прийняття рішень;
- 5. спільний час та зацікавленість:
 - проведення часу разом: проведення якісно часу разом, навіть у зайнятому графіку;
 - виявлення зацікавленості: інтерес та підтримка в інтересах та заняттях партнера;
- 6. підтримка та визнання:
 - позитивний зворотній зв'язок: вираження вдячності та визнання позитивних якостей партнера;
 - підтримка у труднощах: виявлення підтримки та розуміння під час важких моментів.

Спілкування в подружжі сприяє підтримці емоційного зв'язку, сприяє вирішенню конфліктів та формує загальний відчуття об'єднання та рівності в сімейних відносинах.

Подружні відносини виникають у результаті різноманітних факторів та процесів, і їхнє формування може бути визначено різними чинниками. До найважливіших факторів, що сприяють виникненню подружніх відносин можна віднести:

1. привабливість та хімія:
 - фізична привабливість: взаємна привабливість може бути початковим стимулом для розвитку подружніх відносин;
 - емоційна хімія: взаємопритяжіння та емоційна злагода між партнерами;
2. спільні цінності та інтереси:
 - схожість цінностей: спільні переконання та цінності можуть створювати основу для розуміння та спільного розвитку;
 - спільні інтереси: спільні хобі, захоплення та діяльності можуть об'єднувати партнерів;
3. емоційна безпека та підтримка:
 - емоційна підтримка: здатність надавати та отримувати емоційну підтримку є ключовою для створення безпечного та злагодженого середовища;
 - відчуття безпеки: взаємна довіра та відчуття безпеки грають важливу роль у формуванні стабільних відносин;
4. комунікація та розуміння:
 - ефективна комунікація: здатність висловлювати свої думки та слухати партнера сприяє розумінню та взаємній взаємодії;
 - взаємне розуміння: сприйняття поглядів та точок зору партнера;
5. готовність до компромісів та взаємопримирення:

– готовність до узгодження: здатність до пошуку компромісів та прийняття різниць.

– взаємопримирення: вміння розв'язувати конфлікти та знаходити спільний мовний зв'язок;

6. спільне будівництво майбутнього:

– спільні плани та цілі: спільне бачення майбутнього та взаємні плани сприяють стабільності відносин;

7. взаємна повага та довіра:

– взаємна повага: шанобливе та поважне ставлення одне до одного;

– довіра: будівництво взаємної довіри та віри в партнера.

Ці фактори взаємодіють між собою, створюючи основу для здорових та вдячних подружніх відносин. Важливо враховувати, що кожна пара унікальна, і взаємодія цих факторів може варіюватися в кожному конкретному випадку.

Існують підстави для припущення, що стосунки кохання можуть виконувати функцію заповнення особистості. Взаємодія з іншою людиною у рамках романтичних стосунків може впливати на розвиток та самовизначення особистості. До основних аспектів, які підкреслюють цю ідею відноситься:

1. взаєморозуміння і емпатія: спільне життя з партнером може вимагати взаєморозуміння і виявлення емпатії. це може допомогти особі розвивати свої навички спілкування та збагачувати свій емоційний інтелект;

2. підтримка та розвиток: спільні зусилля з партнером у різних аспектах життя можуть надавати підтримку та стимулювати особистість до розвитку. Спільне подолання труднощів може сприяти зростанню в обох партнерів;

3. спільні цілі та мрії: визначення спільних цілей та мрій може визначати напрямок спільного розвитку. це може стати мотивацією для досягнення особистих та спільних цілей;

4. навчання на прикладі: спостереження за партнером, навчання на його прикладі, адаптація до нових ситуацій може розширювати горизонти та сприяти розвитку особистості;

5. розвиток компетенцій та навичок: вирішення різних завдань та проблем у спільних відносинах може вимагати від особи розвитку нових компетенцій та навичок;

6. самоідентифікація: спільні відносини можуть впливати на те, як особа бачить себе, свої цінності та своє місце у світі. вони можуть служити засобом самоідентифікації та самовизначення.

Ціннісно-орієнтаційна сумісність партнерів відноситься до співпадіння чи взаємозбігу їхніх основних цінностей, переконань та життєвих пріоритетів. Це важливий аспект в міжособистісних відносинах, оскільки спільні цінності можуть служити основою для розуміння та взаємодії між партнерами. Ціннісно-орієнтаційна сумісність включає в себе такі аспекти:

1. цінності: основні переконання та пріоритети, які керують поведінкою та виборами життя. це може включати цінності, такі як сім'я, дружба, успіх, рівність, чесність і т.п.;

2. життєві пріоритети: орієнтація на певні аспекти життя, такі як кар'єра, розвиток особистості, соціальна активність, здоров'я тощо;

3. моральні переконання: загальний етичний код, який визначає правильність чи неправильність певних дій та вчинків;

4. релігійні переконання: спільні вірування та релігійні погляди;

5. ставлення до роботи та грошей: погляди на працю, фінанси та їхню роль у житті;

6. взаємини з оточуючими: взаємодія та ставлення до родини, друзів, колег, спільноти тощо.

Функціонально-рольова сумісність партнерів відноситься до того, наскільки добре вони взаємодіють у виконанні певних функцій і ролей у відносинах. Цей аспект стосується того, як розподіляються та здійснюються обов'язки, відповідальності та функції в парі:

1. обов'язки та відповідальність: функціонально-рольова сумісність включає в себе розподіл обов'язків та відповідальності між партнерами. Якщо кожен партнер відчуває відповідальність за певні аспекти їхнього життя

(наприклад, фінанси, домашні справи, виховання дітей), це може сприяти гармонійному функціонуванню сімейних відносин;

2. ролі в сім'ї: функціонально-рольова сумісність також стосується того, як партнери розуміють та виконують свої ролі в сім'ї. Це може включати ролі батьків, домогосподаря (рки), підтримки та інші.;

3. здатність співпрацювати: ця сумісність визначає, наскільки партнери можуть співпрацювати між собою для досягнення спільних цілей. Якщо обидва партнери ефективно співпрацюють, вони можуть легше подолати труднощі та вирішувати конфлікти;

4. емоційна підтримка: функціонально-рольова сумісність також може включати підтримку партнера в емоційному та практичному плані. Це означає, що партнери можуть розраховувати один на одного для допомоги та поради;

5. розвиток особистості: сумісність в ролях також пов'язана із здатністю кожного партнера до особистісного розвитку в межах відносин. Це може включати підтримку індивідуальних цілей та можливості для самовираження.

Психофізіологічна (структурна) сумісність партнерів означає взаємодію між їхніми психічними та фізіологічними характеристиками. Цей аспект відносин стосується того, наскільки добре або гармонійно пристосовані психічні та фізіологічні особливості партнерів один до одного. До ключових елементів психофізіологічної (структурної) сумісності відноситься:

1. рівень енергії: сумісність на рівні енергії може включати в себе розуміння та прийняття того, як кожен партнер реагує на стрес, втому та як вони використовують свою енергію в повсякденному житті;

2. спектр емоцій: сумісність в емоційному спектрі вказує на те, наскільки добре партнери розуміють та реагують на емоції один одного. Це включає в себе здатність виражати емоції та знаходити спільну мову у вирішенні конфліктів;

3. схожість способу управління стресом: якщо партнери мають схожий спосіб опанування стресом, це може створити додатковий рівень розуміння та підтримки у важких ситуаціях;

4. ритми та біоритми: сумісність у ритмах життя, таких як цикли сну, активності та відпочинку, може сприяти гармонійному функціонуванню сім'ї чи пари;

5. фізіологічні характеристики: взаємоприйняття фізіологічних особливостей, таких як особливості харчування, природа фізичної активності та інші аспекти, є частиною психофізіологічної сумісності;

Інтимно-сексуальна сумісність партнерів визначається здатністю обох осіб в поєднанні забезпечити взаємне фізичне та емоційне задоволення у сексуальних відносинах. Цей аспект відносин є важливим для створення здорових партнерських відносин. До ключових аспектів інтимно-сексуальної сумісності відносяться:

1. збагачення емоційного зв'язку: інтимність та сексуальна близькість можуть збагатити емоційний зв'язок між партнерами. Розуміння та відчуття близькості можуть підняти якість взаємин та взаєморозуміння;

2. схожість сексуальних потреб: якщо у партнерів схожі сексуальні потреби, це може створити зручне середовище для задоволення інтимних бажань;

3. взаємна повага та узгодженість: розуміння меж, узгодженість та взаємна повага в сексуальних відносинах є важливими елементами інтимно-сексуальної сумісності;

4. комунікація: здатність відкрито та ефективно спілкуватися про свої потреби, бажання та очікування в сексуальній сфері сприяє покращенню інтимно-сексуальної сумісності;

5. експерименти та відкритість: готовність випробовувати нові речі та відкритість для експериментів може позитивно впливати на задоволення від інтимних відносин.

6. здатність чути та враховувати партнера: спроможність чутливо реагувати на сигнали та потреби партнера важлива для створення взаємоприйняттого та гармонійного сексуального досвіду;

7. безпека та захист: забезпечення безпеки та взаємного захисту є важливими аспектами інтимно-сексуальної сумісності;

Інтимно-сексуальної сумісності можна досягти шляхом взаєморозуміння, відкритості та взаємної підтримки. Розмови про сексуальні побажання та потреби є важливою частиною будь-яких стосунків для створення взаєморозуміння та взаємоприйняття.

2. Виділяють також чотири групи факторів задоволеності шлюбом:

– соціально-демографічні та економічні характеристики сім'ї. Сюди відносяться такі показники, як величина сукупного сімейного доходу, вік подружжя, кількість дітей у сім'ї;

– характеристики позасімейної сфери життєдіяльності подружжя – професійна сфера, взаємини подружжя із найближчим соціальним оточенням;

– установки та поведінка подружжя в основних сферах сімейної життєдіяльності – розподіл господарсько-побутових обов'язків та збіг установок у цій сфері сімейного життя, організація дозвілля;

– характеристики міжподружніх відносин – емоційно-моральні цінності (почуття любові та поваги до партнера, спільні погляди та інтереси, подружня вірність).

Дослідження показують, що на першому плані стосунків кохання між подружжям на всіх стадіях життєвого циклу виявляється афективна складова кохання – емоційна безпека, співпереживання, симпатія, що в цілому відповідає основній тезі сімейної психотерапії про те, що саме функція емоційного порозуміння та співпереживання, психотерапевтична функція є системоутворюючою для сучасної сім'ї.

Таким чином, можна зробити висновки:

– любов має активно-діяльнісну творчу природу, формується в процесі життя на основі інтеріоризації досвіду дитячо-батьківських відносин

та присвоєння соціокультурного досвіду, форм та «модусів» кохання в контексті органічного статевого дозрівання;

– любов спрямована на самореалізацію особистості, подолання відчуженості та набуття єдності та цілісності;

– важливим чинником виникнення порушень здатності любити є спотворення дитячо-батьківських відносин.

У спілкуванні подружжя було ефективно здійснено взаємодію, міжособистісні їхні стосунки мають бути максимально доброзичливими та у справжньому значенні цього слова сумісні. Якщо адаптація сприяє простий (механічної) стійкості шлюбу, інтеграція сприяє якісній стабільності. Адаптація полягає у взаємоуподібненні подружжя та у взаємному узгодженні думок, почуттів та поведінки. Адаптація здійснюється у всіх без винятку сферах сімейних відносин і стосується всіх складових способу життя подружжя.

Характер проявляється у ставленням як до інших людей, так і до самого себе. Кожен навмисно чи несвідомо нерідко порівнює себе з оточуючими й у результаті виробляє досить стійке думка про свій інтелект, зовнішність, здоров'я, становище у суспільстві, тобто, формує «набір самооцінок», від якого залежить: чи скромна людина чи зарозуміла, вимоглива до себе чи самозаспокоєна, сором'язлива чи чванлива.

Неможливо зрозуміти витoki деяких міжособистісних зіткнень без аналізу самооцінки людей, що взаємодіють.

На формування самооцінки впливають багато факторів, що діють уже в ранньому дитинстві, - ставлення батьків, становище серед однолітків, ставлення педагогів. Зіставляючи думку себе оточуючих людей, людина формує самооцінку, причому людина спочатку вчиться оцінювати інших, і потім вже себе. Лише до 14-15 років підліток опановує вмінням самоаналізу, самостереження та рефлексії, аналізує досягнуті власні результати і цим оцінює себе.

Становлення самооцінки та рівня домагань особистості відбувається у процесі соціалізації безпосередньо у процесі спілкування та взаємодії партнерів зі спілкування. Спілкування відбувається на різних рівнях. Найбільш важливим є внутрішньосімейне спілкування та взаємодія подружжя. Отже, можливо існує і певний взаємозв'язок між самооцінкою особистості партнерів по шлюб та подружньої сумісності, оскільки подружжя постійно перебуває у процесі взаємодії, взаємовпливу.

Взаємозв'язок самооцінки особистості та сумісності у шлюбі є складним та важливим аспектом партнерських відносин. Особистість кожного партнера, його впевненість у себе та ставлення до власної особистості можуть впливати на те, як він взаємодіє у відносинах, а також на рівень сумісності. Слід розглянути цей взаємозв'язок більш детально:

1. самооцінка та самоповага: висока самооцінка та самоповага можуть сприяти здатності особистості ефективно взаємодіяти у відносинах. особа, яка цінує себе, може бути більш відкритою та впевненою у вираженні своїх потреб, що може позитивно впливати на сумісність у шлюбі;

2. страхи та неспроможність приймати критику: низька самооцінка може призвести до страхів та неспроможності приймати конструктивну критику. Це може створювати труднощі в розвитку сумісності, оскільки партнери можуть відчувати себе обмеженими у вираженні своїх поглядів;

3. роль у відносинах: самооцінка також може впливати на роль, яку особистість відіграє у відносинах. Особи з високою самооцінкою можуть взяти на себе лідерську роль, тоді як особи з низькою самооцінкою можуть шукати більшу підтримку від партнера;

4. взаємодія у конфліктах: спосіб вирішення конфліктів також може бути пов'язаний з самооцінкою. Особистість з високою самооцінкою може бути більш компромісною та готовою до розв'язання конфліктів, тоді як та, що має низьку самооцінку, може відчувати важливість своїх позицій;

5. взаємне порозуміння та підтримка: важливо, щоб партнери розуміли та підтримували один одного у прагненні поліпшити свою

самооцінку. Взаємна підтримка та розуміння можуть стати основою для подальшого розвитку сумісності.

