

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування факультету)

Кафедра практичної та клінічної психології

(повна назва кафедри)

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

**«"Щасливе подружжя"- індикатор благополуччя інституту Сім'ї та
запорука психологічного здоров'я сучасного суспільства.»**

**«"Happy couple" is an indicator of the well-being of the Family Institute and
a guarantee of the psychological health of modern society.»**

Виконала: здобувачка денної/заочної форми навчання
спеціальності 053 Психологія
(код, назва спеціальності)

Освітня програма Психологія

Завадська Ганна Юріїв

(прізвище, ім'я, по-батькові здобувача)

Керівник доцент, к. психол. н. Данілова О. С.

(науковий ступінь, вчене звання)

(прізвище, ініціали)

(підпис)

Рецензент доцент, к. психол. наук, Артюхіна Н.В.

(науковий ступінь, вчене звання)

(прізвище, ініціали)

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ ___ від ____ . ____ . 2024 ___ р.

Завідувач(ка) кафедри:

(підпис)

Псядло Едуард
(прізвище, ім'я)

Захищено на засіданні ЕК № _____

протокол № ___ від ____ . ____ . 2024_ р.

Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою/шкалою ECTS/ бали)

Голова ЕК

(підпис)

(прізвище, ім'я)

м. Одеса

ЗМІСТ**СТОР**

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН.....	6
1.1. Огляд літератури крізь філософсько-психологічний, історичний та соціологічний підходи з проблематики обраної теми.....	6
1.2. Визначення поняття «Щасливе подружжя».....	11
1.3. Критерії та чинники задоволеності шлюбом, як показника його успішності.....	16
Висновки до 1 розділу.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИСВЯЧЕНЕ ВИЯВЛЕННЮ КРИТЕРІЇВ ЩАСЛИВОГО ПОДРУЖЖЯ ТА ЙОГО ВЗАЄМОЗВ'ЗКУ З ПСИХОЛОГІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ ОСОБИСТОСТІ.....	31
2.1. Вибір методик і організація дослідження, обґрунтування вибірки.....	31
2.2. Аналіз і інтерпретація результатів дослідження.....	39
2.3. Розробка та апробація тренінгової корекційної програми «Вчимося керувати нашими емоціями». Розробка рекомендацій.....	53
Висновки до 2 розділу	61
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРАСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	66
ДОДАТКИ.....	72

ВСТУП

Актуальність дослідження. Інститут сім'ї, як одне з найстаріших соціальних утворень, сьогодні зазнає значних змін і охоплює весь світ, що спричиняє руйнування традиційних цінностей і форм сімейного життя та шлюбу.

Сучасна динаміка впливає і на українську родину: збільшується кількість розлучень, неповних сімей та пар, що проживають без оформлення шлюбу; зростає кількості дітей, народжених поза шлюбом та самотніх людей, які не вступають у шлюб; скорочується число повторних шлюбів.

Як наслідок, відчувається необхідність у відновленні колишніх цінностей, дослідженні нових тенденцій і процесів, а також в організації практичної підготовки молоді до сімейного життя, тому що атмосфера, яка панує в сім'ї впливає на кожного її члена і є передумовою для майбутніх гармонійних відносин у вторинних групах: учнівських, студентських, виробничих тощо. Отже, Інститут сім'ї є основою для підтримки соціальної системи і його стан є ключовим показником суспільного здоров'я.

Сучасні науковці (В.В. Юстицькіс, С. Кратохвіл, В. Сатир, К. Маркусен, Л. Вайт, М. Галахер, М. Єванс) зазначають, що головною детермінантою психічного здоров'я індивіда є якість шлюбного союзу, що визначається такими показниками, як «задоволеність життям» та «відчуття щастя». Низька якість шлюбу, нещасливі подружні стосунки призводять до зниження рівня психічного здоров'я, збільшуючи ризик виникнення тривоги, депресії, зловживання алкоголем та психоактивними речовинами. І навпаки, сімейні люди, які щасливі у шлюбі, відчують більш високе задоволення від життя. Тому дослідження проблеми психічного здоров'я в умовах наявності чи відсутності шлюбних стосунків між чоловіками та жінками стає дуже актуальним.

Мета дослідження: виявити критерії щасливого подружжя та його взаємозв'язок з психологічним здоров'ям сучасного суспільства.

Об'єктом дослідження є психологічні особливості шлюбно – сімейних відносин.

Предмет дослідження є щасливе подружжя – індикатор благополуччя Інституту сім'ї та запорука психологічного здоров'я сучасного суспільства.

Для досягнення поставленої мети нам потрібно вирішити наступні **завдання:**

1. Здійснити теоретико-психологічний аналіз досліджуваної проблеми.
2. Визначити поняття щасливого подружжя.
3. Провести емпіричне дослідження означених показників та виявити критерії щасливого подружжя та його взаємозв'язок з психологічним здоров'ям сучасного суспільства.
4. Розробити авторський опитувальник.
5. Розробити тренінгову програму та рекомендації. Зробити висновки.

Методологія і методи дослідження.

Для реалізації поставлених завдань в роботі були використані наступні групи методів: *теоретичні*: аналіз науково-психологічної літератури, синтез, узагальнення та систематизація, порівняння; *емпіричні*: бесіда, спостереження, тестування, методи математичної обробки даних.

Методика дослідження:

Методика діагностики міжособистісних стосунків: Вісбаденський опитувальник, Тест агресивності (опитувальник Л.Г. Почебуд), Авторська методика незакінчених речень «Задоволеність подружнім життям».

База проведення емпіричного дослідження: дослідницька робота проводилась анонімно в Центрі музичного розвитку А. Літвяк. Вибірку склали - 30 осіб: 15 чоловіків і 15 жінок, віком від 30 до 40 років, які перебувають у шлюбі понад 5 років і які дали згоду давати інформацію за запитом дослідника.

Практична значущість дослідження. Отримані дані можуть бути використані для розробки тренінгів, методів корекції конфліктних взаємин в подружній парі та надання психологічної допомоги сім'ї в сучасних складних мінливих умовах життя.

Апробація роботи. Результати дослідження були представлені на 79-ій звітній студентській науковій конференції Одеського національного університету імені І. І. Мечникова 24-28 квітня 2023 року. Надруковано тези на тему «Розлади подружніх стосунків: причини та слідства». Секція «Факультету психології та соціальної роботи». Підсекції, «Психологія», «Соціальна робота та соціальні теорії» Одеса : видавництво «ОНУ», 2023. 536 с. С. 102-107.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури, що включає 65 джерел.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ ПОДРУЖНИХ ВЗАЄМИН

1.1. Огляд літератури крізь філософсько-психологічний, історичний та соціологічний підходи з проблематики обраної теми

Щоб зрозуміти сучасний стан шлюбу, необхідно з'ясувати традиції, стиль життя, уявлення про роль та значення сім'ї в історичному, філософсько-психологічному та соціологічному контексті, тобто прослідкувати зміни, які здійснювалися протягом минулих сторіч.

Люди почали одружуватися майже 4,5 тисячі років тому, і за цей час ставлення до шлюбу сильно змінилося. Сьогодні шлюб – це офіційне утвердження сім'ї, яке дає обом партнерам особливі права. Але так було не завжди. Про динаміку сімейних відносин в історії розвитку суспільства відомо завдяки швейцарському історику І.Я.Бахофену, який написав книгу «Материнське право» (1861), шотландському юристу Дж.Ф.Мак-Леннану, автору дослідження «Первісний шлюб» (1865), американському етнографу Л.Г.Моргану автору книги «Первісне суспільство» (1877 р.) та ін [34].

Із розвитком шляхів взаємодії людини, природи і соціуму, роль родинної групи також еволюціонувала. Постійна зміна економічних реалій змушує адаптуватися та змінюватися і сім'ю та її цінності.

У своїй роботі “Третя Хвиля” Елвін Тоффлер розглядає соціальні, культурні та економічні зміни між трьома різними періодами: доіндустріального, індустріального та постіндустріального суспільства [58].

У доіндустріальному суспільстві, яке також прийнято називати аграрним, переважають: землеробство, рибальство, видобуток корисних копалин. При цьому переважна більшість населення (приблизно 90%) зайнята в сільському господарстві, щоб просто прогодувати населення, тому це змушувало організовуватися родину у спільноту, об'єднану кровними

зв'язками задля виконання життєзабезпечувальної діяльності.

В індустріальному суспільстві всі сили спрямовані на промислове виробництво, щоб зробити необхідні суспільству товари [58]. Це пов'язано з поширенням великого машинного виробництва, урбанізацією (відтоком населення з сіл у міста), дією ринкової економіки і виникненням соціальних груп підприємців – буржуазії, і найманих працівників – пролетаріату. Коли економічне виробництво змістилося з поля на завод, сім'я втратила можливість працювати разом як виробничий осередок. А щоб отримати робочих для фабричного виробництва, ключові функції сім'ї були розподілені між новими спеціалізованими установами. Так виховання дитини було передано школі, турбота про літніх людей перейшла у відання притулків для бідняків, будинків для людей похилого віку або приватних лікарень.

Тому поступово структура сім'ї почала змінюватися. Розірвані міграцією в великі міста, сім'ї звільнялися від родичів, стаючи менше, мобільнішими і все більше пристосованими до потреб нової техносфери. Так звана мала "нуклеарна" сім'я, що складається з батька, матері і декількох дітей, не обтяжена родичами, стала стандартною, соціально визнаною моделлю сім'ї у всіх індустріальних суспільствах [58].

Постіндустріальний період характеризується домінуванням сфери послуг, освіти та науки над промисловістю та сільським господарством, інститут сім'ї теж змінюється, що створює так звану «третю хвилю». Традиційна нуклеарна сім'я з її стандартизованими і масовими підходами не є вже ідеальною моделлю для сучасного суспільства, оскільки родини постійно адаптуються до нових соціально-економічних умов, розвиваючи індивідуальні підходи [58].

Таким чином, кожна людина отримує можливість вибору та самоорганізації поза межами роду і родини, що унеможливорює визначення єдиного провідного типу, включаючи як індивідуальне проживання, так і родину-громаду, яка об'єднує декілька сімей для спільної роботи та виховання дітей. Все це потребує особистісної відповідальності та прояви творчості,

співтворчості та креативних підходів, базованих на унікальному досвіді кожного, для гармонійного існування родини як інституції.

Німецький соціолог Х.Тірелл характеризує «розчинення» сім'ї в суспільстві та зміни її функціональних кордонів як процес деінституалізації сучасної сім'ї. З соціального інституту вона перетворюється у малу соціальну групу, що зумовлене низкою обставин економічного і культурного характеру: зростання економічної незалежності жінок та їх активне включення в трудову діяльність. Ф.Ніцше вважав: «Коли чоловік і жінка стануть рівноправними, сім'я загине»; еволюція поглядів на сексуальну мораль; винахід надійних контрацептивних засобів, за допомогою яких вдалося відокремити сексуальні відносини від зачаття [48].

Дослідники зазначають, що міленіали в принципі не прагнуть офіційного шлюбу. За прогнозами, рівень укладання шлюбів може впасти до 70%, у той час, як у наших батьків цей відсоток становив від 82% до 91%. У той же час 25% мільйонів, за оцінками, взагалі ніколи не одружуються. Якщо це станеться, це буде найвищим показником у сучасній історії [39].

Те, що менша кількість міленіалів вирішує одружитися, також відображає сучасні переконання, які відкидають інститут шлюбу як застарілий.

Прихильники соціальної значущості психологічної просвіти про сім'ю для людини в громадянському суспільстві вважають, що руйнація Інституту сім'ї пов'язана з відсутністю підтримки з боку держави в цієї галузі. У молоді відсутня виваженість у виборі партнера, наявність споживацьких настроїв, спрощене уявлення про спільне сімейне життя, що закономірно перешкоджають осмислювати проблеми взаємної відповідальності, постійного виконання складних сімейних обов'язків тощо. Як писав у «Щоденнику» видатний український кінорежисер і письменник О.П. Довженко (1894–1956), ми ще довго будемо розплачуватися, за «...нікчемне, погане виховання молоді, за хамську образу виховання дівчини, за нехтування жіночої природи, за неповагу до неї, за грубість, за позбавлення смаку, мод,

елегантності, гарних манер [45]. Завдання це важке, вимагає часу, але доступне для розв'язання, бо «час – це найбільше багатство», а сім'я також є ним, бо визначає майбутнє [45].

Інший погляд на сучасний стан сім'ї мають представники Інституційно-трансформаційний підхїу, який запропонували (С. Бем, М.Хоупп, Г. Хофстеде, А. Окли та ін.). Вони наголошують, що сімейні цінності, такі як піклування про дітей, взаємодопомога і взаєморозуміння, залишаються незмінними, що засвідчує вічний порядок загальнолюдських цінностей навіть за екстремальних обставин. Представники цього підходу розглядають сім'ю як малу групу, що задовольняє багато важливих особистісних потреб людини, а інститут родини є базовим для підтримки соціальної системи, стан якого є найважливішим критерієм суспільного здоров'я [44] .

Незважаючи на те, що для українського народу родина завжди була однією з найбільших цінностей, але сучасні світові тенденції розвитку шлюбних взаємин притаманні і для розвитку сучасної сім'ї в Україні також.

Одруження в Україні здавна вважалося однією з найголовніших подій у житті людини: «Заміж вийти – не дощову годину перестояти», «Одружуючись, сім разів подумай, а один одружись», «Одружуються не на рік, а на вік». Ці народні прислів'я узагальнюють традиційні погляди про одруження, де втілилися споконвічна народна мораль, етика, звичаєве право і світоглядні уявлення українців. Сенс сімейного життя українці вбачають не лише у пошуку іншої половини, а й у гармонійному співіснуванні з нею. Українська етнокультура розкриває сутність архетипів у народних шлюбно-сімейних символах, обрядах, звичаях, фольклорі дає підставу для тверджень про рівність шлюбно-подружніх стосунків [45]. Особливості шлюбносімейних взаємин простежуються в етимології слів: подружжя - від «дружити», «поділяти Я»; весілля – від «веселитись», «радіти»; шлюб – від староукр. «злюб», «кохання»; спільник – від «з половини», «рівноправ'я»; одружитись – «побратися з...» [45].

В Україні законодавчо визначили поняття шлюбу у 2004 році. Хоча

перші відомості про укладання шлюбу, знаходимо ще у «Повісті временних літ» літописця Нестора та у Густинському літописі [49]. За діючим Сімейним Кодексом України, у шлюбі можуть перебувати лише особи різної статі. Водночас жоден із подружжя не може на момент шлюбу перебувати у законному шлюбі з кимось ще. Також не можна одружуватися родичам прямої лінії спорідненості (онуки, сини та дочки, батьки) та братам та сестрам. Шлюб можна укласти тільки з дієздатною особою, обидві сторони повинні особисто підтвердити, що згодні на це. Також, шлюб надає чимало можливостей партнерам. Наприклад, подружжя може відвідувати одне одного у реанімації, приймати рішення за партнера, якщо той стане недієздатним, усиновлювати дітей, претендувати на спадщину одне одного тощо.

Узагальнюючи сказане, сім'я як одна з найстаріших біосоціальних спільнот нині зазнає велетенських змін. Ці зміни носять глобальний універсальний характер і пов'язані з руйнацією традиційних цінностей і форм сімейного життя і шлюбу. Однак це не означає загибелі сім'ї як такої: нові часи відкривають нові, незнані раніше обрії у стосунках чоловіка, жінки і дитини. Роль соціології, психології, філософії полягає саме в тому, що вони здатні вчасно помітити нові явища, дослідити їх, виявити тенденції і перспективи, зібрати необхідну інформацію для вироблення виваженої державної сімейної політики, дієвої у масштабах всієї країни.

1.2. Визначення поняття «Щасливе подружжя»

Щастя і подружжя - це реальність чи казка? Чи існує формула щасливого сімейного життя? Відповідь на ці запитання завжди хвилювало людство.

За теорією «Емоційного інтелекту подружжя» Джона Готтмана, професора психології Вашингтонського університету та координатора Інституту подружжя і сім'ї в Сіетлі, щасливі подружжя зазвичай ані мудріші, ані багатші, ані психологічно винахідливіші за інших. Але в буденному житті вони здатні знайти спосіб, який не дозволяє негативним думкам та емоціям

щодо партнера взяти гору над позитивними. У висновках зі своїх досліджень Джон Готтман указав на сім принципів емоційно інтелектуальних подружжів: створення власної «мікрокультури», подолання конфліктів, відсутність деспотизму, турбота про почуття, пізнання «світу» один одного. [10].

Професор Деніел Вейге вважає, що сімейне щастя є реальним ідеалом для кожної сім'ї. Кохання, взаєморозуміння та близькість стають основою для благополучного життя подружжя та їхніх дітей [37]. Вміння підтримувати та розвивати сімейні стосунки – це навичка, яку можна набути та вдосконалювати, що приносить гармонію та повноту в сімейне життя.

Психолог Джим Макналті має схожі погляди. Щаслива родина - гармонійний осередок суспільства, заснований на любові та взаєморозумінні. Стати щасливою може будь-яка сім'я, яка готова щодня працювати над стосунками, йти на компроміси та брати участь у житті один одного [37].

Існують виміри щасливого подружжя, які визначають авторитарний, відчужений та партнерський типи сім'ї [60].

Партнерський тип сім'ї виступає досконалою формою сім'ї, тому що саме тут відбувається взаємопорозуміння, взаємопідтримка, взаємодопомога. Подружжя багато працює над собою для того, щоб відшліфувати свої стосунки, бути гармонійними у шлюбі, стати єдиним цілим. Звичайно, що діти в такій сім'ї оповиті любов'ю, красою стосунків, почуттів, вони виростають добрими, чуйними, толерантними, щирими.

Авторитарний та відчужений тип дуже є розповсюдженим серед подружжів у нашому суспільстві.

Партнерський тип в сучасному суспільстві, де ключовим проявом глобалізації виступає міграція або тимчасова міграція, безліч соціальних мереж, від яких важко відірватися, коли потрібно пристосовуватися до нових обставин життя, нової культури, мови тощо, дуже важко втримати та зберегти.

Таким чином, щасливе сімейне життя – це результат титанічної праці. Це цілий проект, розробка якого триває все життя. Щоб щасливе подружжя було реальністю, треба в це повірити і прикласти для цього деякі зусилля [60].

Якщо разглядати життя, як прагнення людей до щастя, а воюмою складовою щастя у подружніх стосунках завжди є любов, то у збереженні любові полягає психологічний зміст цих стосунків, для чого варто відповідально працювати.

Існує багато концепцій, де тема любові і шлюбу ретельно досліджувалася. Прихильники Ідеалістичної теорії про шлюб були Й. Фіхте, Г. Гегель і Ф. Шлеєрмахер, Е. Фромм виступали за шлюб із любові, а не через багатство чи статус або прагнення організмів до самозбереження [47].

Любов як духовна і фізична єдність у більшості подружжя не зменшується з віком, а любов як мотив шлюбу виявляється найбільш надійним для щасливого союзу. Американський психолог Р. Стернберг зазначав: «Любов, як мотив є «протиотрутою» життєвих негараздів. Ми повинні постійно працювати над розумінням, відтворенням і відновленням наших любовних стосунків. Вони схожі на будинки, які з часом починають руйнуватися, якщо їх не підтримувати і не підправляти [47].

На думку американського психотерапевта Д. Деліса, інститут шлюбу сприяє побудові більш урівноважених стосунків між тими, хто любить. Хоча на ранній стадії закоханості обидва партнери прагнуть сподобатися одне одному, але потім виникає дисбаланс, який Д. Деліс називає «парадоксом пристрасті» [37]. Один із партнерів значно більше залучається до взаємин, таку людину автор умовно називає «підлеглим» у парі. Інший партнер менше залучений у стосунки, такого партнера Д. Деліс називає «ведучим» у парі, оскільки в основному від нього залежить збереження взаємини, і пояснює емоційний дисбаланс трьома чинниками: відмінності у привабливості партнерів та індивідуальних особливостей [37].

Прихильники хімічних теорій стверджують, що пристрасні почуття (закоханість) спричинені хімічною речовиною фенілетіламіном – ФЕА, а спокійна прихильність (мається на увазі любов чоловіка і жінки) – ендорфінами. З цієї позиції постійна зміна партнерів (все нові й нові закоханості) у деяких людей пояснюється потребою у ФЕА: тільки при їх

виробленні люди оживають. Ендорфіни – це своєрідний наркотик, який дає почуття безпеки, миру й спокою. Для того, хто не може обходитися без таких переживань, втрата партнера є трагедією. Коли такі люди перебувають наодинці, то ендорфіни в них не виробляються. Люди, які не можуть жити без ендорфінів, утворюють стійкі шлюбні союзи [51].

Чи може шлюб зруйнувати ваше психічне здоров'я? Зарубіжні та вітчизняні дослідники приділяють пильну увагу проблемі впливу якості шлюбу на психічне здоров'я.

Результати дослідження Л. Вайт, М. Галахер показали, що для людей, які перебувають у шлюбі, характерний нижчий рівень депресії, психічних розладів та більш високий рівень задоволеності життям, ніж для осіб, які не одружені [20]. Ряд зарубіжних дослідників вказує на підвищення психологічного благополуччя та зниження психологічного стресу у разі одруження [20].

Також, одруження може вплинути стан психічного здоров'я внаслідок зміни (збільшення чи зниження) рівня матеріально-економічного добробуту подружжя.

Однозначні висновки соціологічних досліджень полягають у тому, що провідною детермінантою психічного здоров'я індивіда є якість шлюбного союзу. Низька якість шлюбу, нещасливі подружні стосунки безпосередньо зумовлюють зниження рівня психічного здоров'я, збільшуючи ризик виникнення тривоги, депресії, зловживання алкоголем та психоактивними речовинами [20].

В. Гов, Дж. Тюдор довели, що шлюб має менш сприятливий вплив на стан психічного здоров'я жінок у порівнянні з впливом на чоловіків [6]. Це, на думку авторів, пов'язано частково з тим, що виконання подружньої ролі жінкою пов'язане з більшою її включеністю та самопожертвою. Однак дослідження М. Єванс, Дж. Келлі ставлять під сумнів ці висновки; при цьому вони стверджують, що шлюб має однаковий вплив на психічне здоров'я чоловіків та жінок [3]. За даними К. Маркусен, шлюб має більш оздоровчий

вплив на чоловіка з точки зору зменшення споживання алкоголю, але ця перевага компенсується зниженням депресивних настроїв у жінок [13].

Для об'єктивної оцінки впливу шлюбу на психічне здоров'я людини потрібне більш глибоке розуміння процесів та факторів, що детермінують цю залежність.

Подружні конфлікти викликають багато негативних наслідків здоров'ю. Дослідження з використанням даних 250 пар за майже 20 років показало, що пари, які регулярно сварилися на початку свого шлюбу, швидше за все, продовжать цю модель, а партнери, які часто сварилися, частіше відчували себе самотніми та мали нижчі показники фізичного здоров'я, ніж інші їх ровесники [4].

Конфлікт у відносинах може спричинити руйнівні реакції в організмі, такі як запалення, зміна апетиту та збільшення викиду гормонів стресу. Тривалий стрес впливає на різні аспекти здоров'я, від серцево-судинної системи до імунітету, і навіть може бути причиною розвитку страхів, депресії, емоційного вигорання, залежностей чи нездорового харчування. Подружній конфлікт особливо шкідливий для психічного здоров'я, якщо йдеться про ворожість, агресію або образливу поведінку.

Підсумовуючи огляд публікацій з проблеми дослідження, слід зробити висновок, що шлюбний союз надає певний вплив на психоемоційний стан і чоловіків і жінок — найважливіший індикатор благополуччя їхньої психічної сфери. Результати соціологічних опитувань сімейних пар переконливо показують, що шлюб розширює можливості зміцнення психічного здоров'я як чоловіків, так жінок. Найбільш чітко показники психічного благополуччя людей, які одружилися, покращуються в короткостроковій перспективі. Матеріально-економічні та психосоціальні ресурси шлюбу у багатьох випадках дозволяють покращити показники психічного здоров'я. Однак визначальним фактором у зміцненні цього здоров'я подружжя виступає так звана якість шлюбного союзу, заснована на характері взаємин між ними.

Дослідження показують, що висока якість шлюбу корелює з нижчим

кров'яним тиском, меншим стресом, меншою депресією та більшою задоволеністю життям [7].