6. спільні цілі та визначення рольових очікувань: обговорення спільних цілей та визначення рольових очікувань може сприяти покращенню самооцінки та взаєморозуміння в парі.

Врахування і підтримка самооцінки кожного партнера можуть сприяти збалансованим та здоровим відносинам у шлюбі. Розвиток позитивної самооцінки може впливати на загальну якість партнерських відносин і сприяти гармонійному взаємозв'язку в парі.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ ТА СУМІСНОСТІ У ШЛЮБІ

2.1 Організація та проведення дослідження

Сумісність одна із найскладніших феноменів соціально-психологічної науки загалом і психології сім'ї зокрема. Сумісність проявляється у взаємодії та спілкуванні подружжя, так само як і самооцінка формується в процесі взаємодії та спілкування.

Метою нашого дослідження є вивчення рівня сумісності партнерів подружжя та самооцінки подружжя.

Об'єктом нашого дослідження виступає сім'я, сімейні стосунки.

Предмет дослідження: умови сумісності подружжя, взаємовпливи між їх особистісними, психічними, психофізіологічними особливостями.

Відповідно до метою, об'єктом і предметом дослідження було висунуто припущення, що виступило як гіпотеза дослідження:

Існує взаємозв'язок самооцінки партнерів по шлюбу та подружньої сумісності партнерів.

Для вирішення поставленої мети, докази висунутої тези було поставлено такі завдання

1. Проаналізувати зарубіжні та вітчизняні дослідження, які розкривають принципи сумісності подружжя, теоретичні та практичні дослідження з питання самооцінки особистості.

2. Розробити методичний інструментарій, що дозволяє виявити та фіксувати фактори, що впливають на сумісність подружжя та самооцінку.

3. Виділити деякі чинники, які найчастіше зумовлюють щастя чи невдачу у шлюбі на цій основі дійти висновку про те, які умови сумісності партнерів у сімейному житті.

4. Дослідити рівень сумісності подружніх пар та самооцінку кожного з подружжя.

5. Обґрунтувати критерії взаємозв'язку подружньої сумісності та самооцінки подружжя виявити взаємовплив між особистісними, психічними, психофізіологічними особливостями партнерів.

Методологічну та теоретичну основу дослідження становлять уявлення про специфіку сім'ї як малої групи та подружжя як однієї з підструктур сім'ї; уявлення про роль соціально-психологічних та особистісних факторів у подружній взаємодії.

Особливе значення в сімейному консультуванні має питання про вибір методів отримання інформації про конкретну подружню пару, так як від точності та повноти інформації залежить постановка діагнозу, вибір корекційної роботи та її ефективність.

Характер подружніх відносин багато в чому залежить від ступеня узгодженості сімейних цінностей чоловіка та дружини та рольових уявлень про те, хто і якою мірою відповідає за реалізацію певної сімейної сфери. Адекватність рольової поведінки подружжя залежить від відповідності рольових очікувань (установка чоловіка й дружини активне виконання партнером сімейних обов'язків) рольовим домаганням (особиста готовність кожного з партнерів виконувати сімейні ролі).

Для цього дослідження було використано методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі». Ця методика дозволяє визначити:

1. Уявлення подружжя про значимість у сімейному житті сексуальних відносин, особистісної спільності подружжя, батьківських обов'язків, професійних інтересів кожного з подружжя, господарсько-побутового обслуговування, моральної та емоційної підтримки, зовнішньої привабливості партнерів. Ці показники, відбиваючи основні функції сім'ї, становлять аспекти сімейних цінностей.

2. Уявлення подружжя про бажаний розподіл ролей між чоловіком та дружиною при реалізації сімейних функцій.

В результаті дослідження ми мали дані, що характеризують уявлення подружжя про ієрархію сімейних цінностей, а також дані, що відображають

орієнтацію подружжя на активну рольову поведінку шлюбного партнера, на власну активну роль у сім'ї щодо реалізації сімейних функцій. Аналізуємо ступінь узгодженості сімейних цінностей подружжя тих цінностях, які характеризуються найменшим збігом, оскільки їх неузгодженість одна із причин рольового невідповідності у парі. Розузгодження очікувань та домагань шлюбних партнерів є конфліктогенним фактором, що дестабілізує відносини в сім'ї.

Психологічна сумісність у шлюбі одна із найважливіших чинників стабільності шлюбно-сімейних відносин. Відомо, що з її наявності адаптація подружжя друг до друга вимагає особливих зусиль, перебудови особистості, оскільки взаємодія полягає в властивих партнерам якостей.

З метою виявлення оптимальності підбору подружжя було використано методику Лірі. Тест Лірі багатоаспектний та спрямований на вивчення міжособистісних відносин та взаємного сприйняття. Тому його було застосовано для виявлення самооцінки та ступеня незадоволеності собою, очікування щодо особистості, наприклад, чоловіка чи дружини, на підставі чого ми змогли оцінити ступінь розходження цих очікувань із реальним чином партнера. Розбіжність між ідеалом і реальністю може створювати напругу у відносинах і стає джерелом дестабілізації шлюбу та сім'ї. Причини напруги та конфліктності нерідко обумовлені невдоволенням собою та партнером. За допомогою методики Лірі ми змогли визначити формування порушень сімейних відносин, а результати використати з метою психопрофілактики.

Також нами було використано методику «Задоволеність шлюбом». Дана методика спрямована на виявлення рівня загальної задоволеності чи незадоволеності шлюбом у подружжя.

Для виявлення рівня ціннісних орієнтацій подружжя та ієрархії цих цінностей за ступенем важливості було використано методику М.Рокича.

Дослідження самооцінки подружжя проводилося з допомогою методики ранжирування якостей, необхідні людині життя у ній. Кожен випробуваний індивідуально проранжував ці якості з погляду, у порядку вони мають бути

виражені в ідеального сім'янина і окремо ранжувалися ці якості, але з погляду, як і послідовності вони виражені в самих випробуваних нині. Аналіз самооцінки також проводився за результатами методики Лірі.

Для статистичної обробки, аналізу середньозваженого арифметичного та розрахунку коефіцієнта рангової кореляції використано коефіцієнт Спірмена.

Для отримання даних за рівнем самооцінки також був використаний такий метод дослідження як бесіда з випробуваним подружжям індивідуально.

Таким чином, нами в дослідженні було використано шість різних методик, що дозволяють виявити різні аспекти сімейних відносин, необхідні для підтвердження або спростування тези гіпотези.

2.2 Аналіз результатів дослідження

Дослідження включало декілька етапів.

Перший етап дослідження був присвячений розгляду теоретичних досліджень з питання подружньої сумісності в психологічній літературі. Були виділені теоретичні передумови та умови успішності шлюбу у зв'язку з проблемою, що вивчається.

В результаті першого етапу дослідження було проведено практичне дослідження рівня подружньої сумісності у 21 подружньої пари. Для цього було використано 4 методики: методика, спрямована на виявлення задоволеності подружжям шлюбом («Задоволеність шлюбом»); методика, що визначає співвідношення та відповідність-невідповідність очікувань-домагань подружжя, що виявляє конфліктні сфери всередині сім'ї, що встановлює рольову адекватність подружжя (РАП); методика, що виявляє ціннісно-орієнтаційні тенденції та устремління подружжя (М.Рокич); модифікований тест Лірі, що виявляє відношення кожного чоловіка до самого себе та ідеального образу партнера по шлюбу.

Таким чином, серед респондентів виділилися дві групи подружжя: сумісні та несумісні.

Сумісність-несумісність визначалася сукупністю характеристик, отриманих завдяки проведенню вищезгаданих методик.

Отже, сумісними парами були визнані ті подружні пари, які характеризувалися високим і середнім рівнем задоволеності шлюбом, узгодженістю чи здебільшого узгодженістю рольових очікувань-домагань, подобою ціннісних орієнтацій, поглядів, установок. Таких пар виявилось 14, тобто, 67%.

Несумісними парами були визнані ті пари, які характеризувалися високою конфліктністю, різким розбіжністю ціннісних орієнтацій, неузгодженістю рольових очікувань-домагань. Таких пар виявилось 7, тобто, 33%.

Слід виділити середню величину серед цих груп за сумісністю-несумісністю. Ця підгрупа була включена до групи сумісного подружжя, але для виділення цієї підгрупи необхідне ілюстрації результатів другого етапу дослідження. Таким чином, група сумісних пар розділилася на ідеально сумісну підгрупу подружжя, що становить 47% від цієї групи, та середньосумісну підгрупу партнерів по шлюбу, що становить 19% від цієї групи.

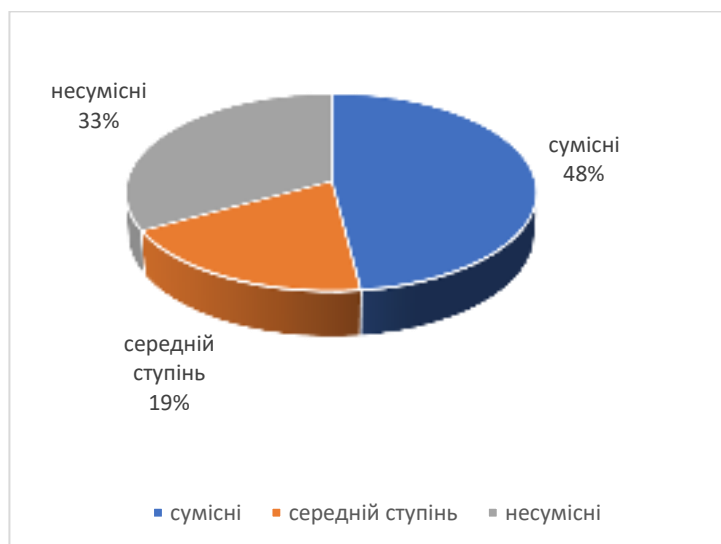


Рисунок 2.1. Діаграма кількісного відношення сумісних та несумісних подружніх пар

На другому етапі проводилося дослідження та уточнення теоретичних положень, пов'язаних із явищем сумісності: задоволеність шлюбом, атракція, адаптація та інтеграція. Було розглянуто поняття самооцінки особистості, через те, що становлення самооцінки та рівня домагань особистості відбувається у процесі соціалізації безпосередньо у процесі спілкування та взаємодії партнерів зі спілкування, у тому числі й у сімейних відносинах. Таким чином, мало місце припущення про взаємозв'язок самооцінки подружжя та подружньої сумісності. Оскільки гіпотетичні положення перевіряються та підтверджуються в результаті практичного дослідження, нами було висунуто гіпотезу: існує взаємозв'язок самооцінки партнерів по шлюбу та подружньої сумісності партнерів.

Для дослідження самооцінки подружжя нами були використані такі методи, як методика В. Рокіча та бесіда.

Для статистичної обробки результатів методики В. Рокіча використовувався розрахунок коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Таким чином, коефіцієнт самооцінки кожного індивіда розраховувався за формулою:

$$C=1-\frac{6\sum d_i^2}{n^3-n}$$

де n - число порівнюваних пар, d_i - Різниця рангів і-тої пари.

Значення коефіцієнта самооцінки змінюються від -1 до +1. У разі цей числовий відрізок слід розбити втричі зони: від -1 до -0,6; від -0,6 до +0,6 та від + 0,6 до +1. перша з цих зон відповідає явно заниженій самооцінці, власники якої істотно недооцінюють свої якості і часто мучать сумнівом власної недосконалості, сумніваючись у собі тоді, коли цілком можна бути впевненим у собі. Третя зона значень відповідає сильно завищеної самооцінці, власники якої переоцінюють свої можливості та переваги і внаслідок цього не роблять серйозних зусиль щодо вдосконалення себе та як сім'янина у тому

числі. Друга (середня) зона говорить про наявність адекватної самооцінки, яка не заважає її власнику жити і вдосконалюватися.

Таким чином, в результаті дослідження 18 подружжя з усієї сукупності подружніх пар мають адекватну самооцінку, 11 партнерів подружжя з завищеною самооцінкою, 13 - із заниженою самооцінкою. Ці дані виведено у таблиці.

Таблиця 2.1.

Дані за рівнями самооцінок кожного з подружжя у досліджуваних парах

Опитані	Занижена с/о Від -1 до -0,6	Адекватна с/о Від -0,6 до +0,6	Завищена с/о Від +0,6 до +1
Оксана Н.		0,25	
Андрій М.	-0,86		
Тетяна Т.			0,32
Анатолій Т.		-0,13	
Олена Б.			0,85
Віктор Б.			0,71
Дарина К.			0,78
Сергій К.		0,56	
Світлана К.	-0,75		
Андрій К.	-0,74		
Ольга К.		0,52	
Дмитро К.			0,82
Наталія М.		-0,38	
Сергій М.		0,29	
Ірина Г.	-0,84		
Ігор Г.	-0,61		
Алла З.	-0,77		
Валерій З.	-0,67		
Тетяна П.		0,22	
В'ячеслав П.		-0,37	
Марина Т.	-0,89		
Валерій Т.		-0,96	
Марина П.		0,57	
Олександр П.		0,43	

Євгенія Ж.			0,93
Володимир Ж.	-0,76		
Олег М.			0,85
Світлана М.	-0,84		
Світлана С.	-0,79		
Антон С.			0,75
Микола М.			0,93
Ольга М.		-0,89	
Індіра Р.		0,012	
Володимир Р.			0,65
Кохання Т.	-0,82		
Вальтер Т.			0,91
Любов К.	-0,64		
Олександр К.		0,57	
Тетяна К.		-0,04	
Сергій К.		0,52	
Лариса З.		0,11	
Володимир С.		0,52	

Отже, з таблиці 2.1. можна вивести таблицю, що виявляє поєднання рівнів самооцінок подружжя в кожній парі та співвіднести ці поєднання з рівнем сумісності кожної подружжя.