Кожна сім'я, кожна родина є унікальним утворенням суспільства, яке зазвичай має свої турботи та проблеми, та не зважаючи на все - прагне до щасливого життя та сімейного благополуччя.

Гармонійні відносини між подружжям – є найвищою цінністю, яка робить життя кожної людини не тільки щасливим, повноцінним та плідним, а ще й позитивно впливає на її психологічне здоров'я. І навпаки, подружні розбіжності є шкідливими для здоров'я та впливають на інші сфери життя, такі як виховання дітей чи робота.

На наш погляд саме Партнерський тип сім'ї є яскравим прикладом щасливого подружжя, тому що саме тут відбувається взаємопорозуміння, взаємопідтримка, взаємодопомога. Подружжя багато працює над собою для того, щоб відшліфувати свої стосунки, бути гармонійними у шлюбі, стати єдиним цілим.

1.3. Критерії та чинники задоволеності шлюбом, як показника його успішності

Ключовим елементом у сімейній системі є подружні стосунки. Взаємодія між подружжям є основою для досягнення сімейного благополуччя та психологічного комфорту для всіх членів родини. Якість шлюбних відносин залежить від багатьох факторів.

Згідно з дослідженнями психологів, найбільш поширеними причинами сімейних криз є незадоволення подружніми стосунками. Кожен рік в Україні зростає кількість сімейних конфліктів, які можуть привести до розриву шлюбу.

Зазвичай люди створюють сім'ю та вступають в шлюбні відносини з метою задоволення своїх психологічних, соціальних, побутових та фізіологічних потреб. Причому, потреби, які задовольняються в сім'ї, можуть бути

реалізовані і поза нею, але тільки благополучна сім'я, створення якої, як правило, вимагає значних зусиль, може всі ці потреби об'єднати і задовольнити в комплексі [56].

Таким чином, задоволеність взаєминами між подружжям є найважливішим фактором, який визначає успішність та стійкість шлюбних відносин та сприяє позитивному розвитку сім'ї.

А дослідження рівня задоволеності подружніми стосунками має вирішальну роль у роботі психолога при наданні ефективної допомоги подружжю в подоланні конфліктних ситуацій та гармонізації сімейних стосунків [52].

Задоволеність шлюбом - суб'єктивна оцінка кожним членом подружжя ефективності й якості родинної взаємодії, рівня прийнятності та приємності шлюбних взаємин. Вчені виокремлюють високий, середній і низький рівні задоволеності шлюбом. Поєднання високого рівня задоволеності шлюбом у обох подружніх партнерів відображає їх подружню сумісність, родинну згуртованість, а також психологічну успішність шлюбу. Середній рівень відповідає подружньої адаптованості. Взаємна низька задоволеність шлюбом є ознакою подружньої дисгармонії та високої ймовірності розпаду родини. Таким чином, рівні задоволеності шлюбом суттєво пов'язані з його стабільністю та якістю подружньої взаємодії [40].

Оцінку успішності шлюбу можна здійснювати на основі підсуб'єктивної оцінки членів сім'ї щодо того, наскільки задоволені вони функціонуванням родини і задоволенням власних потреб відносно соціокультурних норм.

Задоволеність шлюбом є динамічним явищем, яке може змінюватись на протязі усього подружнього життя, як у позитивному, так і в негативному напрямку. Цей показник формується під впливом факторів, що впливають на пару, як дошлюбних, так і шлюбних.

Дошлюбні чинники виступають базою, на підставі якої надалі розгортається оцінювання якості подружнього життя. До них відносять: походження та характер сімейного виховання шлюбного партнера, вік вступу

до шлюбу і його мотивація у подружньої пари, тривалість і характер дошлюбного залицяння, ставлення до одруження батьків партнерів [56].

Після укладення шлюбу відбувається взаємодія різних чинників, що мають визначальний вплив на ступінь задоволення сімейним життям кожного з подружжя: матеріальний, культурний, сексуальний, психологічний.

Психологічний чинник є ключовим і визначальним для всіх інших факторів, що впливають на задоволеність шлюбом. Він має важливе значення у формуванні і зміні ставлення подружжя один до одного, а також визначає, як ефективно подружжя може розв'язувати свої конфлікти та вирішувати спільні проблеми. Його основними аспектами є: позитивне ставлення до подружнього партнера, емоційна задоволеність відносинами з партнером, ефективність спілкування в подружній парі, родинна взаємодія.

Існують також і інші фактори, які впливають на ступінь задоволеності шлюбом: стадія життєвого циклу сім'ї, гендерні, нормативні та ненормативні кризи.

Хоча існує загальний характер криз в сім'ї, їх серйозність та гострота залежать від культури міжособистісних стосунків. Кожен етап життя подружжя має свої особливості, виклики та завдання, з якими треба впоратися, щоб зберегти здорові взаємини. Розуміння цих особливостей та готовність до вирішення типових проблем може допомогти подружжю зберегти свої стосунки та досягти гармонії у різні періоди свого спільного життя.

Незадоволеність шлюбом є протилежним поняттям до задоволеності ним. Ця незадоволеність виникає, коли члени подружжя не задовольняють своїх родинних потреб через неприйняття сімейних умов, неспівпадіння очікувань щодо ролей і обов'язків, різниці у сексуальних потребах тощо.

Коли, при роботі з клієнтом психолог виявляє низьку задоволеність шлюбом і постає необхідність проведення корекції, то коригуються, або реальна рольова поведінка та комунікація всередині подружжя, або очікування чоловіка чи дружини, особливо якщо вони неадекватно завищені [42].

Найбільш поширеними «руйнівниками» відносин членів подружжя, за

думкою Д. Бернса, це: мислення категоріями максималістичних крайнощів; схильність до невиправданих узагальнень і розвішування «ярликів» («так відбувається завжди», «вічно ти забуваєш», «ти – нікчема і невдаха»); застосування негативного фільтру, концентрація на невдачах, помилках і промахах, постійна критика; застосування методу «перевернутого телескопа»: близьке і доступне недооцінюється, а недосяжне і віддалене переоцінюється (у сусідів родина краща); сприйняття світу винятково через емоції; зайве захоплення словами «я повинен» і «я повинна», які повністю витісняють «я хочу», «мені цікаво», «мені подобається»; звичка брати на себе провину за непідвладні події і ситуації [56].

Одним із ключових критеріїв визначення задоволеності шлюбом є сумісність. Подружня сумісність – ступінь узгодженості фізичних і особистісних характеристик членів подружжя, що виражається у їх задоволеності шлюбом. Зовнішнім і об'єктивним показником сумісності є сам факт збереження шлюбу. Внутрішнім і суб'єктивним показником подружньої сумісності є переживання дружиною і чоловіком психологічного комфорту, надійності, захищеності, задоволення від спілкування одного з одним [59].

Необхідно відзначити, що передшлюбний період відіграє важливу роль у визначенні сумісності між партнерами. Ця сумісність в подальшому буде визначати успіх родинного життя. Тому рішення про шлюб і вибір партнера повинно стати ретельно продуманим кроком.

Бажання пояснити механізм шлюбного вибору призвело до створення низки концепцій. Основні теорії було розроблено протягом 1950х - 1980х років. У літературі існує досить багато моделей вибору шлюбного партнера.

Модель «стимул – цінність – роль», Б. Мурштейна, модель «фільтрів» Дж. Удрі, А. Керкгоффа та К. Девіса, «Кругова теорія кохання» А. Рейса, теорія комплементарних потреб (доповнюючих потреб) Вінча, теорія обміну Дж. Хоманса, «Шлюбна поведінка, як різновид економічної поведінки» Сентерса [57].

Ці теорії мають спільний принцип - соціально-культурну гомогамію,

який базується на виборі партнера через систему фільтрів. Ці теорії поступово звужують коло можливих кандидатів на партнерство, виключаючи неподходящих. У кінці залишаються пари чоловіків та жінок, які, за теорією, мають бути ідеальними партнерами для створення щасливої подружньої пари.

Останнім часом, проблема забезпечення стійких шлюбних відносин та розвиток подружньої гармонії є предметом зростаючого інтересу серед дослідників. Серед них роботи: В. Юстицькиса, К. Вітека, Д. Майерса [56].

Подружня сумісність є багатоплановою. Зазвичай відокремлюють кілька базових аспектів подружньої родинної сумісності: соціальна, сексуальна, побутова і психологічна. Соціальна сумісність відображає ставлення до суспільства, рівень активності у ньому, взаємини з іншими людьми та сприйняття життєвого сенсу.

Сексуальна сумісність у подружжі визначається відповідністю інтимних потреб та очікувань кожного з партнерів до реальної сексуальної поведінки другого, що забезпечує гармонію і взаєморозуміння в цій сфері.

Побутова сумісність має на увазі взаємоприйняття партнерами поглядів на життєвий стиль, функції сім'ї та сімейні ролі і обов'язки, що сприяє гармонійному співіснуванню у побуті.

Психологічна сумісність передбачає взаємодію між характерами, темпераментами, вольовими та особистісними рисами подружньої пари. Ця взаємодія визначає емоційний клімат у сім'ї. Існують духовний та інтелектуальний рівні психологічної сумісності.

Духовна сумісність забезпечується співвідношенням моральних потреб, рівнем вихованості, колом культурних інтересів, дозвіллям. Для інтелектуального рівня сумісності важливі не стільки рівень ерудованості, освіти кожного з партнерів, скільки вміння правильно зрозуміти одне одного.

Ці аспекти сумісності не тільки взаємопов'язані, вони також доповнюють один одного. Так наприклад, приємна сексуальна близькість може погіршуватись від неналагодженого побуту чи міжособистісних конфліктів. В свою чергу, незадовільне статеве життя спричинює проблеми подружніх

стосунків. Тому ефективна профілактика та корекція проблем, пов'язаних з інтимним життям в шлюбі, передбачає налагодження гармонійних взаємин та якісну комунікацію між чоловіком та жінкою.

Якісна взаємодія між подружжям сприяє успішності та стабільності шлюбних відносин, в той час як несумісність може призвести до проблем та розладу у подружніх стосунках.

Подружня несумісність – відчуження шлюбних партнерів, напружена атмосфера зіткнень і конфліктів між ними, взаємна критика і неприйняття [59].

Дослідники стверджують, що довготривала несумісність між подружжям на психологічному рівні може призвести до серйозної невротизації особистості шлюбних партнерів. На початку шлюбного життя несумісність між партнерами може викликати депресію та дратівливість. При продовженні спільного життя з такою несумісністю на психологічному рівні, люди стають схильні до розвитку таких симптомів, як: іпохондрія, неврози, психопатія, параноя, розвиток тенденції до алкоголізації, відчуження, пошук спілкування поза шлюбом.

Подружні стосунки можуть зазнавати як неочікуваних змін, так і ряд типових, "нормативних" змін, які характерні для еволюції подружнього життя відповідно до часу. Ці зміни можуть викликати нормативні і ненормативні сімейні кризи.

Сімейна криза – явище загострення родинних суперечностей, різкого погіршення ритму сімейного життя, коли звичні способи реагування членів родини не розв'язують проблем [63].

Існують фактори, які можуть свідчати про ймовірність сімейної кризи: повна відсутність конфліктів та сварок, або їх надмірна кількість; під час обговорення своїх проблем партнери захищають кожен свої власні позиції і не намагається зрозуміти погляд іншої сторони; переважання захисно-агресивних реакцій взаємодіючих сторін; в інтимній сфері життя один із партнерів постійно ухиляється від сексу; неможливість, або небажання одного з партнерів приймати участь у процесі ухвалення рішень; зацикленість на

одній темі, особливо якщо це стосується дітей, або навпаки, стійке мовчання; відданість дружини сім'ї, залишаючи мало часу для власного саморозвитку; професійний працеголізм, якщо він перешкоджає самовираженню та розвитку у сімейному житті.

Яскравим прикладом ненормативної кризи є подружня зрада, вихід з якої є серйозним випробуванням для членів подружжя, перевіркою родини на міцність. Ця кризова ситуація може спровокувати руйнування шлюбу та розлучення, а може відновити взаємини, якщо ретельно проаналізувати причини подружньої невірності та усунути їх [63].

Позашлюбні зв'язки мають різноманітну спричиненість, у якій простежується гендерний аспект. На думку В. Брускова: «Чоловік зраджує через цікавість до чужих жінок, а жінка - через відсутність цікавості до неї власного чоловіка».