Таблиця 2.2.

Співвідношення даних за рівнями сумісності подружжя та поєднань самооцінок подружжя

Адекватна Низька с/о	Адекватна Висока с/о	Адекватна Адекватна с/о	Низька Низька с/о	Низька Висока с/о	Висока Висока с/о
4 пари	5 пар	4 пари	3 пари	4 пари	1 пара
Оксана Н. Андрій М.	Тетяна Т. Анатолій	Наталя М. Сергій М.	Світлана Андрій К.	Світлана Антон С.	Альона Б. Віктор Б.
Марина Т. Валерій Т.	Дарина К. Сергій К.	Тетяна П. В'ячеслав П	Ірина Г. Ігор Г.	Любові Т. Вальтер Т.	
Любов до. Олександр	Ольга К. Дмитро К	Марина П. Олександр	Алла З. Валерій З	Олег М. Світлана	
Лариса З.	Індіра Р.	Тетяна К.		Євгенія	

Володимир	Володимир	Сергій К.		Володимир	
	Ольга М. Миколай М				
Середня ступінь сумісності	Висока ступінь сумісності	Висока ступінь сумісності	Низька ступінь сумісності	Низька ступінь сумісності	Висока ступінь сумісності

Таким чином, у відсотковому співвідношенні отримані результати можна подати у діаграмі.

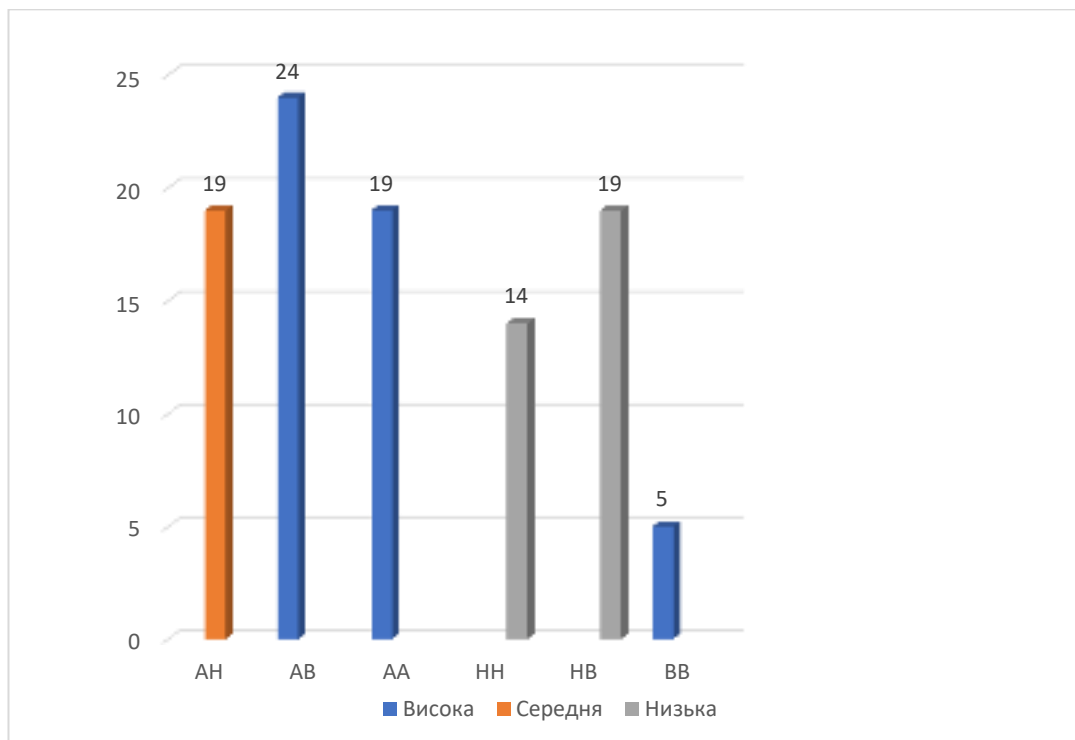


Рисунок 2.2. Рівень сумісності подружжя та поєднань самооцінок подружжя

де АН – адекватна – низька самооцінки

АВ – адекватна – висока

АА – адекватна – адекватна

НН – низька – низька

НВ – низька – висока

ВВ – висока - висока

На рисунку 2.2. виведено дані, з чого слід зробити висновок про те, що існує залежність між подружньою сумісністю та самооцінкою партнерів по шлюбу.

У сім'ях, де в одного з подружжя спостерігається занижена самооцінка, показники сумісності знижені.

Адекватність одного з подружжя «пом'якшує» занижену самооцінку іншого подружжя, що дозволяє подружжю вважатися середньосумісним.

Гостру конфліктність і незадоволеність створює поєднання низьких самооцінок в подружжя, а також поєднання завищеної та заниженої самооцінок. У цих парах особливо виразно простежується несумісність.

Наявність у подружжя поєднання високої та адекватної самооцінок виявлено у високосумісних партнерів.

Таким чином, гіпотезу підтверджено, виявлено залежність між самооцінкою та подружньою сумісністю партнерів по шлюбу.

Висновки по розділу 2.

1. Характер подружніх відносин багато в чому залежить від ступеня узгодженості сімейних цінностей чоловіка та дружини та рольових уявлень про те, хто і якою мірою відповідає за реалізацію певної сімейної сфери. Адекватність рольової поведінки подружжя залежить від відповідності рольових очікувань (установка чоловіка й дружини активне виконання партнером сімейних обов'язків) рольовим домаганням (особиста готовність кожного з партнерів виконувати сімейні ролі).

Для цього дослідження було використано методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі». Ця методика дозволяє визначити:

1. Уявлення подружжя про значимість у сімейному житті сексуальних відносин, особистісної спільності подружжя, батьківських обов'язків, професійних інтересів кожного з подружжя, господарсько-побутового обслуговування, моральної та емоційної підтримки, зовнішньої привабливості партнерів. Ці показники, відбиваючи основні функції сім'ї, становлять аспекти сімейних цінностей.

2. Уявлення подружжя про бажаний розподіл ролей між чоловіком та дружиною при реалізації сімейних функцій. В результаті дослідження були дані, що характеризують уявлення подружжя про ієрархію сімейних цінностей, а також дані, що відображають орієнтацію подружжя на активну рольову поведінку шлюбного партнера, на власну активну роль у сім'ї щодо реалізації сімейних функцій. Аналізуємо ступінь узгодженості сімейних цінностей подружжя тих цінностях, які характеризуються найменшим збігом, оскільки їх неузгодженість одна із причин рольового невідповідності у парі. Розузгодження очікувань та домагань шлюбних партнерів є конфліктогенним фактором, що дестабілізує відносини в сім'ї.

Психологічна сумісність у шлюбі одна із найважливіших чинників стабільності шлюбно-сімейних відносин. Відомо, що з її наявності адаптація

подружжя друг до друга вимагає особливих зусиль, перебудови особистості, оскільки взаємодія полягає в властивих партнерам якостей.

З метою виявлення оптимальності підбору подружжя було використано методику Лірі. Тест Лірі багатоаспектний та спрямований на вивчення міжособистісних відносин та взаємного сприйняття. Тому його було застосовано для виявлення самооцінки та ступеня незадоволеності собою, очікування щодо особистості, наприклад, чоловіка чи дружини, на підставі чого ми змогли оцінити ступінь розходження цих очікувань із реальним чином партнера. Розбіжність між ідеалом і реальністю може створювати напругу у відносинах і стає джерелом дестабілізації шлюбу та сім'ї. Причини напруги та конфліктності нерідко обумовлені невдоволенням собою та партнером. За допомогою методики Лірі ми змогли визначити формування порушень сімейних відносин, а результати використати з метою психопрофілактики.

Також нами було використано методику «Задоволеність шлюбом». Дана методика спрямована на виявлення рівня загальної задоволеності чи незадоволеності шлюбом у подружжя.

Для виявлення рівня ціннісних орієнтацій подружжя та ієрархії цих цінностей за ступенем важливості нами було використано методику М.Рокича.

Дослідження самооцінки подружжя проводилося з допомогою методики ранжирування якостей, необхідні людині життя у ній. Кожен випробуваний індивідуально проранжував ці якості з погляду, у порядку вони мають бути виражені в ідеального сім'янина і окремо ранжувалися ці якості, але з погляду, як і послідовності вони виражені в самих випробуваних нині. Аналіз самооцінки також проводився за результатами методики Лірі.

Для статистичної обробки, аналізу середньозваженого арифметичного та розрахунку коефіцієнта рангової кореляції використано коефіцієнт Спірмена.

Для отримання даних за рівнем самооцінки також був використаний такий метод дослідження як бесіда з випробуваним подружжям індивідуально.

Таким чином, нами в дослідженні було використано різні методики, що дозволяють виявити різні аспекти сімейних відносин, необхідні для підтвердження або спростування тези гіпотези.

2. В результаті дослідження можна зробити такі висновки:

1. Подружжя сумісність постає як узгодженість сімейних цінностей і рольових очікувань-претензій під час реалізації своїх функцій.

2. Більш важливим є узгодження сімейних цінностей, тоді як щодо розподілу сімейних ролей є можливість взаємної адаптації та корекції установок.

3. Інтеграція уявлень подружжя про сімейний уклад у цілому є індивідуальним процесом, що має свої особливості в кожному конкретному випадку.

4. Адаптація сприяє простий (механічній) стійкості шлюбу, то інтеграція сприяє якійсь стабільності. Адаптація полягає у взаємоуподібненні подружжя та у взаємному узгодженні думок, почуттів та поведінки.

5. Становлення самооцінки та рівня домагань особистості відбувається у процесі соціалізації безпосередньо у процесі спілкування та взаємодії партнерів зі спілкування.

6. Існує залежність між подружньою сумісністю та самооцінкою партнерів по шлюбу.

7. У сім'ях, де в одного з подружжя спостерігається занижена самооцінка, показники сумісності знижені.

8. Адекватність одного з подружжя «пом'якшує» занижену самооцінку іншого подружжя, що дозволяє подружжю вважатися середньосумісними.

9. Гостру конфліктність і незадоволеність створює поєднання низьких самооцінок в подружжя, а також поєднання завищеної та заниженої самооцінок. У цих парах особливо виразно простежується несумісність.

10. Наявність у подружжя поєднання високої та адекватної самооцінок виявлено у високосумісних партнерів.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ ДЛЯ ГАРМОНІЗАЦІЇ СУМІСНОСТІ МІЖ ПАРТНЕРАМИ У ШЛЮБІ

3.1. Мета, принципи, критерії ефективності програми підвищення самооцінки особистості для гармонізації сумісності між партнерами у шлюбі

Мета програми: розробка та впровадження ефективної програми підвищення самооцінки особистості з метою гармонізації взаємин між партнерами у шлюбі. Програма спрямована на розвиток позитивного відношення до себе та партнера, підтримання психічного благополуччя та збільшення рівня сумісності у сімейному оточенні.

Принципи програми:

1. індивідуалізація: програма повинна враховувати індивідуальні особливості та потреби кожного учасника. підходити до роботи з кожним партнером як до унікальної особистості, враховуючи його сильні сторони та потенціал для розвитку;

2. емпатія та підтримка: в програмі важливо створити психологічно безпечне середовище, де партнери можуть відчувати емоційну підтримку та розуміння. розвивати навички емпатії, сприяти взаєморозумінню та створювати позитивний емоційний клімат;

3. системний підхід: урахування взаємозв'язків між самооцінкою кожного партнера та рівнем сумісності в сім'ї. забезпечення гармонічного розвитку обох членів пари та визначення спільних цілей для сприяння позитивним змінам;

4. активна участь: залучення учасників програми до активної участі та саморозвитку, сприяння взаємному мотивуванню та відповідальності за свій власний розвиток та покращення взаємин.

Критерії ефективності програми:

1. підвищення рівня самооцінки: спостереження за позитивними змінами у відчутті власної цінності та самоповаги учасників;

Показники ефективності:

– зниження рівня самокритичності: показником може бути зменшення самокритичності, що обмежує власну цінність;

– позитивне сприйняття власної особистості: збільшення самосвідомості та позитивного ставлення до власних якостей і досягнень;

– сприйняття власної здатності до змін: визначення впевненості у власних можливостях до росту та самовдосконалення;

2. збільшення рівня сумісності: вимірювання позитивних змін у взаєморозумінні, зменшення конфліктів та збільшення спільних інтересів між партнерами;

Показники ефективності:

– зменшення конфліктів: показником може бути зменшення кількості та інтенсивності конфліктів між партнерами;

– підвищення рівня спільних інтересів: визначення збільшення активності, яку пара обирає для спільного проведення часу;

– покращення комунікації: зміни у якості комунікації, такі як збільшення відкритості, взаєморозуміння та підтримки;

3. покращення емоційного благополуччя: оцінка змін у рівні емоційної стійкості та задоволеності від взаємин;

Показники ефективності:

– підвищення емоційної стійкості: визначення змін у сприйнятті та реакціях на стресові ситуації;

– збільшення рівня задоволеності від взаємин: оцінка позитивного сприйняття від взаємин та щастя в сімейному житті;

– зменшення емоційного виснаження: визначення зменшення відчуття втомленості та стресу в результаті участі в програмі;

4. стійкість позитивних змін: відстеження тривалості та стійкості позитивних змін після завершення програми;

Показники ефективності:

– збереження позитивних звичок та практик: оцінка учасниками та спостерігачами за збереженням позитивних змін та впровадженням їх у повсякденне життя;

– сталість позитивного ефекту: визначення тривалості та стійкості позитивних змін після завершення програми;

– адаптація до нових життєвих викликів: оцінка здатності пари ефективно вирішувати нові труднощі та впроваджувати отримані навички у різних життєвих ситуаціях;

5. сприяння загальному щасливому подружжю: оцінка того, наскільки партнери досягли спільності та гармонії в своїй сім'ї, а також створення підґрунтя для подальшого розвитку відносин;

Показники ефективності:

– збереження рівноваги індивідуальних та спільних цілей: визначення успішності пари у підтримці особистих та спільних амбіцій;

– зменшення дистанції між партнерами: визначення рівня близькості та взаєморозуміння між членами пари;

– здатність до адаптації до змін: визначення готовності та здатності пари ефективно адаптуватися до нових обставин та викликів у сімейному житті.

3.2. Складові програми підвищення самооцінки особистості для гармонізації сумісності між партнерами у шлюбі

До складових програми відносяться :

1. психоосвітні сесії:

– самоаналіз і визначення цінностей: допомога учасникам розкрити та розуміти власні цінності та переконання, що формують їхню самооцінку;

– техніки позитивного мислення: вивчення та впровадження позитивних стратегій мислення для зміцнення позитивного сприйняття себе.

Психоосвітні сесії включають в себе:

1. вступ:

Мета: Ознайомлення учасників із цілями та структурою психоосвітніх сесій;

Активності:

- презентація психолога, який буде проводити сесії;
- пояснення цілей програми та очікуваних результатів;
- встановлення психологічної безпеки та конфіденційності;

2. сесія самоаналізу:

мета: допомога учасникам розкрити та зрозуміти власні цінності, переконання та сильні сторони;

активності:

- робота з тестами та анкетами для визначення особистих характеристик;
- самопізнання через аналіз особистих досягнень, цілей та труднощів;

3. тренінг позитивного мислення:

мета: навчання учасників використовувати позитивні стратегії мислення для зміцнення позитивного сприйняття себе;

активності:

- вивчення технік заміни негативних думок на позитивні;
- розвиток умінь знаходити позитивні сторони у власних діях та характері;

4. сесія групової підтримки:

мета: створення психологічно безпечного простору для обміну досвідом та підтримки;

активності:

- групові дискусії на тему самооцінки та взаємин в парі;
- спільне вирішення питань та обговорення труднощів;

5. індивідуальні консультації:

мета: надання учасникам можливості працювати індивідуально з психологом для вирішення особистих питань та формування стратегій самовдосконалення;

активності:

– особисті консультації для обговорення індивідуальних викликів та пошуку рішень;

– розробка індивідуальних планів розвитку;

6. тренінг емпатії та комунікаційних навичок:

мета: навчання учасників розуміти та сприймати емоції партнера та покращення комунікації в парі;

активності:

– рольові вправи для розвитку емпатії;

– тренування активного слухання та вираження власних почуттів;

7. тренінг стрес-менеджменту:

мета: навчання учасників ефективним стратегіям подолання стресу та зміцнення психічного благополуччя;

активності:

– техніки релаксації та дихальні вправи;

– навчання практикам стрес-менеджменту та відновлення емоційного балансу;

8. фінальна сесія та план фоллоу-апів:

мета: завершення програми, обговорення досягнень та планування подальших кроків;

активності:

– групове обговорення вражень від програми та спільних досягнень;

– розробка індивідуальних та спільних планів для подальшого розвитку;

2. групова робота:

– взаємопідтримка в групі: створення психологічно безпечного простору для обміну досвідом та емоційної підтримки;

– групові вправи зі зростання самоусвідомлення: застосування вправ, що сприяють розвитку самопізнання та усвідомлення власних потреб та бажань;

групова робота в програмі підвищення самооцінки особистості для гармонізації сумісності в парі:

1. створення групового контексту:

– формування групи: відбір учасників, урахування їхніх потреб, характеристики та цілі;

– психологічна безпека: створення сприятливого середовища, де учасники можуть ділитися своїми думками та емоціями без страху осуджень;

2. визначення цілей та очікувань групи:

– обговорення індивідуальної мети: розгляд індивідуальної мети та очікувань учасників щодо участі в групі;

– визначення спільних тем і проблем: встановлення загальних тем і питань, які можуть бути розглянуті в групі;

3. розробка групових вправ:

– групові дискусії: сприяння обміну думками, досвідом та підтримкою між учасниками;

– рольові ігри: використання сценаріїв для розвитку навичок емпатії та міжособистісної взаємодії;

– вправи для підвищення самосвідомості: застосування технік, що сприяють усвідомленню та розумінню власних емоцій та прагнень;

4. фасилітація групових сесій:

– проведення ведучим фасилітаційних сесій: досвідчений фасилітатор або психолог, який керує груповим процесом, стимулює обговорення та забезпечує психологічну безпеку;

– підтримка від учасників: створення атмосфери взаємопідтримки, коли учасники взаємодіють та допомагають один одному.

5. обговорення важливих тем:
 - спільний аналіз труднощів та викликів: дискусії про особисті труднощі та розвиток стратегій подолання;
 - спільна робота над темами самооцінки: груповий аналіз та обговорення особистого досвіду у взаємозв'язку з самооцінкою;
6. створення групового досвіду:
 - взаємна підтримка: створення сприятливого клімату, де учасники відчують підтримку та розуміння;
 - спільні досягнення: визначення спільних успіхів у вирішенні труднощів та розвитку самооцінки;
7. оцінка та ретроспекція:
 - обговорення власного росту: аналіз та обговорення змін, які відбулися у власному сприйнятті себе та взаємодії в парі;
 - планування подальших кроків: визначення особистих та групових мет та стратегій для підтримки позитивних змін;

Групова робота в програмі спрямована на створення сприятливого середовища для взаємодії, взаємопідтримки та розвитку особистості в контексті партнерських відносин, вона надає учасникам можливість навчатися один від одного, спільно розвивати навички та сприяти взаємному зростанню.

3. індивідуальні консультації:

– особисті терапевтичні сесії: надання учасникам можливості працювати індивідуально з психологом для вирішення особистих питань та формування стратегій самовдосконалення;

– розробка індивідуальних планів розвитку: спільно з учасниками визначення особистих цілей та кроків для підвищення самооцінки;

Індивідуальні консультації в програмі підвищення самооцінки особистості для гармонізації сумісності в парі можуть включати:

1. базову оцінку і визначення потреб:

- діагностика самооцінки: оцінка рівня самооцінки учасника та визначення галузей для подальшого розвитку;
- визначення особистісних потреб: спільно з учасником обговорення та визначення їх особистісних потреб та цілей;
- 2. розробка індивідуальних стратегій:
 - спільне планування: розробка плану дій, орієнтованого на конкретні потреби та цілі учасника;
 - формулювання завдань: визначення конкретних завдань та кроків для досягнення поставлених цілей;
- 3. терапевтичний підхід:
 - техніки психотерапії: використання різноманітних психотерапевтичних методів (когнітивно-поведінкова терапія, гештальт-терапія, тощо), адаптованих до конкретних потреб учасника;
 - робота з емоціями: допомога учасникові усвідомити та виразити свої емоції, а також розвивати емоційну стійкість;
- 4. розвиток навичок саморегуляції:
 - техніки саморегуляції: вивчення та практика технік релаксації, дихальних вправ, які сприяють покращенню саморегуляції та зниженню стресу;
 - самоаналіз та рефлексія: розвиток у учасників навичок самоаналізу для свідомого розуміння власних думок, почуттів та поведінки;
- 5. розвиток позитивного мислення:
 - афірмації та позитивні заяви: використання афірмацій для формування позитивного ставлення до себе та свого потенціалу;
 - зміна негативних уявлень: праця над переоцінкою та зміною негативних переконань, що впливають на самооцінку;
- 6. сталість позитивних змін та фоллоу-ап:

- визначення кроків для подальшого розвитку: спільно з учасником визначення конкретних кроків та стратегій для збереження та розширення досягнутих позитивних результатів;

- планування сесій фоллоу-апів: призначення додаткових консультацій для подальшої підтримки та визначення можливих випробувань;

7. інтеграція знань в сімейний контекст:

- обговорення здобутих навичок в контексті відносин: аналіз того, які здобуті навички можна використовувати для поліпшення взаємин у парі;

- застосування у взаємодії з партнером: поради та рекомендації щодо використання засвоєних знань у спілкуванні та взаємодії з партнером;

Індивідуальні консультації розглядаються як індивідуалізований підхід до кожного учасника програми, спрямований на вирішення конкретних проблем та підтримку особистісного розвитку.

4. тренінг емпатії та комунікаційних навичок:

- вправи з емпатії: навчання учасників розуміти та сприймати емоції партнера, що сприяє покращенню взаєморозуміння;

- розвиток активного слухання: тренування навичок ефективної комунікації та уникнення конфліктів;

Тренінг емпатії та комунікаційних навичок включає в себе:

- вправи на розуміння емоцій:

- міміка та жести: учасники використовують міміку та жести, щоб виразно виражати свої емоції, а інші намагаються розпізнати ці емоції;

- рольові ігри: ситуаційні ігри, де учасники втілюють різні ролі та намагаються відчувати емоції персонажа;

- тренінг активного слухання:

- парне слухання: учасники слухають свого партнера, а потім повертають йому інформацію у вигляді короткого резюме;

- відповіді на емоційні вирази: учасники навчаються відповідати на емоційні вирази партнера, підтримуючи його почуття та виражаючи розуміння;
- вправи на покращення невербальної комунікації:
 - тренування погляду: учасники використовують погляд для вираження своїх почуттів та виявлення інтересу до спілкування; ; ;
 - жести та тіло: вправи на використання жестів та тіла для підсилення слів та вираження емоцій;
- групова робота над спільними завданнями:
 - спільні проекти: учасники працюють в групах над конкретним завданням, що вимагає взаємодії та обговорення;
 - групові обговорення: розгляд конкретних тем або ситуацій, що сприяють розвитку навичок спільного розуміння;
- тренінг розробки ефективного виступу:
 - техніки артикуляції: навчання чітко та виразно висловлювати свої думки та почуття;
 - вправи на використання "Я-повідомлень": тренери учасників висловлювати свої почуття та потреби в конструктивний спосіб;
- рольові ігри для розвитку емпатії:
 - рольові обміни ролями: учасники обмінюються ролями для кращого розуміння позиції та почуттів іншого;
 - вправи на розвиток емпатії в конфліктних ситуаціях: учасники вирішують конфліктні ситуації, роблячи акцент на розумінні почуттів партнера;
- аналіз реальних сценаріїв:
 - обговорення кінопроектів чи казок: учасники обговорюють сценарії фільмів чи казок, зосереджуючись на емоціях та реакціях персонажів;

- обговорення реальних життєвих ситуацій: розгляд та аналіз реальних ситуацій, в яких учасники мали б можливість виявити емпатію та використати комунікаційні навички;

- практичні завдання:

- щоденник емоцій: учасники ведуть щоденник, в якому фіксують свої емоції та емпатійні реакції до різних ситуацій;

- вправи на розвиток позитивного зворотного зв'язку: учасники діляться позитивними враженнями та висловлюють подяку один одному, сприяючи підтримці та розумінню в групі;

5. тренінг стрес-менеджменту:

- техніки релаксації та дихальні вправи: впровадження прийомів для зменшення емоційного стресу та покращення психічного благополуччя;

- навчання ефективним стратегіям подолання труднощів: засвоєння методів ефективного вирішення проблем та стресових ситуацій;

Тренінг стрес-менеджменту включає в себе:

1. вступ:

мета: знайомство учасників із стресом та визначення необхідності ефективного стрес-менеджменту для підвищення самооцінки та збереження гармонії в парі;

активності:

- загальне обговорення досвіду учасників у вирішенні стресових ситуацій;

- визначення основних причин стресу в сімейному житті;

2. розуміння стресу:

мета: формування у учасників розуміння суті та видів стресу, що можуть виникати в сімейних відносинах;

активності:

- теоретичні пояснення понять стресу та його впливу на психічне здоров'я;

– групове обговорення конкретних прикладів стресових ситуацій, пов'язаних із шлюбом;

3. техніки релаксації:

мета: навчання учасників ефективним технікам релаксації для зменшення фізичних та психологічних проявів стресу;

активності:

– вивчення дихальних технік та практика їх використання для зняття напруги;

– впровадження візуалізаційних методик для створення спокійного та релаксуючого внутрішнього образу;

4. навички ефективного вирішення проблем:

мета: розвиток навичок управління стресом через ефективне вирішення проблем та уникнення негативних наслідків конфліктів;

активності:

– тренінг вирішення проблемних ситуацій у парі за допомогою практичних вправ та кейсів;

– обговорення стратегій запобігання конфліктам та їх розв'язання;

5. фізична активність:

мета: впровадження рухових вправ для вивільнення накопиченої напруги та підвищення емоційного стану;

активності:

– здійснення легких фізичних вправ, які допомагають розслабити м'язи та поліпшити настрій;

– організація коротких перерв для фізичної рекреації під час тренінгу;

6. техніки управління часом:

мета: навчання ефективним стратегіям планування та управління часом для зменшення відчуття перевантаженості та стресу.