Американський психолог У. Харлі вважає, що найбільш загальною причиною конфліктів між подружжям є несумісність, яка виникає в разі тотального незадоволення основних потреб партнерів. Оскільки очікування та потреби чоловіків і жінок значно відрізняються, то не дивно, що сумісність подружніх партнерів формується поступово. Молоде подружжя на початкових стадіях шлюбу часто вступають у конфлікти, тому що не розуміють або не приймають потреби один одного [36].

Сімейний конфлікт - різке протистояння позицій і дій членів родини, має значний емоційний супровід (обурення, образа, страх), його усунення потребує опанувальної поведінки учасників, при хронічному перебігу можлива трансформація у конфліктні взаємини [62].

Краще розуміння потреб та мотивацій кожного партнера в шлюбі може допомогти вирішити конфлікти та покращити взаємини в родині. Отже, дослідження та аналіз потреб взаємодії в сім'ї може стати ефективним інструментом у побудові здорових та гармонійних стосунків між її членами.

В теорії подружньої конфліктності використання поняття "потреба" допомагає зрозуміти мотивації, що стоять за конфліктами. Це дає змогу

перейти від простого опису конфлікту до вивчення глибинних причин, що його породжують.

Відомий американський сімейний психотерапевт і письменник, автор книги «Чоловіки з Марсу, жінки з Венери» Джон Грей сформував свої принципи безконфліктного існування у подружній парі. Ці принципи були перевірені на практиці та випробувані в житті більш ніж 25 тисяч опитаних осіб. В основу свого дослідження Дж. Грей поклав вплив статевих відмінностей на взаємодію у подружній парі [31, с.5].

Його концепція щодо безконфліктного існування сім'ї включає такі основні положення: розв'язання «лінгвістичної проблеми» між чоловіком і жінкою; необхідність врахування власних ритмів і циклів у жінок та чоловіків; систему нарахування балів у чоловіків і жінок; існування принципу 90/10 [31].

Так, на думку автора «мови» чоловіків і жінок складаються з однакових слів, але мають різне значення [31]. Чоловіки говорять мовою, яка складається з коротких фраз, необхідних для передачі повідомлення. Щоб повніше висловити свої почуття, жінки вдаються до різних перебільшень, метафор, узагальнення. А ще, закладають у свою скаргу приховане благання про підтримку. Чоловіки помилково сприймають ці слова буквально. І, як наслідок, неправильно витлумачивши сенс, що вкладався в них, реагують так, що в їхніх словах і діях не вловиш і натяку на підтримку. Коли між чоловіком і жінкою готова спалахнути сварка, вони перестають розуміти один одного, їм необхідно розтлумачити почуте і віокремити приховане благання, відреагувавши належним чином.

Крім цього, жінки думають вголос і розуміння того, що саме вона хоче сказати приходить до неї вже в процесі розмови. Зрозумівши це, чоловіки можуть полегшити душеаний стан жінки лише вислухавши її.

Джон Грей наголошує про необхідність врахування власних ритмів і циклів у жінок та чоловіків. Він вважає, що чоловіки мов «гумові підтяжки» [31, с. 45]. Це чудова метафора, яка допомагає зрозуміти потребу у віддаленні, яка відчувається чоловіками на рівні інстинктів. Це не їх вибір – це природний

цикл. Чоловік віддаляється, щоб вдовольнити свої потреби в незалежності чи самостійності. Повністю віддалившись, у нього автоматично виникає бажання дати й отримувати кохання. Якщо у чоловіка немає можливості віддалитись, у нього ніколи не з'явиться сильне прагнення до зближення. У той час, як деякі чоловіки не вміють віддалятися, інші- не знають, як зблизитись. Це трапляється, якщо не вистачає досвіду, чи позитивного зразка природнього циклу зближення.

Чекати постійності від жінки – це все одно, що сподіватися, що погода ніколи не зміниться. Жінка – як хвиля. Самооцінка жінки, то зростає то падає, наче хвиля. Коли вона досягає дна, настає найкаший час для емоціонального очищення. Якщо чоловік не знатиме про такі жіночі цикли, він вважатиме, що причиною її раптових перепадів настрою є виняткового його поведінка і тому відчуватиме свою провину.

Отже, завдяки власним ритмам і циклам чоловіки обстоюють своє право бути вільними, в той час, як жінки боронять своє право на переживання. Чоловікам потрібен простір, а жінкам – розуміння.

На думку автора, у чоловіків і жінок є своя система нарахування балів.

Коли жінка нараховує бали, то оцінює кожен вияв кохання в один бал, незалежно від його значущості [31]. Таємниця задоволення чоловіка криється в умінні жінки виражати своє кохання через почуття, а не обов'язково через дії. Якщо жінка зачала на чоловіка образу, приготована нею їжа не матиме для нього великого значення – він можн навіть зняти з неї 10 балів, томущо вона на нього ображається.

Розуміння дії принципу 90/10, на думку автора, допоможе контролювати почуття з минулого, коли вони спливають на поверхню. Спостерігається парадокс: оскільки ви довіряєте близької вам людині, з глибини душі починають підніматись почуття, що пробудились. Але коли вони досягають «поверхні», вас охоплює страх, і ви не можете висловити свої почуття. 90% цього смутку пов'язані з нашим минулим і не мають нічого спільного з тим, що ми вважаємо причиною свого поганого настрою. Лише 10% нашого

роздратування бувають пов'язані з теперешнім досвідом. Пусковим механізмом може бути будь-яка ситуація. Коли ми розуміємо дію цього принципу, то можемо пояснити поведінку інших людей, як частину процесу їхнього зцілення.

Після дослідження основних рівнів та підходів до сумісності між партнерами у шлюбі, стає зрозумілим, що існує багато критеріїв, за якими відбувається взаємодія між чоловіком та жінкою у подружній парі. Реальність полягає в тому, що кожен партнер у шлюбі має свої унікальні риси характеру, життєвий досвід та переконання, які можуть суттєво впливати на їх взаємодію в сім'ї. Тому досягти абсолютної сумісності між подружжям неможливо. Однак, важливо знайти оптимальний баланс між індивідуальними потребами та бажаннями кожного партнера, щоб створити здоровий та стійкий шлюбний союз. Незалежно від часу та суспільних умов, питання сумісності подружжя є важливою складовою сімейного життя, і його розв'язання є завданням для багатьох пар, що складають інститут сім'ї та шлюбу.

ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ

Сім'я належить до найважливіших суспільних цінностей. Згідно з науковою теорією Елвіна Тоффлера, саме форма сім'ї могла протягом багатьох століть визначати загальний напрям еволюції макросоціальних систем. Кожен член суспільства, незалежно від етнічної приналежності, соціального статусу, майнового та матеріального становища, з моменту народження і до кінця життя має таку характеристику, як сімейно-шлюбний стан.

У сучасному світі шлюбні взаємовідносини стикаються з багатьма питаннями і проблемами. Інститут сім'ї також змінює традиційні підходи, адаптуючи їх до потреб кожної окремої родини у відповідь на зовнішні чинники.

Сьогодні, сім'я - це мала група, де люди можуть задовольнити свої психологічні, соціальні, побутові та фізіологічні потреби у комплексі. Окрім

традиційних функцій, наприклад, репродуктивної, господарсько–економічної, рекреативної, сім'я виконує дві дуже важливі функції психотерапевтичну, освітньо-виховну та регенеративну, тобто наслідування сімейних цінностей та культури. Вчені наголошують, що послаблення цих сімейних функцій буде впливати на все суспільство в цілому.

Кожна сім'я, не зважаючи на всі труднощі - прагне до щасливого життя та сімейного благополуччя. Але підтримувати здорові стосунки є складним завданням для багатьох пар. Стреси та напруження повсякденного життя, поява дратівливих звичок, перешкоди у спілкуванні та ослаблення емоційного зв'язку можуть не тільки зруйнувати щасливе партнерство, але й нашкодити здоров'ю.

Дослідження показують, що шлюбний союз надає певний вплив на психоемоційний стан і чоловіків і жінок — найважливіший індикатор благополуччя їхньої психічної сфери, де визначальним фактором зміцненні цього здоров'я виступає якість шлюбного союзу, заснована на характері взаємин між подружжям.

Подружні конфлікти викликають багато негативних наслідків здоров'ю та спричиняють руйнівні реакції в організмі, такі як запалення, зміна апетиту та збільшення викиду гормонів стресу. Тривалий стрес впливає на різні аспекти здоров'я, від серцево-судинної системи до імунітету, і навіть може бути причиною розвитку страхів, депресії, емоційного вигорання, залежностей чи нездорового харчування. Подружній конфлікт особливо шкідливий для психічного здоров'я, якщо йдеться про ворожість, агресію або образливу поведінку. І навпаки, висока якість шлюбу корелює з нижчим кров'яним тиском, меншим стресом, меншою депресією та більшою задоволеністю життям.

Дослідити взаємодію між чоловіком та жінкою у подружній парі можливо за допомогою такого чинника, як задоволеність взаєминами між подружжям. Задоволеність шлюбом – це суб'єктивна оцінка кожним членом подружжя ефективності й якості родинної взаємодії, рівня прийнятності та

приємності шлюбних взаємин. Цей фактор визначає успішність та стійкість шлюбних відносин та оцінюється багатьма критеріями, де одним із ключових є сумісність.

Досягти абсолютної сумісності між подружжям неможливо, тому що кожен партнер у шлюбі має свої унікальні риси характеру, життєвий досвід та переконання, які можуть суттєво впливати на їх взаємодію в сім'ї. Тому важливо знайти оптимальний баланс між індивідуальними потребами та бажаннями кожного партнера, щоб створити здоровий та стійкий шлюбний союз. Дослідження рівня задоволеності подружніми стосунками має вирішальну роль у роботі психолога при наданні ефективної допомоги подружжю в подоланні конфліктних ситуацій та гармонізації сімейних стосунків.

На наш погляд, саме Партнерський тип сім'ї сприяє здоровим відносинам і є яскравим прикладом щасливого подружжя, тому що саме тут відбувається взаємопорозуміння, взаємопідтримка, взаємодопомога. Подружжя багато працює над собою для того, щоб відшліфувати свої стосунки, бути гармонійними у шлюбі, стати єдиним цілим.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИСВЯЧЕНЕ ВИЯВЛЕННЮ КРИТЕРІЇВ ЩАСЛИВОГО ПОДРУЖЖЯ ТА ЙОГО ВЗАЄМОЗВ'ЗКУ З ПСИХОЛОГІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Вибір методик і організація дослідження

Дослідження проблеми психічного здоров'я в умовах наявності чи відсутності шлюбних стосунків між чоловіками та жінками стає дуже актуальним у сучасному суспільстві, де шлюбні відносини зазнають значних трансформацій.

Здійснюючи теоретико-психологічний аналіз досліджуваної проблеми, саме концепція безконфліктного існування «представників різних планет», запропонована Дж. Греєм надихнула нас на подальшу роботу та лягла в основу нашого емпіричного дослідження. Автор наголошує, що «чоловіки з Марсу, жінки з Венери», допомагаючи усвідомити різницю у способах спілкування, емоційних потребах та моделях поведінки представників протилежних статей [31].

Для проведення нашого емпіричного дослідження ми обрали вибірку з 30 осіб, рівномірно поділених за статтю — 15 чоловіків і 15 жінок. Такий підхід дозволяє нам забезпечити гендерну збалансованість, що є важливим для об'єктивності результатів. Вік учасників становить від 30 до 40 років, що є критичним періодом у житті дорослих, коли вони, як правило, вже мають певний життєвий і професійний досвід, що дозволяє їм надавати більш глибокі й інформативні відповіді.

Крім того, всі учасники перебувають у шлюбі понад 5 років. Цей критерій був обраний не випадково: він дозволяє зосередитися на стабільних сімейних парах, які мають тривалий спільний досвід. Дослідження динаміки сімейного життя на основі такого досвіду є особливо цінним, оскільки пари, що перебувають у шлюбі більше п'яти років, вже пройшли через початкові етапи

адаптації і можуть надати більш зрілі та усвідомлені оцінки.

Дослідницька робота проводилась анонімно в Центрі музичного розвитку А. Літвяк, що, безсумнівно, створювало комфортні умови для учасників. Анонімність гарантувала, що респонденти могли бути відкритими і чесними у своїх відповідях, не побоюючись можливих наслідків розголошення їхньої особистої інформації.

Важливо зазначити, що всі учасники добровільно погодилися брати участь у дослідженні. Це свідчить про їхню мотивацію та зацікавленість у темі, що, в свою чергу, підвищує надійність і валідність отриманих даних. Таким чином, вибірка, яку ми використовували, була ретельно підібрана для досягнення максимальної репрезентативності та достовірності результатів нашого дослідження.

Для нашого дослідження ми вирішили не використовувати онлайн-опитування, а зустрічатися з респондентами особисто. Такий підхід має кілька важливих переваг, які обґрунтовують наш вибір.

Особисті зустрічі дозволяють встановити більш глибокий контакт із респондентами. Безпосереднє спілкування створює довірчу атмосферу, що, без сумніву, сприяє отриманню чесних і детальних відповідей. Люди, бачачи нашу зацікавленість, схильні бути більш відкритими та розповідати про свій досвід й почуття.

Крім того, особисті зустрічі дають можливість краще контролювати якість зібраної інформації. Під час інтерв'ю ми можемо задавати уточнюючі питання, пояснювати незрозумілі моменти та реагувати на невербальні сигнали респондентів. Це значно підвищує точність і глибину отриманих даних.

Слід підкреслити, що особистий контакт дозволяє уникнути типових проблем онлайн-опитувань, таких як низький рівень залученості або поверхневе ставлення до заповнення анкет. Учасники, які беруть участь у дослідженні особисто, зазвичай демонструють більшу відповідальність і зацікавленість, що сприяє підвищенню якості зібраних даних.

Таким чином, обравши метод особистих зустрічей, ми забезпечили більш надійний і детальний збір інформації, що дозволило нам отримати глибші й точніші дані, значно підвищуючи валідність і надійність наших висновків.

Щодо методик, було обрано методика діагностики міжособистісних стосунків: Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF) Н. Пезешкіана та Х. Дайденабаха, Тест агресивності (опитувальник Л.Г. Почебуд), авторська методика незакінчених речень «Задоволеність подружнім життям» для більш широкого розуміння взаємозв'язку між якістю подружніх стосунків, задоволеністю шлюбом та психічним здоров'ям.

Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF) Н. Пезешкіана та Х. Дайденабаха. Сучасна англійська версія опитувальника (WIPPF 2.0), переглянута та доповнена А. Реммерсом. Переклад та адаптація україномовної версії опитувальника Л. Сердюк та С. Отенко. Цей опитувальник є інструментом, який призначений для діагностики ряду особливостей характеру людини, а також сфери її міжособистісних, насамперед сімейних відносин, що впливають на індивідуальне психічне здоров'я. Він базується на принципах позитивної психотерапії, яка акцентує увагу на виявленні та розвитку ресурсів, а не лише на вирішенні проблем. Актуальність і переваги використання цієї методики в даному контексті можна обґрунтувати наступним чином:

- комплексний підхід до оцінки стосунків: Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії включає широкий спектр запитань, які охоплюють різні аспекти подружніх стосунків, включаючи комунікацію, розподіл ролей, емоційну підтримку та конфлікти. Це дозволяє отримати багатовимірний погляд на якість стосунків, що є важливим для визначення факторів, які впливають на задоволеність шлюбом і психічне здоров'я.

- виявлення ресурсів і сильних сторін, що може сприяти покращенню якості стосунків і, відповідно, позитивно впливати на психічне здоров'я партнерів.

- зв'язок між індивідуальним і сімейним: Вісбаденський опитувальник

досліджує не тільки сімейні взаємодії, але й індивідуальні установки, очікування і переживання, що впливають на стосунки. Відмінність між "первинними" та "вторинними" здібностями особистості дозволяє нам глибше зрозуміти, як емоційні та когнітивні риси впливають на взаємодію партнерів і їхнє психічне здоров'я.

Загалом, використання Вісбаденського опитувальника позитивної терапії і сімейної терапії для діагностики особливостей характеру і міжособистісних стосунків є надзвичайно актуальним для дослідження взаємозв'язку між якістю подружніх стосунків, задоволеністю шлюбом та психічним здоров'ям. Цей інструмент допомагає отримати глибоке розуміння індивідуальних і сімейних факторів та як вони сприяють або перешкоджають задоволенню шлюбом.

Методика «Тест агресивності» (опитувальник Л.Г. Почебуд) є цінним інструментом для оцінки агресивності та емоційно-особистісної сфери подружжя. Актуальність і переваги використання цього тесту в дослідженні взаємозв'язку між якістю подружніх стосунків, задоволеністю шлюбом та психічним здоров'ям можна обґрунтувати наступним чином:

- всебічна оцінка різних форм агресії: «Тест агресивності» спеціально розроблений для діагностики різних форм агресивної поведінки. Це робить його надзвичайно актуальним інструментом для дослідження впливу агресії на подружні стосунки. Тест охоплює такі аспекти, як вербальна агресія, фізична агресія, предметна агресія, емоційна агресія та самоагресія. Розуміння цих аспектів є ключовим для вивчення впливу агресії на якість шлюбу та психічне здоров'я партнерів.

- не менш важливим є те, що тест дозволяє оцінити не лише агресивні імпульси, але й загальний емоційний стан та особистісні характеристики партнерів. Завдяки цьому тесту можна дослідити такі аспекти, як ворожість, тривожність, емоційна стабільність та здатність до емпатії. Розуміння емоційного світу кожного з партнерів є надзвичайно важливим, оскільки емоційні стани та особистісні характеристики можуть суттєво впливати на

якість подружніх стосунків.

- практичність цього тесту також заслуговує на увагу. Він є простим у застосуванні та не вимагає спеціального обладнання або тривалого часу для проведення. Це робить його зручним для використання як у клінічних умовах, так і під час дослідницьких опитувань. Простота тесту також полегшує його стандартизацію та інтерпретацію результатів, що сприяє точності та надійності отриманих даних.

- результати тесту можуть допомогти виявити приховані конфлікти та внутрішні проблеми, які можуть бути причиною агресивної поведінки. Виявлення таких проблем є критично важливим для надання своєчасної психологічної допомоги та розробки ефективних стратегій для покращення подружніх стосунків.

Загалом, "Тест агресивності" Л.Г. Почебут є надзвичайно корисним інструментом для комплексного аналізу подружніх стосунків. Він розкриває звичайний стиль поведінки у стресових ситуаціях і виявляє проблемні зони у стосунках, відображаючи, яким чином емоційні реакції впливають на міжособистісні відносини. Розуміння та усунення агресивних проявів сприятиме створенню гармонійного та щасливого подружнього життя.

Доцільність використання авторської методики незакінчених речень «Задоволеність подружнім життям» полягає у розширенні розуміння взаємозв'язку між якістю подружніх стосунків, задоволеністю шлюбом та психічним здоров'ям. Авторський опитувальник також є цінним з кількох причин:

- унікальність та адаптивність: на відміну від існуючих методик, авторський опитувальник може бути адаптований до специфічних потреб дослідження, включаючи додавання нових речень, модифікацію формулювань та використання різних методів аналізу результатів. Це дозволяє досліднику зосередитися на тих аспектах подружнього життя, які представляють найбільший інтерес, та отримати більш глибоке розуміння проблеми.

Наша авторська методика незакінчених речень "Задоволеність

подружнім життям" постає цінним інструментом для оцінки:

- емоційного стану подружжя: незакінчені речення дозволяють досліднику отримати доступ до глибинних переживань та думок респондентів, розкриваючи їхні емоції щодо шлюбу, партнера та спільного життя. Це дає можливість виявити позитивні та негативні емоції, що панують у стосунках, а також динаміку їх розвитку.

- задоволеності партнером: через аналіз відповідей можна зрозуміти, як респондент сприймає свого партнера, наскільки людина щаслива у своїх стосунках з партнером, чи відповідає він її очікуванням та потребам. Це дає уявлення про рівень поваги, прийняття та розуміння в стосунках.

- очікувань та бажань: незакінчені речення дозволяють дослідити розбіжності в очікуваннях респондента щодо стосунків, його бажання та прагнення, що дає можливість запобігти конфліктам.

- перспектив майбутнього: незакінчені речення дозволяють дослідити бачення подружжям майбутнього своїх стосунків, готовність подружжя до змін, їхнє бажання та прагнення до покращення стосунків. Це дає можливість зрозуміти рівень оптимізму/песимізму щодо майбутнього шлюбу.

- загальної задоволеності подружнім життям: комплексний аналіз відповідей на всі речення опитувальника дає можливість сформуванню загальної картини задоволеності подружжя своїм шлюбом, що дозволяє оцінити рівень щастя, самореалізації та комфорту в стосунках.

- зв'язок з якістю подружніх стосунків, задоволеністю шлюбом та психічним здоров'ям: авторська методика незакінчених речень "Задоволеність подружнім життям" може допомогти виявити цей зв'язок. Наприклад, респонденти з високим рівнем психічного здоров'я, які мають більш високу задоволеність подружнім життям, щасливі у шлюбі - дають більш позитивні відповіді на незакінчені речення ніж ті, хто нещасливий.

Загалом, використання авторської методики незакінчених речень «Задоволеність подружнім життям» надає доступ до глибинних переживань та думок респондентів дозволяючи висловитися вільно та щиро, не обмежуючись

жорсткими рамками відповідей, що може бути неможливо при використанні інших методів. Ця методика охоплює широкий спектр аспектів подружнього життя та допомагає нам отримати цілісну картину стосунків, а також виявити фактори, які негативно впливають на психічне здоров'я та задоволеність шлюбом.

2.2. Аналіз і інтерпретація результатів дослідження

Першою нами було проведено методику «Тест агресивності» (опитувальник Л.Г. Почебуд). Учасники дослідження багато задавали уточнюючих запитань, що вказує на зацікавленість у коректності даних. Представимо зведені результати у вигляді таб 2.1. з описом конкретних особливостей чоловіків і жінок та інтерпретацією згідно з наведеними критеріями та загальними результатами у Додатку Г.

Таблиця 2.1.

Зведені результати за методикою «Тест агресивності» (Л.Г.Почебуд)

Тип агресії	Чоловіки (кількість/%)	Жінки (кількість/%)	Разом (кількість/%)
Вербальна агресія (ВА)	9/60%	7/46.7%	16/53.3%
Фізична агресія (ФА)	5/33.3%	3/20%	8/26.7%
Предметна агресія (ПА)	7/46.7%	5/33.3%	12/40%
Емоційна агресія (ЕА)	8/53.3%	6/40%	14/46.7%
Самоагресія (СА)	6/40%	8/53.3%	14/46.7%

Аналізуючи рівень типів агресивності у подружніх парах, ми помітили, що чоловіки мають тенденцію до вищого рівня агресії, що потребує особливої уваги у контексті міжособистісних стосунків. Важливо враховувати не лише

кількісні показники агресивності, але й співвідношення різних категорій відповідей.

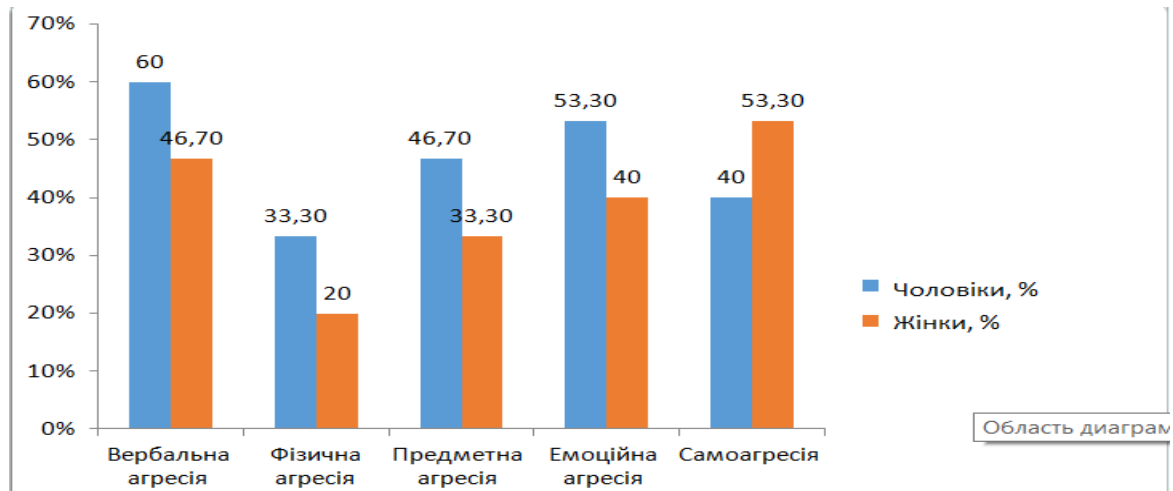


Рис. 2.1. Зведені результати за методикою «Тест агресивності» (Л.Г.Почебуд)

Почнемо з вербальної агресії, яка є найбільш поширеним видом агресії серед обох статей. Чоловіки демонструють дещо вищий рівень вербальної агресії, порівняно з жінками. Це свідчить про те, що чоловіки частіше використовують словесні образи та агресивну мову під час конфліктів. Жінки, показали середні рівні вербальної агресії (46.7%), що свідчить про меншу схильність до словесних конфліктів, але все ж потребує уваги до комунікаційних навичок.