активності:

- визначення пріоритетів та розробка планів дій для оптимального використання часу;

- навчання технікам делегування та управління завданнями;

7. стрес-менеджмент в сімейному контексті:

мета: розробка стратегій зменшення стресу в сімейних відносинах та підтримка партнерів у цьому процесі;

активності:

- групове обговорення конкретних ситуацій стресу в сім'ї та пошук спільних рішень;

- тренінг емпатії та взаємопідтримки в розв'язанні сімейних труднощів;

8. фінальна частина:

мета: сприяння впровадженню засвоєних стрес-менеджмент навичок у повсякденне життя та закріплення позитивних змін;

активності:

- спільне складання індивідуальних планів стрес-менеджменту для кожного учасника;

- обговорення перспектив використання навичок стрес-менеджменту у сімейному житті;

6. робота з афірмаціями та цілями:

- формулювання афірмацій: створення позитивних та мотивуючих заяв для підтримки позитивного переконання у власній цінності;

- визначення особистих та спільних цілей: планування та досягнення цілей, які сприяють зростанню самооцінки та взаєморозумінню в парі;

Робота з афірмаціями та цілями в програмі підвищення самооцінки для гармонізації взаємин в парі:

1. формулювання афірмацій:

сутність: афірмації - це позитивні твердження, які висловлюють певні вірування або прагнення. учасники програми працюють над створенням

особистих афірмацій, що підсилюють позитивне сприйняття себе та підтримують психологічний розвиток;

процес:

- учасники вивчають техніки створення афірмацій, які базуються на позитивних та мотивуючих висловлюваннях;

- вони визначають галузі, в яких хочуть покращити свою самооцінку та відносини в парі;

- кожен учасник розробляє свої унікальні афірмації, які враховують його індивідуальні потреби та цілі;

наприклад : «Я поважаю та люблю себе таким, як я є», «моя самооцінка зростає з кожним новим досягненням», «мої взаємини в парі стають все гармонійнішими та позитивнішими» ;

2. визначення особистих та спільних цілей:

сутність: цілі визначають конкретні результати, які учасники хочуть досягти в процесі участі в програмі. ці мети можуть бути індивідуальними або спільними для пари;

процес:

- учасники проводять сесії саморефлексії та визначають області свого життя, які потребують розвитку;

- кожен учасник ставить конкретні та досяжні цілі, пов'язані з покращенням самооцінки та взаємин в парі;

- пара визначає спільні цілі, що сприятимуть зміцненню взаєморозуміння та гармонії;

Наприклад: індивідуальні цілі: «покращити своє самоприйняття, приділяючи час на самостійний розвиток та самопізнання», «підвищити впевненість у собі через участь у публічних заходах»; спільні цілі: «покращити комунікацію та вирішення конфліктів у парі, використовуючи позитивні методи спілкування»; «спільно розвивати нові інтереси та знаходити спільні хобі для підтримки близькості в парі;.

3. впровадження афірмацій та цілей у повсякденне життя:

сутність: учасники отримують інструменти та стратегії для інтеграції афірмацій та цілей у свою повсякденну діяльність, щоб підсилити позитивний вплив на їхню самооцінку та взаємини в парі.

процес:

- учасники навчаються використовувати афірмації у формі рутини, повторюючи їх регулярно;
- цілі періодично оцінюються та коригуються з урахуванням досягнень та нових викликів;
- пари можуть визначити спеціальні моменти або ритуали, під час яких вони нагадують собі афірмації та обговорюють прогрес досягнення цілей.

Наприклад, учасник може використовувати афірмації як частину ранкової ритуальної практики, пара може встановити щотижневі дати для оцінки та обговорення своїх цілей разом.

7. системний підхід:

- робота над взаєминами в парі: визначення ролей, взаємодії та взаємовпливу у сімейному контексті;
- спільна розробка стратегій подолання труднощів: визначення та планування шляхів подолання проблем та вирішення конфліктів;

Системний підхід в програмі підвищення самооцінки особистості для гармонізації сумісності між партнерами у шлюбі включає в себе:

1. робота над взаєминами в парі:

- аналіз сімейного контексту: учасники програми розглядають свої ролі у сімейному середовищі, визначають роль кожного партнера та взаємовплив на психологічний стан один одного;
- розкриття стереотипів та уявлень: робота над виявленням та переосмисленням стереотипів щодо ролей у сім'ї, що може впливати на самооцінку партнерів;

2. спільна розробка стратегій подолання труднощів:

– ідентифікація труднощів: визначення та класифікація конкретних труднощів, які виникають в сімейному житті та можуть впливати на самооцінку;

– спільна робота над рішеннями: розробка конкретних стратегій та планів для подолання труднощів, включаючи вдосконалення комунікації та взаєморозуміння;

3. спільні цілі та перспективи:

– формулювання спільних цілей: партнери разом визначають конкретні цілі для покращення якості своїх взаємин та підвищення самооцінки;

– створення «компасу» для подружньої подорожі: учасники розробляють спільний «компас», який включає цінності, плани та спільні прагнення для подальшого розвитку відносин;

4. інтеграція психологічної допомоги:

– індивідуальні та групові сесії для пар: запровадження психологічних сесій, спрямованих на роботу як із загальними питаннями відносин, так і з індивідуальними аспектами, що впливають на самооцінку;

– спільне розуміння психологічних аспектів: партнери отримують знання та інструменти для розуміння психологічних аспектів взаємин та власної особистості;

5. групова динаміка:

– створення безпечного простору: важливо створити атмосферу взаємопідтримки та відкритості, щоб пари відчували зручність ділитися своїми думками та емоціями;

– фасилітація групових діалогів: проведення обговорень тем, що стосуються самооцінки та взаєморозуміння, для спільного розвитку учасників;

6. аналіз сімейного контексту:

– розкриття ролей в сім'ї: визначення ролей кожного члена сім'ї та їхнього впливу на самооцінку та взаємини;

– виявлення впливу минулого досвіду: розуміння, як минулий досвід може впливати на самоприйняття та взаєморозуміння в парі;

7. активна участь у процесі:

– інтерактивні тренінги та вправи: залучення партнерів до спільних вправ та тренінгів, що сприяють активному взаємовивченню та вдосконаленню навичок;

– спільні ініціативи: залучення пари до спільних ініціатив, таких як створення спільного плану розвитку чи участь в сімейних заходах;

Системний підхід в програмі враховує взаємозв'язки та взаємодії усіх елементів, що включають учасників, їхні взаємини, контекст та психологічні аспекти. такий комплексний підхід дозволяє ефективно працювати над підвищенням самооцінки особистості та гармонізацією взаємин в парі.

8. фоллоу-ап сесії та підтримка:

– додаткові консультації після завершення програми: надання можливості для учасників продовжити індивідуальну або групову роботу з психологом для підтримки сталого позитивного розвитку;

– групова підтримка учасників: створення формату, в якому учасники можуть обмінюватися своїм досвідом, радитися та продовжувати підтримувати один одного в процесі росту;

Фоллоу-ап сесії та підтримка після завершення програми:

1. додаткові консультації:

– індивідуальні сесії: пропонування учасникам можливості звертатися до психолога для додаткових індивідуальних консультацій з питань, які виникли після завершення основної програми;

– аналіз нових викликів: розгляд ситуацій, що виникають у повсякденному житті, та розробка стратегій для подолання труднощів;

2. групова підтримка:

– фоллоу-ап групові сесії: організація додаткових групових зустрічей для обговорення прогресу, викликів та досягнень учасників після завершення програми;

– спільна підтримка: створення форуму для учасників, де вони можуть ділитися своїм досвідом, надавати поради та надихати один одного;

3. моніторинг та оцінка:

– постійний моніторинг прогресу: здійснення систематичного відстеження прогресу учасників за допомогою анкет, опитувань чи інших інструментів;

– оцінка стійкості змін: визначення, наскільки ефективні та стійкі були здобуті навички та позитивні зміни учасників після завершення програми.

4. підтримка розвитку плану саморозвитку:

– актуалізація особистих цілей: перегляд та оновлення індивідуальних планів розвитку, визначених під час програми;

– надання рекомендацій: запропонування конкретних кроків та ресурсів для досягнення нових особистих та сімейних цілей;

5. групові ініціативи:

– організація спільних заходів: запрошення учасників до участі в спільних заходах, які сприяють покращенню взаємини та підтримці в груповому форматі;

– формування групових завдань: спільна робота над завданнями, що сприяють подальшому зміцненню сімейних відносин;

6. систематичні оновлення:

– спільне планування подальших кроків: проведення сесій для обговорення планів на майбутнє, визначення нових цілей та стратегій для підтримки змін;

– підготовка до можливих викликів: розробка стратегій для подолання можливих труднощів, які можуть виникнути в подальшому;

7. психологічна підтримка в кризових ситуаціях:

– готовність до втручання: забезпечення можливості для учасників звертатися до психолога в разі кризових ситуацій чи надзвичайних обставин.

– надання емоційної підтримки: забезпечення простору для вираження емоцій та отримання психологічної підтримки у важкі періоди.

Висновки по розділу 3.

1. Мета програми: розробка та впровадження ефективної програми підвищення самооцінки особистості з метою гармонізації взаємин між партнерами у шлюбі. Програма спрямована на розвиток позитивного відношення до себе та партнера, підтримання психічного благополуччя та збільшення рівня сумісності у сімейному оточенні.

Принципи програми:

1. індивідуалізація: програма повинна враховувати індивідуальні особливості та потреби кожного учасника. підходити до роботи з кожним партнером як до унікальної особистості, враховуючи його сильні сторони та потенціал для розвитку;

2. емпатія та підтримка: в програмі важливо створити психологічно безпечне середовище, де партнери можуть відчувати емоційну підтримку та розуміння. розвивати навички емпатії, сприяти взаєморозумінню та створювати позитивний емоційний клімат;

3. системний підхід: урахування взаємозв'язків між самооцінкою кожного партнера та рівнем сумісності в сім'ї. забезпечення гармонічного розвитку обох членів пари та визначення спільних цілей для сприяння позитивним змінам;

4. активна участь: залучення учасників програми до активної участі та саморозвитку, сприяння взаємному мотивуванню та відповідальності за свій власний розвиток та покращення взаємин.

Критерії ефективності програми:

6. підвищення рівня самооцінки: спостереження за позитивними змінами у відчутті власної цінності та самоповаги учасників;

Показники ефективності:

– зниження рівня самокритичності: показником може бути зменшення самокритичності, що обмежує власну цінність;

– позитивне сприйняття власної особистості: збільшення самосвідомості та позитивного ставлення до власних якостей і досягнень;

– сприйняття власної здатності до змін: визначення впевненості у власних можливостях до росту та самовдосконалення;

7. збільшення рівня сумісності: вимірювання позитивних змін у взаєморозумінні, зменшення конфліктів та збільшення спільних інтересів між партнерами;

Показники ефективності:

– зменшення конфліктів: показником може бути зменшення кількості та інтенсивності конфліктів між партнерами;

– підвищення рівня спільних інтересів: визначення збільшення активності, яку пара обирає для спільного проведення часу;

– покращення комунікації: зміни у якості комунікації, такі як збільшення відкритості, взаєморозуміння та підтримки;

8. покращення емоційного благополуччя: оцінка змін у рівні емоційної стійкості та задоволеності від взаємин;

Показники ефективності:

– підвищення емоційної стійкості: визначення змін у сприйнятті та реакціях на стресові ситуації;

– збільшення рівня задоволеності від взаємин: оцінка позитивного сприйняття від взаємин та щастя в сімейному житті;

– зменшення емоційного виснаження: визначення зменшення відчуття втомленості та стресу в результаті участі в програмі;

9. стійкість позитивних змін: відстеження тривалості та стійкості позитивних змін після завершення програми;

Показники ефективності:

– збереження позитивних звичок та практик: оцінка учасниками та спостерігачами за збереженням позитивних змін та впровадженням їх у повсякденне життя;

– сталість позитивного ефекту: визначення тривалості та стійкості позитивних змін після завершення програми;

– адаптація до нових життєвих викликів: оцінка здатності пари ефективно вирішувати нові труднощі та впроваджувати отримані навички у різних життєвих ситуаціях;

10. сприяння загальному щасливому подружжю: оцінка того, наскільки партнери досягли спільності та гармонії в своїй сім'ї, а також створення підґрунтя для подальшого розвитку відносин;

Показники ефективності:

– збереження рівноваги індивідуальних та спільних цілей: визначення успішності пари у підтримці особистих та спільних амбіцій;

– зменшення дистанції між партнерами: визначення рівня близькості та взаєморозуміння між членами пари;

– здатність до адаптації до змін: визначення готовності та здатності пари ефективно адаптуватися до нових обставин та викликів у сімейному житті.

2. До складових програми відносяться :

1. психоосвітні сесії:

– самоаналіз і визначення цінностей: допомога учасникам розкрити та розуміти власні цінності та переконання, що формують їхню самооцінку;

– техніки позитивного мислення: вивчення та впровадження позитивних стратегій мислення для зміцнення позитивного сприйняття себе.

2. групова робота:

– взаємопідтримка в групі: створення психологічно безпечного простору для обміну досвідом та емоційної підтримки;

– групові вправи зі зростання самоусвідомлення: застосування вправ, що сприяють розвитку самопізнання та усвідомлення власних потреб та бажань;

3. індивідуальні консультації:

– особисті терапевтичні сесії: надання учасникам можливості працювати індивідуально з психологом для вирішення особистих питань та формування стратегій самовдосконалення;

– розробка індивідуальних планів розвитку: спільно з учасниками визначення особистих цілей та кроків для підвищення самооцінки;

4. тренінг емпатії та комунікаційних навичок:

– вправи з емпатії: навчання учасників розуміти та сприймати емоції партнера, що сприяє покращенню взаєморозуміння;

– розвиток активного слухання: тренування навичок ефективної комунікації та уникнення конфліктів;

5. тренінг стрес-менеджменту:

– техніки релаксації та дихальні вправи: впровадження прийомів для зменшення емоційного стресу та покращення психічного благополуччя;

– навчання ефективним стратегіям подолання труднощів: засвоєння методів ефективного вирішення проблем та стресових ситуацій;

6. робота з афірмаціями та цілями:

– формулювання афірмацій: створення позитивних та мотивуючих заяв для підтримки позитивного переконання у власній цінності;

– визначення особистих та спільних цілей: планування та досягнення цілей, які сприяють зростанню самооцінки та взаєморозумінню в парі;

7. системний підхід:

– робота над взаєминами в парі: визначення ролей, взаємодії та взаємовпливу у сімейному контексті;

– спільна розробка стратегій подолання труднощів: визначення та планування шляхів подолання проблем та вирішення конфліктів;

8. фоллоу-ап сесії та підтримка:

– додаткові консультації після завершення програми: надання можливості для учасників продовжити індивідуальну або групову роботу з психологом для підтримки сталого позитивного розвитку;

– групова підтримка учасників: створення формату, в якому учасники можуть обмінюватися своїм досвідом, радитися та продовжувати підтримувати один одного в процесі росту;

ВИСНОВКИ

1. Сумісність у контексті психології відносин визначається як ступінь відповідності, гармонії та спільності між двома або більше особами або між їхніми характерами, цінностями, інтересами та поведінковими стилів.