Фізична агресія, хоча й менш поширена, ніж вербальна, також більше характерна для чоловіків (33.3%) порівняно з жінками (20%). Це може бути пов'язано з культурними та соціальними очікуваннями щодо чоловічої поведінки, яка частіше допускає використання фізичної сили. Це означає, що чоловіки можуть бути схильні до більш фізичних проявів агресії у конфліктах.

Предметна агресія, що включає руйнування об'єктів, також більш поширена серед чоловіків (46.7%) порівняно з жінками (33.3%). Цей тип агресії може бути проявом внутрішньої напруги та стресу, які чоловіки не можуть виразити інакше. Це означає, що чоловіки можуть частіше виражати

свій гнів через руйнування речей, що свідчить про потребу в пошуку конструктивних способів вираження емоцій.

Емоційна агресія є поширеною серед обох статей, але знову ж таки чоловіки демонструють вищий рівень (53.3%) порівняно з жінками (40%). Це може говорити про те, що чоловіки можуть бути більш схильні до емоційного відчуження, ворожості та підозрілості, що може ускладнювати міжособистісні стосунки.

Самоагресія є більш поширеною серед жінок (53.3%) порівняно з чоловіками (40%). Це може включати самокритику, самозвинувачення та інші форми самопошкодження. Це свідчить про те, що жінки можуть бути більш схильні до внутрішньої агресії, спрямованої на себе, що свідчить про необхідність розуміння та підтримки для подолання внутрішніх конфліктів.

Таким чином, ми бачимо, що чоловіки мають тенденцію до вищого рівня вербальної, фізичної та предметної агресії, що вказує на їхню схильність до більш відкритих та фізичних проявів агресії. Жінки, з іншого боку, демонструють більш виражену самоагресію, що може свідчити про внутрішні конфлікти та самокритику. Емоційна агресія поширена серед обох статей, але більш характерна для чоловіків, що вказує на емоційне відчуження та ворожість.

Ці результати свідчать про те, що агресивна поведінка у чоловіків і жінок проявляється по-різному, і кожна з цих проявів потребує окремої уваги для кращого розуміння та управління в подружніх стосунках.

Таблиця 2.2.

Зведена таблиця загального рівня агресивності

Рівень агресивності	Чоловіки (кількість/%)	Жінки (кількість/%)	Разом (кількість/%)
Високий	3/20%	2/13.3%	5/16.7%
Середній	10/66.7%	8/53.3%	18/60%
Низький	2/13.3%	5/33.3%	7/23.3%
Загалом	15/100%	15/100%	30/100%

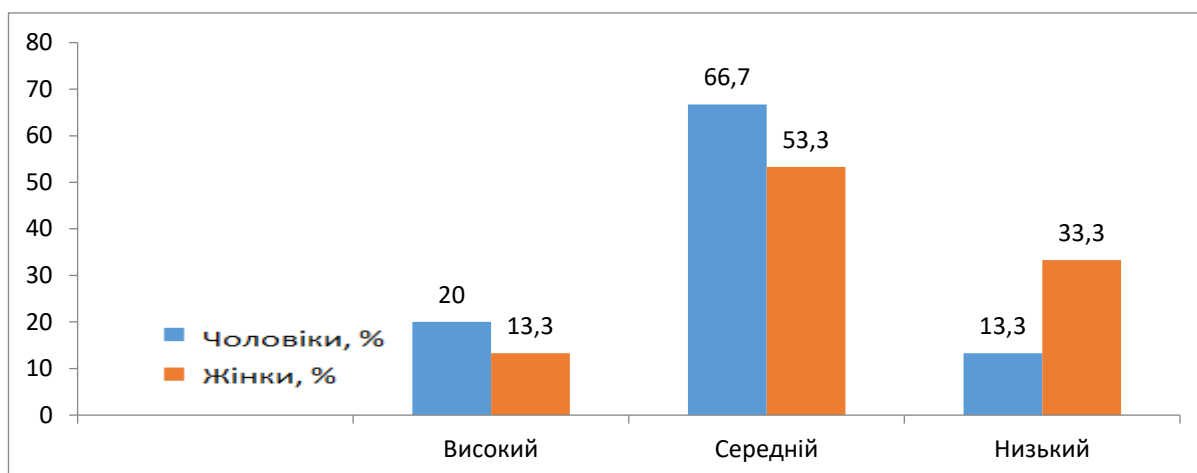


Рис. 2.2. Зведена дані загального рівня агресивності

Якщо говорити про загальні рівні агресивності, ми бачимо, що високий рівень агресивності демонструють 3 чоловіки (20%) та 2 жінки (13.3%), що вказує на те, що чоловіки частіше проявляють високий рівень агресії. Середній рівень агресивності є найпоширенішим: 10 чоловіків (66.7%) та 8 жінок (53.3%) потрапляють у цю категорію. Це свідчить про те, що більшість подружніх пар знаходяться на середньому рівні агресивності, що може бути пов'язано з типовими стресовими факторами у шлюбі. Низький рівень агресивності частіше зустрічається у жінок (33.3%), ніж у чоловіків (13.3%), що може свідчити про більш розвинені навички емоційного контролю у жінок.

Аналізуючи агресивність всередині пар, помічаємо наступні тенденції. У тих парах, де один з партнерів демонструє високий рівень агресії, інший часто має середній або низький рівень, що може вказувати на певний баланс або адаптацію у взаєминах. Наприклад, якщо Чоловік 1 має високий рівень агресивності, а його дружина має середній рівень, це допомагає їй врівноважувати напруження у стосунках. Подібним чином, у парі Чоловік 3 та Жінка 3, чоловік демонструє високий рівень фізичної агресії, тоді як жінка має низький рівень. Це свідчить про те, що один із партнерів бере на себе роль стабілізатора у відносинах, намагаючись знизити конфлікти та напруження.

Крім того, пари, де обидва партнери демонструють середній рівень

агресивності, можуть стикатися з типовими стресовими факторами, такими як фінансові труднощі, виховання дітей чи побутові обов'язки.

З іншого боку, пари, де один з партнерів демонструє низький рівень агресивності, можуть мати більш гармонійні стосунки. Жінка 10, наприклад, із низьким рівнем агресії, ймовірно, має розвинені навички емоційного контролю, що допомагає їй ефективніше керувати своїми реакціями у конфліктних ситуаціях. Це створює основу для стабільніших і менш напружених стосунків.

Також цікаво розглянути пари з високим рівнем емоційної агресії. Наприклад, у парі Чоловік 8 та Жінка 8 чоловік демонструє високий рівень емоційної агресії, тоді як жінка має середній рівень, що може свідчити про її здатність врівноважувати емоційні напруження.

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що агресивна поведінка в подружніх парах має різні прояви та рівні, які взаємодіють у складний спосіб, створюючи динаміку стосунків. Розуміння цих тенденцій дозволяє краще управляти міжособистісними стосунками та знаходити шляхи до порозуміння.

Що стосується взаємозв'язку між рівнями агресивності та задоволеністю шлюбом, можна зробити кілька спостережень. Високий рівень агресії у партнера часто корелює зі зниженням рівня задоволеності шлюбом. Наприклад, пари, де один з партнерів має високий рівень агресії частіше відчувати напруження та конфлікти, що негативно впливає на їхнє психологічне здоров'я та загальне щастя у шлюбі.

Середній рівень агресивності, який є найпоширенішим серед подружніх пар, свідчить про те, що ці пари стикаються з типовими стресовими ситуаціями, але в цілому можуть зберігати задоволеність шлюбом.

Таким чином, агресивність у стосунках є важливим фактором, що впливає на щастя подружжя та їх психологічне здоров'я. Розуміння і управління цими аспектами дозволяє створити гармонійне та щасливе сімейне життя.

При цьому, для більшого розуміння того які особливості характеру

людини позитивно, або негативно впливають на задоволеність подружнім життям, прояви агресивії у стосунках та шкодять психологічному здоров'ю нами проведено було проведена методика діагностики міжособистісних стосунків: Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF) Н. Пезешкіана та Х. Дайденабаха. Зведені результати відобразили у таб 2.3., рис.2.3, а загальні результати по кожному відображені в Додаток Д.

Таблиця 2.3.

Зведені результати за методикою «Вісбаденський опитувальник»

Характеристика	Чоловіки (кількість)	Жінки (кількість)	Чоловіки (%)	Жінки (%)
Охайність	8	7	53.3%	46.7%
Чистоплотність	5	9	33.3%	60.0%
Пунктуальність	11	3	73.3%	20.0%
Ввічливість	9	11	60.0%	73.3%
Чесність та щирість	12	12	80.0%	80.0%
Ретельність та діяльність	3	9	20.0%	60.0%
Обов'язковість та совісність	12	9	80.0%	60.0%
Економність	9	3	60.0%	20.0%
Послух	8	8	53.3%	53.3%
Справедливість	6	12	40.0%	80.0%
Вірність	9	9	60.0%	60.0%
Терпіння	8	3	53.3%	20.0%
Вміння розподіляти час	6	12	40.0%	80.0%
Контакти	7	11	46.7%	73.3%
Довіра	11	12	73.3%	80.0%
Надія	11	12	73.3%	80.0%
Ніжність та сексуальність	9	12	60.0%	80.0%
Любов	12	12	80.0%	80.0%
Віра, релігія, сенс	12	12	80.0%	80.0%
Тіло та відчуття	8	9	53.3%	60.0%
Професія (діяльність)	5	5	33.3%	33.3%
Контакти	10	8	66.7%	53.3%
Фантазії	9	12	60.0%	80.0%

Продовження таблиці 2.3

Я Мати	7	3	46.7%	20.0%
Я Батько	8	12	53.3%	80.0%
Ти	7	9	50.0%	60.0%
Ми	11	3	73.3%	20.0%
Парами	12	10	80.0%	66.7%

Аналізуючи дані, зібрані в результаті Вісбаденського опитувальника, ми можемо побачити деякі гендерні відмінності в характеристиках особистості та поведінки.

Чоловіки демонструють вищий рівень пунктуальності (73.3%) порівняно з жінками (20.0%), що свідчить про їхню більшу схильність до дотримання розкладу та своєчасного виконання завдань. Вони також виявляють високу обов'язковість та совісність (80.0%), що підкреслює їхню відповідальність і надійність у стосунках.

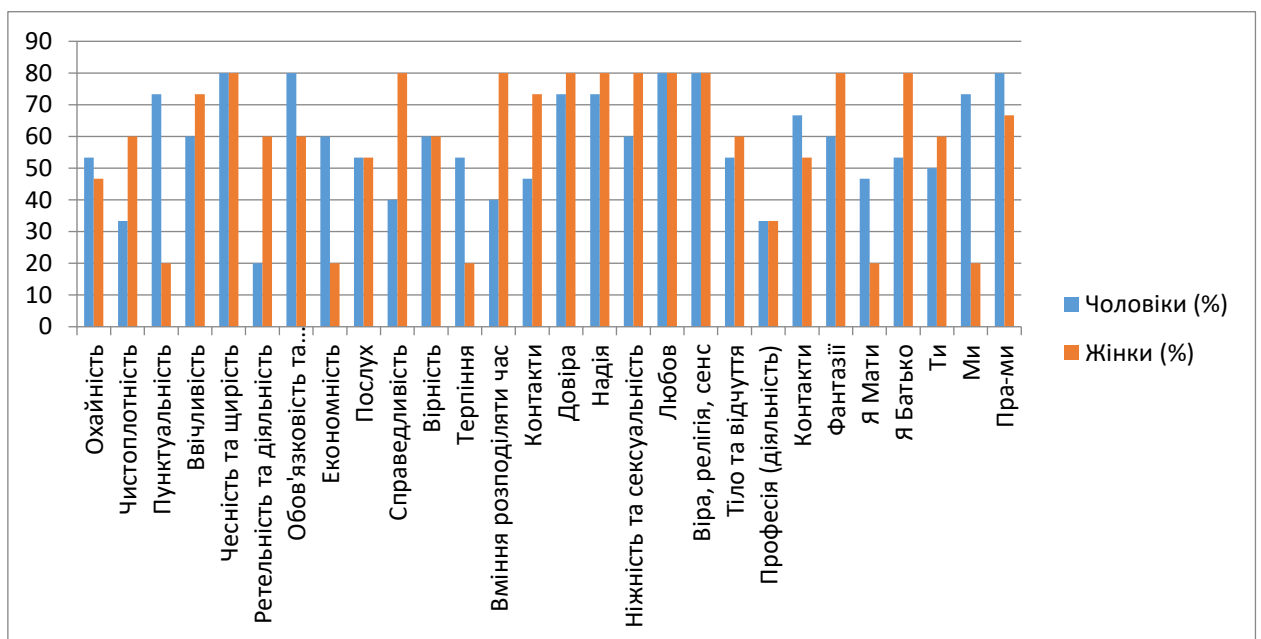


Рис. 2.3. Зведені результати за методикою «Вісбаденський опитувальник»

Жінки, з іншого боку, частіше проявляють чистоплотність (60.0%) та ретельність у діяльності (60.0%), що свідчить про їхню схильність до

підтримання порядку та уваги до деталей. Вони також мають вищий показник справедливості (80.0%), що вказує на їхню чутливість до несправедливості та бажання підтримувати справедливі взаємини.

Важливо зазначити, що обидві статі демонструють однаковий високий рівень чесності та щирості (80.0%), вірності (60.0%), та довіри (80.0%). Це підкреслює важливість цих рис у побудові міцних та гармонійних стосунків.

Щодо емоційних характеристик, жінки частіше виявляють ніжність та сексуальність (80.0%), що може вказувати на їхню емоційну відкритість та потребу в фізичному контакті. Вони також більш схильні до фантазій (80.0%), що свідчить про їхню творчість та уяву.

Чоловіки ж проявляють більшу економність (60.0%) та терпіння (53.3%), що може свідчити про їхню здатність контролювати емоції та планувати фінансові витрати. Однак, цікавою є різниця у ставленні до тіла та відчуттів, де жінки виявляють більшу увагу до цих аспектів (60.0%) порівняно з чоловіками (53.3%).

Ці дані підкреслюють різноманітність і унікальність підходів до життя, притаманних кожній статі. Вони також допомагають краще зрозуміти, як різні риси характеру можуть впливати на задоволення подружнім життям та психічне здоров'я. Висока обов'язковість та чесність, притаманні обом статям, разом з комунікабельністю та довірою, створюють основу для міцних і гармонійних стосунків, зменшуючи потенційні конфлікти і сприяючи емоційній стабільності в сім'ї.

Аналіз результатів Вісбаденського опитувальника та тесту на агресивність для подружніх пар виявляє деякі взаємозв'язки між рівнями агресивності та характеристиками особистості. Розглядаючи конкретні пари, можна побачити, як різні риси впливають на динаміку стосунків.

Пара 1: Чоловік 1 і Жінка 1: Чоловік 1 демонструє високий рівень агресивності, тоді як жінка 1 має середній рівень агресії. Це створює потенціал для конфліктів, проте жінка, завдяки своїй терплячості та ніжності, допомагає зрівноважити ситуацію. Її вміння підтримувати комунікацію (73.3%) і довіру

(80.0%) додає стабільності у відносинах, зменшуючи напруження.

Пара 2: Чоловік 2 і Жінка 2: У цій парі чоловік демонструє середній рівень агресії, а жінка – низький. Низький рівень агресії жінки сприяє зниженню конфліктів, оскільки вона проявляє довіру (80.0%) та надію (80.0%), що допомагає підтримувати баланс і гармонію в стосунках.

Пара 3: Чоловік 3 і Жінка 3: Чоловік 3 має високий рівень агресії, тоді як жінка 3 – низький. Жінка виконує роль стабілізатора, завдяки своїй чистоплотності (60.0%) та пунктуальності (20.0%). Чоловік, попри високу агресію, демонструє обов'язковість (80.0%) та чесність (80.0%), що допомагає зменшити негативні прояви агресії.

Пара 4: Чоловік 4 і Жінка 4: У цій парі обидва партнери мають середній рівень агресії. Це може призводити до частих конфліктів, але їхня спільна чесність (80.0%) та щирість (80.0%) сприяють відкритому спілкуванню та взаєморозумінню, що дозволяє ефективно вирішувати проблеми.

Пара 5: Чоловік 5 і Жінка 5: Обидва партнери демонструють середній рівень агресії, що створює типові конфлікти, але вони спільно працюють над їх подоланням. Виявляючи обов'язковість (80.0%) та справедливість (80.0%), вони підтримують гармонійні відносини.

Пара 6: Чоловік 6 і Жінка 6: Чоловік має середній рівень агресії, тоді як жінка- високий. Щоб врівноважити напругу у стосунка, вони використовують надію (73.3% у чоловіка та 80.0% у жінки) та ніжність (60.0% у чоловіка та 80.0% у жінки) як механізми для подолання стресових ситуацій.

Пара 7: Чоловік 7 і Жінка 7: Середній рівень агресії у обох партнерів вказує на спільне вирішення конфліктів та роботу над покращенням відносин. Вони використовують економність (60.0% у чоловіка) та ретельність (60.0% у жінки), що сприяє стабільності в стосунках.

Пара 8: Чоловік 8 і Жінка 8: Чоловік має високий рівень агресії, тоді як жінка – середній. Жінка допомагає врівноважувати ситуацію, знижуючи напруження через виявлення довіри (80.0%) та комунікабельності (73.3%). Це дозволяє їм краще розуміти одне одного.

Пара 9: Чоловік 9 і Жінка 9: Чоловік має середній рівень агресії, тоді як жінка – високий. Чоловік допомагає врівноважувати ситуацію, знижуючи напруження, використовуючи чесність (80.0%) та справедливість (80.0%).

Пара 10: Чоловік 10 і Жінка 10: Чоловік має середній рівень агресії, а жінка – низький. Це допомагає знижувати напруження та підтримувати гармонію у стосунках. Жінка проявляє терпіння (20.0%) та організованість (80.0%).

Пара 11: Чоловік 11 і Жінка 11: Середній рівень агресії у обох партнерів вказує на типові конфлікти, але вони мають здатність їх вирішувати спільно через обов'язковість (80.0% у чоловіка та 60.0% у жінки) та довіру (73.3% у чоловіка та 80.0% у жінки).

Пара 12: Чоловік 12 і Жінка 12: Середній рівень агресії у обох партнерів може свідчити про певні конфлікти, але також і про спільну роботу над їх подоланням через ретельність (60.0% у жінки) та чесність (80.0% у чоловіка).

Пара 13: Чоловік 13 і Жінка 13: Чоловік має низький рівень агресії, тоді як жінка – середній. Це допомагає знижувати конфлікти, завдяки стабільності чоловіка та його здатності до терпіння (53.3%).

Пара 14: Чоловік 14 і Жінка 14: Чоловік має середній рівень агресії, а жінка – низький. Це допомагає врівноважувати ситуацію, знижуючи напруження через комунікабельність (73.3%) та терпіння (20.0%) жінки.

Пара 15: Чоловік 15 і Жінка 15: Низький рівень агресії у обох партнерів сприяє гармонії та стабільності у стосунках, що знижує рівень конфліктів до мінімуму. Вони обидва можуть проявляти вміння розподіляти час (40.0% у чоловіка та 80.0% у жінки) та довіру (73.3% у чоловіка та 80.0% у жінки), що допомагає підтримувати гармонійні відносини.

Отже, аналіз показує, що рівні агресивності тісно пов'язані з іншими характеристиками особистості та поведінки, що формують динаміку стосунків у подружніх парах.

Зважаючи на те, що більшість подружніх пар (10 чоловіків 66,7% та 8 жінок 53,3%), які приймали участь у нашому дослідженні показали середній

рівень агресивності, зробимо загальний аналіз з акцентом на середній рівень агресивності.

Чоловіки (середній рівень агресивності): 10 чоловіків (66.7%) з середнім рівнем агресивності показують схильність до конфліктів, але також і до їх вирішення. Наприклад, ці чоловіки часто проявляють такі характеристики, як пунктуальність (73.3%) та економність (60.0%), що свідчить про їхню організованість та здатність до планування. Обов'язковість (80.0%) та чесність (80.0%) також є важливими рисами, що допомагають їм будувати стабільні та надійні стосунки.

Жінки (середній рівень агресивності): 8 жінок (53.3%) з середнім рівнем агресивності можуть бути активними учасниками конфліктів, але водночас виявляють високу ввічливість (73.3%) та справедливість (80.0%), що сприяє їхньому прагненню до збереження гармонії у стосунках. Вони також демонструють високий рівень ніжності та сексуальності (80.0%), що свідчить про їхню емоційну відкритість та потребу в фізичному контакті, що може допомагати у зниженні конфліктності.

Спільні риси середнього рівня агресивності у обох статей: Пари, де обидва партнери мають середній рівень агресивності, часто стикаються з типовими конфліктами, однак вони мають здатність до взаєморозуміння та спільної роботи над їх подоланням. Такі характеристики, як чесність (80.0% у чоловіків та жінок) та надія (73.3% у чоловіків та 80.0% у жінок), допомагають їм підтримувати відкритий діалог та конструктивне вирішення конфліктів.

Порівняння з іншими рівнями агресивності: Чоловіки з високим рівнем агресивності (20%) часто викликають конфлікти, але ці конфлікти можуть бути врівноважені характеристиками, такими як обов'язковість (80.0%) та чесність (80.0%). Жінки з високим рівнем агресивності (13.3%) можуть використовувати такі риси, як справедливість (80.0%) та довіра (80.0%), щоб знизити напруження.

Жінки з низьким рівнем агресивності (33.3%) часто виявляють високий рівень терпіння (20.0%) та організованості (80.0%), що сприяє стабільності та

гармонії у стосунках. Чоловіки з низьким рівнем агресивності (13.3%) також сприяють гармонії, проявляючи довіру (73.3%) та здатність розподіляти час (40.0%).

Таким чином, взаємодія між різними рівнями агресивності та іншими характеристиками особистості створює складну динаміку у подружніх стосунках, що вимагає індивідуального підходу до вирішення конфліктів та підтримання гармонії.

Для більшого розуміння особливостей взаємовідносин у подружніх парах ми провели дослідження за авторською методикою «Задоволеність шлюбним життям». Зведені результати відобразили у таб 2.3. та рис. 2.4, а загальні результати по кожному відображені в Додаток Ж.

Дослідження за авторською методикою «Задоволеність шлюбним життям» є пілотажним для подальшого дослідження даного питання в майбутній магістерській роботі.

Таблиця 2.4.

Зведені результати за методикою авторський опитувальник "Задоволеність шлюбним життям"

Категорія	Рівень/Оцінка	Чоловіки (кількість/%)	Жінки (кількість/%)	Загально
Загальна емоційна задоволеність	Висока	10/66.7%	12/80.0%	22/73.3%
	Середня	4/26.7%	2/13.3%	6/20.0%
	Низька	1/6.7%	1/6.7%	2/6.7%
Оцінка партнера	Позитивна	12/80.0%	13/86.7%	25/83.3%
	Змішана	3/20.0%	2/13.3%	5/16.7%
	Негативна	0/0.0%	0/0.0%	0/0.0%
Очікування та бажання	Більше часу разом	8/53.3%	10/66.7%	18/60.0%
	Зменшення конфліктів	4/26.7%	3/20.0%	7/23.3%
	Більше підтримки	3/20.0%	2/13.3%	5/16.7%
Проблеми та труднощі	Зайнятість на роботі	7/46.7%	8/53.3%	15/50.0%
	Побутові проблеми	5/33.3%	4/26.7%	9/30.0%
	Виховання дітей	3/20.0%	3/20.0%	6/20.0%

Сильні сторони стосунків	Взаємна підтримка	10/66.7%	11/73.3%	21/70.0%
	Спільні інтереси	4/26.7%	3/20.0%	7/23.3%
	Здатність домовлятися	1/6.7%	1/6.7%	2/6.7%
Можливість змін	Висока	11/73.3%	12/80.0%	23/76.7%
	Середня	3/20.0%	2/13.3%	5/16.7%
	Низька	1/6.7%	1/6.7%	2/6.7%
Перспективи майбутнього	Оптимістичні	13/86.7%	14/93.3%	27/86.7%
	Нейтральні	2/13.3%	1/6.7%	3/10.0%
	Песимістичні	0/0.0%	0/0.0%	0/0.0%

Загальний аналіз за результатами авторської методики "Задоволеність шлюбним життям" виявляє важливі тенденції та динаміку у стосунках 15 подружніх пар, які також брали участь у Вісбаденському опитувальнику та тесті на агресивність.