У разі, якщо розглядати сумісність, її як ефект спілкування між людьми – це означає ту якість взаємодії, коли особи, групи чи команди можуть легко та гармонійно спілкуватися, взаємодіяти та вирішувати спільні завдання чи проблеми. Цей ефект може виникати завдяки ряду факторів, що сприяють позитивному та продуктивному взаємодії.

Основні компоненти ефекту сумісності у спілкуванні включають:

1. взаєморозуміння:
 - спільна мова та символіка: здатність використовувати спільні мовні конструкції та символи для досягнення взаєморозуміння;
 - інтерпретація повідомлень: уміння правильно розуміти та інтерпретувати повідомлення від інших;
2. повага та прийняття:
 - повага до думок та переконань: інтерес та повага до різноманітних точок зору та індивідуальних характерів;
 - прийняття різноманітності: здатність позитивно ставитися до різноманітності у сприйнятті світу та підходах до рішення завдань.
3. взаємопідтримка:
 - підтримка в групі: здатність виявляти емоційну та практичну підтримку один одному у групі або колективі;
 - спільна спрямованість: об'єднання у зусиллях для досягнення спільних цілей;
4. ефективна комунікація:
 - відкритість та чесність: здатність відверто та чесно обговорювати ідеї, плани та погляди;

– активне слухання: вміння уважно слухати інших та враховувати їхні думки та відчуття;

5. спільні цілі:

– узгодженість мети: розподіл інтересів та зобов'язань для досягнення спільних цілей;

– спільна відповідальність: здатність брати на себе спільну відповідальність за результати та розвиток групи.

Сумісність як ефект спілкування створює сприятливе середовище для продуктивної взаємодії та співпраці, що може призводити до досягнення більш високих рівнів задоволення, успіху та гармонії у взаємини.

Розуміння сумісності, як максимального ступеня взаємного задоволення потреб та поведінки один одного, відображає ідею, що взаємодія між особами чи групами є взаємовигідною та приносить задоволення для всіх сторін. Це поняття підкреслює важливість того, щоб учасники взаємодії відчували гармонію та спільне задоволення в результаті взаємодії.

Основні аспекти цього розуміння сумісності включають:

1. взаємне задоволення потреб:

– взаємоприйняття потреб: усвідомлення та прийняття потреб, які виникають у кожного учасника;

– адаптація поведінки: здатність адаптувати свою поведінку так, щоб задовольняти потреби інших;

2. позитивна взаємодія та комунікація:

– взаємне сприйняття позитивного внеску: розуміння та цінування позитивного внеску, який приносить кожен учасник;

– ефективна комунікація: здатність виражати свої думки та вислуховувати думки інших з позитивним настроєм;

3. взаємне вирішення конфліктів:

– пошук компромісів: готовність шукати рішення, які враховують інтереси всіх сторін;

– взаємне вирішення розбіжностей: здатність вирішувати конфлікти таким чином, щоб досягти максимального взаємоприйняття;

4. спільні цілі та цінності:

– спільні орієнтації: об'єднання у спільних цілях та цінностях;

– спільне відчуття мети: відчуття, що взаємодія спрямована на досягнення спільних результатів;

5. взаємна підтримка:

– спільна підтримка: готовність надавати підтримку та допомогу один одному;

– взаємне зростання: створення умов для особистісного та колективного зростання.

Це розуміння сумісності підкреслює важливість взаємодії, що приносить радість та задоволення всім учасникам і сприяє створенню позитивної та взаємовигідної атмосфери взаємодії.

Міжособистісна задоволеність виявляється однією з ключових складових чинника сумісності у шлюбі. Це поняття вказує на рівень задоволеності та радості, які партнери відчувають від своїх взаємин. Міжособистісна задоволеність обумовлюється різноманітними факторами, такими як емоційна підтримка, спільні інтереси, якісна комунікація, емоційна інтимність та спільне розвиток .

Важливі аспекти міжособистісної задоволеності у шлюбі включають:

1. емоційна зв'язаність:

– взаємна емоційна підтримка: здатність виражати та отримувати емоційну підтримку від партнера;

– спільне переживання радощів та труднощів: спільне відчуття радості від позитивних моментів та допомога один одному в труднощах;

2. спільні інтереси і цінності:

– збіг цінностей: схожість основних цінностей та переконань партнерів;

– спільні хобі та інтереси: можливість віддавати час спільним захопленням;

3. ефективна комунікація:

– відкритість і чесність: здатність висловлювати свої почуття та думки відверто та безпосередньо;

– активне слухання: вміння уважно слухати партнера та розуміти його точку зору;

4. інтимна взаємодія:

– фізична близькість: здатність знаходити різні способи фізичної близькості та інтимності;

– взаємне задоволення: важливість та задоволення від взаємних фізичних взаємин;

5. спільний розвиток:

– спільне планування майбутнього: здатність визначити спільні цілі та плани для подальшого розвитку;

– взаємна підтримка в особистісному рості: підтримка та заохочення партнера в досягненні індивідуальних цілей та розвитку.

Міжособистісна задоволеність грає важливу роль у створенні теплих та тривалих взаємин у шлюбі, сприяючи позитивному розвитку відносин та забезпечуючи взаємну підтримку та задоволення обох партнерів.

Спілкування для подружжя є важливим елементом будь-якого відношення. Воно включає в себе обмін інформацією, емоціями, думками та висловленням почуттів між партнерами. Спілкування в подружньому житті виконує різні функції, що сприяють розвитку і підтримці взаєморозуміння, близькості та гармонії в сімейних відносинах. До найбільш важливих аспектів спілкування в подружньому житті можна віднести:

1. взаєморозуміння:

– активне слухання: здатність слухати партнера уважно та інтересуватися його точкою зору;

- кларифікація: визначення розуміння інформації та уточнення непорозумінь;
- 2. вираження почуттів:
 - відкритість та чесність: здатність висловлювати свої емоції та почуття відверто та безпосередньо;
 - емпатія: здатність сприймати почуття та досвід партнера та виявляти співчуття;
- 3. розв'язання конфліктів:
 - конструктивна обговорення: здатність висловлювати різні точки зору та шукати компроміс;
 - використання "Я-повідомлень": вираження своїх потреб та бажань, уникаючи обвинувачень;
- 4. спільне планування та прийняття рішень:
 - обговорення майбутніх планів: розмови про спільні цілі, плани та очікування відносно майбутнього;
 - узгодженість в прийнятті рішень: спільне вирішення питань та прийняття рішень;
- 5. спільний час та зацікавленість:
 - проведення часу разом: проведення якісно часу разом, навіть у зайнятому графіку;
 - виявлення зацікавленості: інтерес та підтримка в інтересах та заняттях партнера;
- 6. підтримка та визнання:
 - позитивний зворотній зв'язок: вираження вдячності та визнання позитивних якостей партнера;
 - підтримка у труднощах: виявлення підтримки та розуміння під час важких моментів.

Спілкування в подружжі сприяє підтримці емоційного зв'язку, сприяє вирішенню конфліктів та формує загальний відчуття об'єднання та рівності в сімейних відносинах.

Подружні відносини виникають у результаті різноманітних факторів та процесів, і їхнє формування може бути визначено різними чинниками. До найважливіших факторів, що сприяють виникненню подружніх відносин можна віднести:

1. привабливість та хімія:
 - фізична привабливість: взаємна привабливість може бути початковим стимулом для розвитку подружніх відносин;
 - емоційна хімія: взаємопритяжіння та емоційна злагода між партнерами;
2. спільні цінності та інтереси:
 - схожість цінностей: спільні переконання та цінності можуть створювати основу для розуміння та спільного розвитку;
 - спільні інтереси: спільні хобі, захоплення та діяльності можуть об'єднувати партнерів;
3. емоційна безпека та підтримка:
 - емоційна підтримка: здатність надавати та отримувати емоційну підтримку є ключовою для створення безпечного та злагодженого середовища;
 - відчуття безпеки: взаємна довіра та відчуття безпеки грають важливу роль у формуванні стабільних відносин;
4. комунікація та розуміння:
 - ефективна комунікація: здатність висловлювати свої думки та слухати партнера сприяє розумінню та взаємній взаємодії;
 - взаємне розуміння: сприйняття поглядів та точок зору партнера;
5. готовність до компромісів та взаємопримирення:

– готовність до узгодження: здатність до пошуку компромісів та прийняття різниць.

– взаємопримирення: вміння розв'язувати конфлікти та знаходити спільний мовний зв'язок;

6. спільне будівництво майбутнього:

– спільні плани та цілі: спільне бачення майбутнього та взаємні плани сприяють стабільності відносин;

7. взаємна повага та довіра:

– взаємна повага: шанобливе та поважне ставлення одне до одного;

– довіра: будівництво взаємної довіри та віри в партнера.

Ці фактори взаємодіють між собою, створюючи основу для здорових та вдячних подружніх відносин. Важливо враховувати, що кожна пара унікальна, і взаємодія цих факторів може варіюватися в кожному конкретному випадку.

Існують підстави для припущення, що стосунки кохання можуть виконувати функцію заповнення особистості. Взаємодія з іншою людиною у рамках романтичних стосунків може впливати на розвиток та самовизначення особистості. До основних аспектів, які підкреслюють цю ідею відноситься:

1. взаєморозуміння і емпатія: спільне життя з партнером може вимагати взаєморозуміння і виявлення емпатії. це може допомогти особі розвивати свої навички спілкування та збагачувати свій емоційний інтелект;

2. підтримка та розвиток: спільні зусилля з партнером у різних аспектах життя можуть надавати підтримку та стимулювати особистість до розвитку. Спільне подолання труднощів може сприяти зростанню в обох партнерів;

3. спільні цілі та мрії: визначення спільних цілей та мрій може визначати напрямок спільного розвитку. це може стати мотивацією для досягнення особистих та спільних цілей;

4. навчання на прикладі: спостереження за партнером, навчання на його прикладі, адаптація до нових ситуацій може розширювати горизонти та сприяти розвитку особистості;

5. розвиток компетенцій та навичок: вирішення різних завдань та проблем у спільних відносинах може вимагати від особи розвитку нових компетенцій та навичок;

6. самоідентифікація: спільні відносини можуть впливати на те, як особа бачить себе, свої цінності та своє місце у світі. вони можуть служити засобом самоідентифікації та самовизначення.

Ціннісно-орієнтаційна сумісність партнерів відноситься до співпадіння чи взаємозбігу їхніх основних цінностей, переконань та життєвих пріоритетів. Це важливий аспект в міжособистісних відносинах, оскільки спільні цінності можуть служити основою для розуміння та взаємодії між партнерами. Ціннісно-орієнтаційна сумісність включає в себе такі аспекти:

1. цінності: основні переконання та пріоритети, які керують поведінкою та виборами життя. це може включати цінності, такі як сім'я, дружба, успіх, рівність, чесність і т.п.;

2. життєві пріоритети: орієнтація на певні аспекти життя, такі як кар'єра, розвиток особистості, соціальна активність, здоров'я тощо;

3. моральні переконання: загальний етичний код, який визначає правильність чи неправильність певних дій та вчинків;

4. релігійні переконання: спільні вірування та релігійні погляди;

5. ставлення до роботи та грошей: погляди на працю, фінанси та їхню роль у житті;

6. взаємини з оточуючими: взаємодія та ставлення до родини, друзів, колег, спільноти тощо.

Функціонально-рольова сумісність партнерів відноситься до того, наскільки добре вони взаємодіють у виконанні певних функцій і ролей у відносинах. Цей аспект стосується того, як розподіляються та здійснюються обов'язки, відповідальності та функції в парі:

1. обов'язки та відповідальність: функціонально-рольова сумісність включає в себе розподіл обов'язків та відповідальності між партнерами. Якщо кожен партнер відчуває відповідальність за певні аспекти їхнього життя

(наприклад, фінанси, домашні справи, виховання дітей), це може сприяти гармонійному функціонуванню сімейних відносин;

2. ролі в сім'ї: функціонально-рольова сумісність також стосується того, як партнери розуміють та виконують свої ролі в сім'ї. Це може включати ролі батьків, домогосподаря (рки), підтримки та інші.;

3. здатність співпрацювати: ця сумісність визначає, наскільки партнери можуть співпрацювати між собою для досягнення спільних цілей. Якщо обидва партнери ефективно співпрацюють, вони можуть легше подолати труднощі та вирішувати конфлікти;

4. емоційна підтримка: функціонально-рольова сумісність також може включати підтримку партнера в емоційному та практичному плані. Це означає, що партнери можуть розраховувати один на одного для допомоги та поради;

5. розвиток особистості: сумісність в ролях також пов'язана із здатністю кожного партнера до особистісного розвитку в межах відносин. Це може включати підтримку індивідуальних цілей та можливості для самовираження.

Психофізіологічна (структурна) сумісність партнерів означає взаємодію між їхніми психічними та фізіологічними характеристиками. Цей аспект відносин стосується того, наскільки добре або гармонійно пристосовані психічні та фізіологічні особливості партнерів один до одного. До ключових елементів психофізіологічної (структурної) сумісності відноситься:

1. рівень енергії: сумісність на рівні енергії може включати в себе розуміння та прийняття того, як кожен партнер реагує на стрес, втому та як вони використовують свою енергію в повсякденному житті;

2. спектр емоцій: сумісність в емоційному спектрі вказує на те, наскільки добре партнери розуміють та реагують на емоції один одного. Це включає в себе здатність виражати емоції та знаходити спільну мову у вирішенні конфліктів;

3. схожість способу управління стресом: якщо партнери мають схожий спосіб опанування стресом, це може створити додатковий рівень розуміння та підтримки у важких ситуаціях;

4. ритми та біоритми: сумісність у ритмах життя, таких як цикли сну, активності та відпочинку, може сприяти гармонійному функціонуванню сім'ї чи пари;

5. фізіологічні характеристики: взаємоприйняття фізіологічних особливостей, таких як особливості харчування, природа фізичної активності та інші аспекти, є частиною психофізіологічної сумісності;

Інтимно-сексуальна сумісність партнерів визначається здатністю обох осіб в поєднанні забезпечити взаємне фізичне та емоційне задоволення у сексуальних відносинах. Цей аспект відносин є важливим для створення здорових партнерських відносин. До ключових аспектів інтимно-сексуальної сумісності відносяться:

1. збагачення емоційного зв'язку: інтимність та сексуальна близькість можуть збагатити емоційний зв'язок між партнерами. Розуміння та відчуття близькості можуть підняти якість взаємин та взаєморозуміння;

2. схожість сексуальних потреб: якщо у партнерів схожі сексуальні потреби, це може створити зручне середовище для задоволення інтимних бажань;

3. взаємна повага та узгодженість: розуміння меж, узгодженість та взаємна повага в сексуальних відносинах є важливими елементами інтимно-сексуальної сумісності;

4. комунікація: здатність відкрито та ефективно спілкуватися про свої потреби, бажання та очікування в сексуальній сфері сприяє покращенню інтимно-сексуальної сумісності;

5. експерименти та відкритість: готовність випробовувати нові речі та відкритість для експериментів може позитивно впливати на задоволення від інтимних відносин.

6. здатність чути та враховувати партнера: спроможність чутливо реагувати на сигнали та потреби партнера важлива для створення взаємоприйняттого та гармонійного сексуального досвіду;

7. безпека та захист: забезпечення безпеки та взаємного захисту є важливими аспектами інтимно-сексуальної сумісності;

Інтимно-сексуальної сумісності можна досягти шляхом взаєморозуміння, відкритості та взаємної підтримки. Розмови про сексуальні побажання та потреби є важливою частиною будь-яких стосунків для створення взаєморозуміння та взаємоприйняття.

2. Виділяють також чотири групи факторів задоволеності шлюбом:

– соціально-демографічні та економічні характеристики сім'ї. Сюди відносяться такі показники, як величина сукупного сімейного доходу, вік подружжя, кількість дітей у сім'ї;

– характеристики позасімейної сфери життєдіяльності подружжя – професійна сфера, взаємини подружжя із найближчим соціальним оточенням;

– установки та поведінка подружжя в основних сферах сімейної життєдіяльності – розподіл господарсько-побутових обов'язків та збіг установок у цій сфері сімейного життя, організація дозвілля;

– характеристики міжподружніх відносин – емоційно-моральні цінності (почуття любові та поваги до партнера, спільні погляди та інтереси, подружня вірність).

Дослідження показують, що на першому плані стосунків кохання між подружжям на всіх стадіях життєвого циклу виявляється афективна складова кохання – емоційна безпека, співпереживання, симпатія, що в цілому відповідає основній тезі сімейної психотерапії про те, що саме функція емоційного порозуміння та співпереживання, психотерапевтична функція є системоутворюючою для сучасної сім'ї.

Таким чином, можна зробити висновки:

– любов має активно-діяльнісну творчу природу, формується в процесі життя на основі інтеріоризації досвіду дитячо-батьківських відносин

та присвоєння соціокультурного досвіду, форм та «модусів» кохання в контексті органічного статевого дозрівання;

– любов спрямована на самореалізацію особистості, подолання відчуженості та набуття єдності та цілісності;

– важливим чинником виникнення порушень здатності любити є спотворення дитячо-батьківських відносин.

У спілкуванні подружжя було ефективно здійснено взаємодію, міжособистісні їхні стосунки мають бути максимально доброзичливими та у справжньому значенні цього слова сумісні. Якщо адаптація сприяє простий (механічної) стійкості шлюбу, інтеграція сприяє якісній стабільності. Адаптація полягає у взаємоуподібненні подружжя та у взаємному узгодженні думок, почуттів та поведінки. Адаптація здійснюється у всіх без винятку сферах сімейних відносин і стосується всіх складових способу життя подружжя.

Характер проявляється у ставленням як до інших людей, так і до самого себе. Кожен навмисно чи несвідомо нерідко порівнює себе з оточуючими й у результаті виробляє досить стійке думка про свій інтелект, зовнішність, здоров'я, становище у суспільстві, тобто, формує «набір самооцінок», від якого залежить: чи скромна людина чи зарозуміла, вимоглива до себе чи самозаспокоєна, сором'язлива чи чванлива.

Неможливо зрозуміти витoki деяких міжособистісних зіткнень без аналізу самооцінки людей, що взаємодіють.

На формування самооцінки впливають багато факторів, що діють уже в ранньому дитинстві, - ставлення батьків, становище серед однолітків, ставлення педагогів. Зіставляючи думку себе оточуючих людей, людина формує самооцінку, причому людина спочатку вчиться оцінювати інших, і потім вже себе. Лише до 14-15 років підліток опановує вмінням самоаналізу, самоспостереження та рефлексії, аналізує досягнуті власні результати і цим оцінює себе.

Становлення самооцінки та рівня домагань особистості відбувається у процесі соціалізації безпосередньо у процесі спілкування та взаємодії партнерів зі спілкування. Спілкування відбувається на різних рівнях. Найбільш важливим є внутрішньосімейне спілкування та взаємодія подружжя. Отже, можливо існує і певний взаємозв'язок між самооцінкою особистості партнерів по шлюб та подружньої сумісності, оскільки подружжя постійно перебуває у процесі взаємодії, взаємовпливу.

Взаємозв'язок самооцінки особистості та сумісності у шлюбі є складним та важливим аспектом партнерських відносин. Особистість кожного партнера, його впевненість у себе та ставлення до власної особистості можуть впливати на те, як він взаємодіє у відносинах, а також на рівень сумісності. Слід розглянути цей взаємозв'язок більш детально:

1. самооцінка та самоповага: висока самооцінка та самоповага можуть сприяти здатності особистості ефективно взаємодіяти у відносинах. особа, яка цінує себе, може бути більш відкритою та впевненою у вираженні своїх потреб, що може позитивно впливати на сумісність у шлюбі;

2. страхи та неспроможність приймати критику: низька самооцінка може призвести до страхів та неспроможності приймати конструктивну критику. Це може створювати труднощі в розвитку сумісності, оскільки партнери можуть відчувати себе обмеженими у вираженні своїх поглядів;

3. роль у відносинах: самооцінка також може впливати на роль, яку особистість відіграє у відносинах. Особи з високою самооцінкою можуть взяти на себе лідерську роль, тоді як особи з низькою самооцінкою можуть шукати більшу підтримку від партнера;

4. взаємодія у конфліктах: спосіб вирішення конфліктів також може бути пов'язаний з самооцінкою. Особистість з високою самооцінкою може бути більш компромісною та готовою до розв'язання конфліктів, тоді як та, що має низьку самооцінку, може відчувати важливість своїх позицій;

5. взаємне порозуміння та підтримка: важливо, щоб партнери розуміли та підтримували один одного у прагненні поліпшити свою

самооцінку. Взаємна підтримка та розуміння можуть стати основою для подальшого розвитку сумісності.

6. спільні цілі та визначення рольових очікувань: обговорення спільних цілей та визначення рольових очікувань може сприяти покращенню самооцінки та взаєморозуміння в парі.

Врахування і підтримка самооцінки кожного партнера можуть сприяти збалансованим та здоровим відносинам у шлюбі. Розвиток позитивної самооцінки може впливати на загальну якість партнерських відносин і сприяти гармонійному взаємозв'язку в парі.

3. Характер подружніх відносин багато в чому залежить від ступеня узгодженості сімейних цінностей чоловіка та дружини та рольових уявлень про те, хто і якою мірою відповідає за реалізацію певної сімейної сфери. Адекватність рольової поведінки подружжя залежить від відповідності рольових очікувань (установка чоловіка й дружини активне виконання партнером сімейних обов'язків) рольовим домаганням (особиста готовність кожного з партнерів виконувати сімейні ролі).

Для цього дослідження було використано методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі». Ця методика дозволяє визначити:

1. Уявлення подружжя про значимість у сімейному житті сексуальних відносин, особистісної спільності подружжя, батьківських обов'язків, професійних інтересів кожного з подружжя, господарсько-побутового обслуговування, моральної та емоційної підтримки, зовнішньої привабливості партнерів. Ці показники, відбиваючи основні функції сім'ї, становлять аспекти сімейних цінностей.

2. Уявлення подружжя про бажаний розподіл ролей між чоловіком та дружиною при реалізації сімейних функцій.

В результаті дослідження були дані, що характеризують уявлення подружжя про ієрархію сімейних цінностей, а також дані, що відображають орієнтацію подружжя на активну рольову поведінку шлюбного партнера, на власну активну роль у сім'ї щодо реалізації сімейних функцій. Аналізуємо

ступінь узгодженості сімейних цінностей подружжя тих цінностях, які характеризуються найменшим збігом, оскільки їх неузгодженість одна із причин рольового невідповідності у парі. Розузгодження очікувань та домагань шлюбних партнерів є конфліктогенним фактором, що дестабілізує відносини в сім'ї.

Психологічна сумісність у шлюбі одна із найважливіших чинників стабільності шлюбно-сімейних відносин. Відомо, що з її наявності адаптація подружжя друг до друга вимагає особливих зусиль, перебудови особистості, оскільки взаємодія полягає в властивих партнерам якостей.

З метою виявлення оптимальності підбору подружжя було використано методику Лірі. Тест Лірі багатоаспектний та спрямований на вивчення міжособистісних відносин та взаємного сприйняття. Тому його було застосовано для виявлення самооцінки та ступеня незадоволеності собою, очікування щодо особистості, наприклад, чоловіка чи дружини, на підставі чого ми змогли оцінити ступінь розходження цих очікувань із реальним чином партнера. Розбіжність між ідеалом і реальністю може створювати напругу у відносинах і стає джерелом дестабілізації шлюбу та сім'ї. Причини напруги та конфліктності нерідко обумовлені невдоволенням собою та партнером. За допомогою методики Лірі ми змогли визначити формування порушень сімейних відносин, а результати використати з метою психопрофілактики.

Також нами було використано методику «Задоволеність шлюбом». Дана методика спрямована на виявлення рівня загальної задоволеності чи незадоволеності шлюбом у подружжя.

Для виявлення рівня ціннісних орієнтацій подружжя та ієрархії цих цінностей за ступенем важливості нами було використано методику М.Рокича.

Дослідження самооцінки подружжя проводилося з допомогою методики ранжирування якостей, необхідні людині життя у ній. Кожен випробуваний індивідуально проранжував ці якості з погляду, у порядку вони мають бути виражені в ідеального сім'янина і окремо ранжувалися ці якості, але з погляду,

як і послідовності вони виражені в самих випробуваних нині. Аналіз самооцінки також проводився за результатами методики Лірі.

Для статистичної обробки, аналізу середньозваженого арифметичного та розрахунку коефіцієнта рангової кореляції використано коефіцієнт Спірмена.

Для отримання даних за рівнем самооцінки також був використаний такий метод дослідження як бесіда з випробуваним подружжям індивідуально.

Таким чином, нами в дослідженні було використано різні методики, що дозволяють виявити різні аспекти сімейних відносин, необхідні для підтвердження або спростування тези гіпотези.

4. В результаті дослідження ми можемо зробити такі висновки:

1. Подружня сумісність постає як узгодженість сімейних цінностей і рольових очікувань-претензій під час реалізації своїх функцій.

2. Більш важливим є узгодження сімейних цінностей, тоді як щодо розподілу сімейних ролей є можливість взаємної адаптації та корекції установок.

3. Інтеграція уявлень подружжя про сімейний уклад у цілому є індивідуальним процесом, що має свої особливості в кожному конкретному випадку.

4. У психологічному дослідженні основний акцент ставиться вивчення саме задоволеності шлюбом.

5. Адаптація сприяє простий (механічної) стійкості шлюбу, то інтеграція сприяє якісній стабільності. Адаптація полягає у взаємоуподібненні подружжя та у взаємному узгодженні думок, почуттів та поведінки.

6. Становлення самооцінки та рівня домагань особистості відбувається у процесі соціалізації безпосередньо у процесі спілкування та взаємодії партнерів зі спілкування.

7. Існує залежність між подружньою сумісністю та самооцінкою партнерів по шлюбу.

8. У сім'ях, де в одного з подружжя спостерігається занижена самооцінка, показники сумісності знижені.

9. Адекватність одного з подружжя «пом'якшує» занижену самооцінку іншого подружжя, що дозволяє подружжю вважатися середньосумісними.

10. Гостру конфліктність і незадоволеність створює поєднання низьких самооцінок в подружжя, а також поєднання завищеної та заниженої самооцінок. У цих парах особливо виразно простежується несумісність.

11. Наявність у подружжя поєднання високої та адекватної самооцінок виявлено у високосумісних партнерів.

5. Мета програми: розробка та впровадження ефективної програми підвищення самооцінки особистості з метою гармонізації взаємин між партнерами у шлюбі. Програма спрямована на розвиток позитивного відношення до себе та партнера, підтримання психічного благополуччя та збільшення рівня сумісності у сімейному оточенні.

Принципи програми:

1. індивідуалізація: програма повинна враховувати індивідуальні особливості та потреби кожного учасника. підходити до роботи з кожним партнером як до унікальної особистості, враховуючи його сильні сторони та потенціал для розвитку;

2. емпатія та підтримка: в програмі важливо створити психологічно безпечне середовище, де партнери можуть відчувати емоційну підтримку та розуміння. розвивати навички емпатії, сприяти взаєморозумінню та створювати позитивний емоційний клімат;

3. системний підхід: урахування взаємозв'язків між самооцінкою кожного партнера та рівнем сумісності в сім'ї. забезпечення гармонічного розвитку обох членів пари та визначення спільних цілей для сприяння позитивним змінам;

4. активна участь: залучення учасників програми до активної участі та саморозвитку, сприяння взаємному мотивуванню та відповідальності за свій власний розвиток та покращення взаємин.

Критерії ефективності програми:

1. підвищення рівня самооцінки: спостереження за позитивними змінами у відчутті власної цінності та самоповаги учасників;

Показники ефективності:

- зниження рівня самокритичності: показником може бути зменшення самокритичності, що обмежує власну цінність;
- позитивне сприйняття власної особистості: збільшення самосвідомості та позитивного ставлення до власних якостей і досягнень;
- сприйняття власної здатності до змін: визначення впевненості у власних можливостях до росту та самовдосконалення;

2. збільшення рівня сумісності: вимірювання позитивних змін у взаєморозумінні, зменшення конфліктів та збільшення спільних інтересів між партнерами;

Показники ефективності:

- зменшення конфліктів: показником може бути зменшення кількості та інтенсивності конфліктів між партнерами;
- підвищення рівня спільних інтересів: визначення збільшення активності, яку пара обирає для спільного проведення часу;
- покращення комунікації: зміни у якості комунікації, такі як збільшення відкритості, взаєморозуміння та підтримки;

3. покращення емоційного благополуччя: оцінка змін у рівні емоційної стійкості та задоволеності від взаємин;

Показники ефективності:

- підвищення емоційної стійкості: визначення змін у сприйнятті та реакціях на стресові ситуації;
- збільшення рівня задоволеності від взаємин: оцінка позитивного сприйняття від взаємин та щастя в сімейному житті;
- зменшення емоційного виснаження: визначення зменшення відчуття втомленості та стресу в результаті участі в програмі;

4. стійкість позитивних змін: відстеження тривалості та стійкості позитивних змін після завершення програми;

Показники ефективності:

– збереження позитивних звичок та практик: оцінка учасниками та спостерігачами за збереженням позитивних змін та впровадженням їх у повсякденне життя;

– сталість позитивного ефекту: визначення тривалості та стійкості позитивних змін після завершення програми;

– адаптація до нових життєвих викликів: оцінка здатності пари ефективно вирішувати нові труднощі та впроваджувати отримані навички у різних життєвих ситуаціях;

5. сприяння загальному щасливому подружжю: оцінка того, наскільки партнери досягли спільності та гармонії в своїй сім'ї, а також створення підґрунтя для подальшого розвитку відносин;

Показники ефективності:

– збереження рівноваги індивідуальних та спільних цілей: визначення успішності пари у підтримці особистих та спільних амбіцій;

– зменшення дистанції між партнерами: визначення рівня близькості та взаєморозуміння між членами пари;

– здатність до адаптації до змін: визначення готовності та здатності пари ефективно адаптуватися до нових обставин та викликів у сімейному житті.

6. До складових програми відносяться :

1. психоосвітні сесії:

– самоаналіз і визначення цінностей: допомога учасникам розкрити та розуміти власні цінності та переконання, що формують їхню самооцінку;

– техніки позитивного мислення: вивчення та впровадження позитивних стратегій мислення для зміцнення позитивного сприйняття себе.

2. групова робота:

– взаємопідтримка в групі: створення психологічно безпечного простору для обміну досвідом та емоційної підтримки;

– групові вправи зі зростання самоусвідомлення: застосування вправ, що сприяють розвитку самопізнання та усвідомлення власних потреб та бажань;

3. індивідуальні консультації:

– особисті терапевтичні сесії: надання учасникам можливості працювати індивідуально з психологом для вирішення особистих питань та формування стратегій самовдосконалення;

– розробка індивідуальних планів розвитку: спільно з учасниками визначення особистих цілей та кроків для підвищення самооцінки;

4. тренінг емпатії та комунікаційних навичок:

– вправи з емпатії: навчання учасників розуміти та сприймати емоції партнера, що сприяє покращенню взаєморозуміння;

– розвиток активного слухання: тренування навичок ефективної комунікації та уникнення конфліктів;

5. тренінг стрес-менеджменту:

– техніки релаксації та дихальні вправи: впровадження прийомів для зменшення емоційного стресу та покращення психічного благополуччя;

– навчання ефективним стратегіям подолання труднощів: засвоєння методів ефективного вирішення проблем та стресових ситуацій;

6. робота з афірмаціями та цілями:

– формулювання афірмацій: створення позитивних та мотивуючих заяв для підтримки позитивного переконання у власній цінності;

– визначення особистих та спільних цілей: планування та досягнення цілей, які сприяють зростанню самооцінки та взаєморозумінню в парі;

7. системний підхід:

– робота над взаєминами в парі: визначення ролей, взаємодії та взаємовпливу у сімейному контексті;

– спільна розробка стратегій подолання труднощів: визначення та планування шляхів подолання проблем та вирішення конфліктів;

фоллоу-ап сесії та підтримка:

– додаткові консультації після завершення програми: надання можливості для учасників продовжити індивідуальну або групову роботу з психологом для підтримки сталого позитивного розвитку;

-групова підтримка учасників: створення формату, в якому учасники можуть обмінюватися своїм досвідом, радитися та продовжувати підтримувати один одного в процесі росту;

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Адаменко Т. Питання самооцінки / Т. Адаменко. Київ: Наукова думка, 2018. 168 с.
2. Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. / А. Бахвалова // Perspectives of science and education. 2019. С. 465-470.
3. Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. / Л.Є. Бегеза, А.В. Кайзерова // Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку. 2022. С. 170-174.
4. Бондаренко Д. С. Самооцінка особистості / Д. С. Бондаренко. Чернігів: Освіта, 2015. 129 с.
5. Боришевський М. Й. Вплив сімейної взаємодії на формування конативного компоненту особистості / М. Й. Боришевський, М. І. Алексєєва, В. В. Антоненко // Психологічні закономірності розвитку громадянської свідомості та самосвідомості особистості : [зб. наук. пр.]. К., 2001. Т. 1. С. 230–235
6. Васищев В. С. Психологія подружніх взаємин: теоретико-методологічні підходи до дослідження. Вісник Національного університету оборони України. 5 (24). 2011. С. 93-98.
7. Вахняк Н. В. Понятійно-термінологічний апарат сутності молоді сім'ї. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія «Педагогіка і психологія», (Ч. 3). 2014. № 45. С. 38 – 45.
8. Вишемирський В.С. Вплив соціально-економічних характеристик сім'ї на показники рольової взаємодії та сімейного благополуччя подружжя //Матеріали науково-практичної конференції “Актуальні проблеми практичної психології” Херсон: ПП, 2006 . 351 с.
9. Вовк А. Теоретичне дослідження проблем майбутніх сімей в контексті сформованих шлюбних потенціалів партнерів // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 9. С. 66–72

10. Волошок О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Випуск 3. 2019. С. 122-128.
11. Галкіна Т. В. Самооцінка як процес розв'язання завдань: системний підхід / Т. В. Галкіна. Одеса: ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2017. 368 с.
12. Гейфман А. Маніпуляція партнера у подружніх відносинах / тексті: прямий // молодий вчений. 2019. № 18 (256). С. 5-7
13. 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.
14. Джемс У. Психологія / У. Джемс. – Київ: Новий світ, 2001. – 368 с.
15. Діденко С.В. Психологія сексуальності: підр. К.: Академвидав, 2009. 304 с.
16. Захарова А. В. Структурно-динамічна модель самооцінки / А. В. Захарова. // Питання психології. 2017. №2. С. 22–26
17. Затворнюк О.М. Психологія сім'ї: навч.-мет.посіб. / О. М. Затворнюк. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2018. 184 с.
18. Дніпрова О.А. Трансформація подружніх стосунків у молодих сім'ях. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2018. № 1 (15). С. 21-25
19. Єгорова О.В. Феномен задоволеності шлюбом: основні напрямки досліджень / О.В. Єгорова // Науковий електронний журнал «Психологічні дослідження», 2009.
20. Зінченко С.В. Вплив самооцінки на успішність в житті. / С.В. Зінченко, І.В. Швець, Р.В. Швець, Д.О. Леоненко // Learning the latest theories and methods. 2023. № 9. С. 379-381.

21. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах / А. С. Іващенко. // Вісник Національної академії Державної ...автор: АС Іващенко 2012. 72 с.
22. Калашник О.В. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. / О.В. Калашник, Ю.М. Кашпур // Редакційна колегія: Головний редактор. 2022. С. 107-113.
23. Клапішевська С. А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом / С. А. Клапішевська // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2012. Вип. 17. С. 114-120.
24. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків [Текст] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Козловська Елеонора Вікторівна ; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. К., 2011. 208 с.
25. Козловська Е. В. Гармонійні стосунки в сім'ї як фактор особистісного зростання / Е. В. Козловська // Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти. Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету : зб. наук. пр. Рівне, 2008. № 41. С. 82–85.
26. Коломієць Тетяна, Тачук Валентина Чинники задоволеності шлюбом на різних етапах дорослості. Збірник наукових праць РДГУ Психологія: реальність і перспективи. 2019. Випуск 13. С. 159-164
27. Котлова Л.О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2019. Випуск 1. С. 223-228
28. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні 73 науки». 2019. Випуск 1. С. 223–228.

29. Кошева Ю. В., Кірюхіна М. В., & Хомяк О. В. Подружня сумісність у психологічному аспекті. Імідж сучасного педагога. 2019. № 3(186). С. 62–66.
30. Кошонько Г. А. Теоретичні засади дослідження подружньої сумісності як психологічного феномена // Теорія і практика сучасної психології. 2019 . № 2, Т. 1. С. 155-160
31. Кулаковська Р.Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці. / Кулаковська Р.Р. 2022. 84 с.
32. Лисенко Л. М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. Теорія і практика сучасної психології. 2018, № 5. С. 73–77.
Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. / Ю. Ліпковська // Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2016. № 9. С. 61-69.
33. Максименко С. Д. Загальна психологія / С. Д. Максименко. Київ: Центр навчальної літератури, 2004. 272 с.
34. Максимова Н.Ю. Сімейне консультування : навч. посіб. / Н.Ю. Максимова. К. : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.
35. Маринкевич, С. М. До питання про задоволеність шлюбом як індикатор функціонування сімейної системи. Філософія. Культура. Життя. 2013. № 39. С. 252-262.
36. Мартинюк І. Соціально-психологічні предиктори самооцінки вагітних жінок: емпіричний аспект //Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 10. С. 113–119
37. Михайлишин У.Б. Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології / Михайлишин У.Б., Гернешій М.В. // The XXI International Scientific and Practical Conference «Scientists and methods of using modern technologies», May 30 - June 02, 2023, Melbourne, Australia,. – P. 390-393.
38. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. / У. Б. Михайлишин // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. №3. С. 86-92.

39. Морозова О.В. Соціально-психологічна підтримка благополуччя подружжя у шлюбі. Науковий вісник Херсонського державного університету. Вип. 6. Т. 2. Херсон : Гельветика, 2017. С. 169-174. (Серія «Психологічні науки»).
40. Мурашко З. С. Питання самооцінки особистості / З. С. Мурашко. – Київ: Освіта, 2013. – 201 с
41. Олійник О.О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. / О.О. Олійник // Теорія і практика сучасної психології. 2018. №1. С. 97-101.
42. Папітченко Л.В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. / Папітченко Л.В. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки. 2020. №12. С. 79–89.
43. Перепелюк Т. Подружжя психологічна сумісність як чинник стабільності шлюбних стосунків. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2019. Випуск 4. С. 55–61
44. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. – К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. – 270 с.
45. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером: довідник сімейного психолога. Хмельницький : Видавництво «PolyLux design & print», 2020
46. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. / Т. Прокопенко // Магістерський науковий вісник. 2022. № 38. С. 70-73.
47. Поспелова І. Вплив соціально-психологічних установок сучасного подружжя на їх задоволеність шлюбом / І. Поспелова, О. Косьянова // Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2020. № 1. С. 5-13.
48. Психологія сімейних взаємин: Навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів / М.С. Корольчук, В.І. Осьодло, Т.Д. Перепелюк та ін. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2010. 294 с.

49. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с. з іл.
50. Седих К.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. К.: Академ. видав, 2015. 192с.
51. Семиченко В.А. Психологія сімейного взаєморозуміння. Київ, 2006. С. 28–55
52. Сердюк Л.З. Ціннісно-орієнтаційна єдність як фактор психологічної сумісності подружжя / Л.З. Сердюк, Г.М. Дубчак // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. – Том ІХ, Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія. Випуск 12. Київ; Ніжин : ПП Лисенко, 2019. С. 268-277.
53. Столярчук О.Я. Психологія сучасної сім'ї. Навчальний посібник. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
54. Теслюк В.М., Ільків Л.А. Феномен подружньої сумісності: поняття та якісний зміст // Colloquium-journal. 2021. № 2 (31(118)). Р. 11-13
55. Теслюк В.М., Богдан Ю.А. Соціально-психологічні чинники міжособистісної сумісності у сімейних парах// The current stage of development of scientific and technological progress. 2023. February. Р. 122-124
56. Федоренко Р. П. Вплив сексуального профілю партнерів на благополуччя шлюбно-сімейних взаємин / Р. П. Федоренко // Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. 2012. Т. 17, Вип. 8. С. 433-438.
57. Хавула Р. Психологічні особливості подружньої сумісності / Р. Хавула // Актуальні питання гуманітарних наук. 2012. Вип. 3. С. 258-267.
58. Хлопоніна Н. Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.05 / Хлопоніна Наталія Євгенівна. К., 2007. 212 с.

59. Шевчук Ю. С. Подружня сумісність сучасних сімейних пар: теоретичний аспект / Ю. С. Шевчук // Психологія: реальність і перспективи. 2013. Вип. 1. С. 128-131.

60. Чорна А.С. Взаємозв'язок структури мотивації та розвитку структури самооцінки. / А.С. Чорна. 2021. С. 11-13.