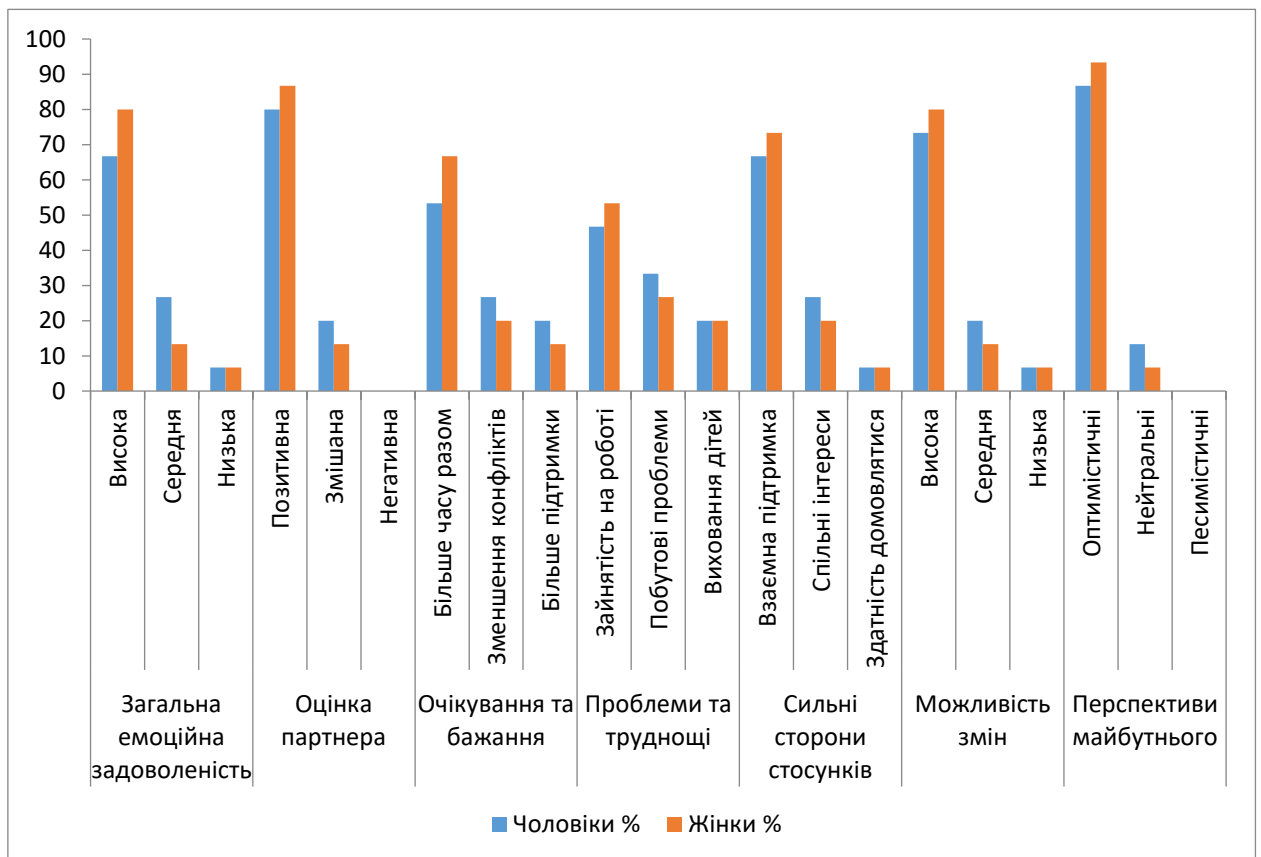


Рис. 2.4. Зведені результати за методикаю авторський опитувальник "Задоволеність шлюбним життям"

Більшість чоловіків (66.7%) і жінок (80.0%) виявляють високу загальну емоційну задоволеність своїм подружнім життям. Наприклад, Чоловік 1 відзначає, що він відчуває суперечливі почуття, але його дружина, Жінка 1, говорить про тепло і затишок у їхньому житті. Це вказує на певний дисбаланс у сприйнятті, але загалом позитивний настрій у відносинах. У Парі 4 обидва партнери - Чоловік 4 і Жінка 4 - мають високий рівень взаємної підтримки, що додає їм впевненості в майбутньому.

Оцінка партнера виявляється позитивною у 80% чоловіків і 86.7% жінок. Наприклад, Чоловік 2 цінує ніжність своєї дружини, а Жінка 2 відзначає його відданість. Ця висока оцінка партнера є однією з ключових складових щасливого подружнього життя.

Очікування та бажання в основному зосереджені на збільшенні часу, проведеного разом, що зазначили 53.3% чоловіків і 66.7% жінок. Чоловік 3 хоче, щоб його дружина більше посміхалася, що свідчить про прагнення до емоційної близькості. Водночас Жінка 3 хоче, щоб чоловік більше часу проводив з дітьми, підкреслюючи важливість сімейних взаємин.

Серед проблем та труднощів домінує зайнятість на роботі, що зазначили 46.7% чоловіків і 53.3% жінок.

Сильні сторони стосунків включають взаємну підтримку, яку відзначили 66.7% чоловіків і 73.3% жінок. Чоловік 5 пишається тим, що вони завжди можуть домовитися, а Жінка 5 підкреслює важливість спільних вечорів. Це вказує на те, що спільна діяльність і взаєморозуміння є ключовими елементами успішного шлюбу.

Можливість змін високо оцінюють 73.3% чоловіків і 80.0% жінок. Наприклад, Чоловік 8 і Жінка 8 обидва прагнуть зменшити кількість конфліктів, що свідчить про їхню готовність до компромісів і поліпшення стосунків.

Перспективи майбутнього виглядають оптимістичними для 86.7% чоловіків і 93.3% жінок. Чоловік 10 бачить їхнє спільне майбутнє спокійним і стабільним, тоді як Жінка 10 вірить у гармонійне та щасливе майбутнє. Це

оптимістичне бачення майбутнього сприяє зміцненню відносин і впевненості у спільних цілях.

Таким чином, аналіз результатів опитувальника "Задоволеність шлюбним життям" показує, що більшість пар задоволені своїми стосунками, цінують своїх партнерів і готові працювати над покращенням взаємин. Навіть у випадках конфліктів і труднощів, партнери демонструють бажання знаходити компроміси і спільно вирішувати проблеми. Це створює міцний фундамент для щасливого та стабільного подружнього життя.

Комплексний аналіз трьох методик виявляє, що задоволеність шлюбом, відчуттям щастя у подружжі та психологічне здоров'я партнерів взаємопов'язані та залежать від багатьох факторів. Позитивні риси характеру, низький рівень агресивності, висока емоційна задоволеність та готовність до змін створюють основу для міцних та гармонійних стосунків. Ці результати підкреслюють важливість комплексного підходу до розуміння та поліпшення подружніх відносин, що сприяє щасливому та гармонійному життю.

2.3. Розробка та апробація тренінгової корекційної програми «Вчимося керувати нашими емоціями». Розробка рекомендацій

За результатами нашого дослідження ми прийшли до висновку, що рівень агресивності має вплив на інші характеристики особистості та створює складну динаміку у подружніх стосунках, тому для зниження рівня агресивності та розумінню факторів, які сприяють його підвищенню ми розробили та провели з досліджуваними тренінгову корекційну програму «Вчимося керувати нашими емоціями».

Мета тренінгової корекційної програми - формування та розвиток у учасників програми навичок саморегуляції психоемоційних станів, попередження проявів агресії, сприяння позитивним змінам у поведінці.

Завдання програми:

- сформувати навички саморегуляції психоемоційних станів та

конструктивної взаємодії з оточуючими;

- навчити прийнятним способам зняття психоемоційного напруження;
- мотивувати до поліпшення своєї поведінки;
- сприяти усвідомленню учасниками програми особистої відповідальності за свої дії та життя.

Очікуваний результат. Участь у програмі має сприяти подоланню/зниженню рівня агресивності, здатності контролювати власну поведінку, розвитку соціальних навичок; формуванню почуття відповідальності за власні дії, спосіб життя.

Оцінка ефективності програми.

Показники, що визначають ефективність програми, включають:

- рівень задоволення очікувань учасників програми;
- рівень відповідності досягнутих результатів меті і завданням програми;
- наявність позитивних поведінкових та особистісних змін як результату проходження програми;
- покращення комунікативних навичок;
- набуття практичних навичок соціально прийнятнього способу розв'язання конфліктних ситуацій;
- підвищення рівня толерантності, терпимості до оточуючих;
- наявність емоційної стабільності в кризових ситуаціях;
- покращення стосунків з близьким оточенням;
- наявність життєвих планів, стратегій.

Опис структури програми.

Матеріали програми подано у вигляді серії послідовних занять. Кожне заняття триває дві академічні години (90 хв.) і складається з трьох частин:

1. Вступна частина: привітання учасників програми, повторення матеріалу попереднього заняття, обговорення виконаного домашнього завдання, пояснення незрозумілого;

2. Основна частина: огляд поточного заняття, представлення нового теоретичного матеріалу, інтерактивні вправи;

3. Підсумок заняття: пояснення домашнього завдання, підсумок, оцінка кожним учасником своєї роботи, матеріалу програми і роботи ведучого.

Особливістю програми є те, що в проміжках між заняттями учасники отримують для виконання домашнє завдання, що дозволяє побудувати своєрідний місток між зустрічами та закріпити отриману інформацію на практиці.

Програма складається із *6 занять*.

Заняття 1. Пізнаємо світ своїх емоцій

Заняття 2. Вчимося виявляти свій гнів

Заняття 3. Приборкуємо свій гнів

Заняття 4. Долаємо агресивну поведінку

Заняття 5. Вчимося висловлювати емоції

Заняття 6. Відзначаємо досягнення нашої групи

Форми роботи. Основна форма проведення заняття - тренінг, що дозволяє учасникам обмінюватися інформацією з іншими учасниками групи, вчитися висловлювати свою думку, розвивати та відпрацьовувати на практиці необхідні навички. В процесі тренінгу інформація засвоюється швидше, тому що учасники мають змогу обговорити те, що є незрозумілим, поставити питання й одразу застосувати отримані знання на практиці, формуючи таким чином відповідні поведінкові навички.

Групова робота з учасниками в межах тренінгу реалізується у різних формах, що включають інформаційні повідомлення та презентації ведучих, пошук творчих ідей за допомогою «мозкового штурму» бесіди та обговорення, роботу в групах, рольові ігри. Також можливе застосування інших форм роботи, що дозволяють учасникам закріпити здобуті теоретичні знання на практиці.

Розмір групи. Оптимальний розмір групи - 8-10 учасників, максимальна кількість учасників у групі – 16-20.

Періодичність зустрічей. Рекомендована періодичність занять - не рідше одного разу на тиждень.

Сама програма показана в Додатку 3.

Після проведення даної програми ми провели повторне тестування за методикою «Тест агресивності» (Л.Г.Почебуд) та отримали наступні дані, які показано в таблиці 2.5 та на рис. 2.5.

Аналізуючи рівень типів агресивності у подружніх парах після проведення тренінгової програми, ми бачимо, що у чоловіків, які мали тенденцію до вищого рівня агресії, даний показник знизився. Але, як ми і говорили, важливо враховувати не лише кількісні показники агресивності, але й співвідношення різних категорій відповідей.

Таблиця 2.5

Зведені результати за методикою «Тест агресивності» (Л.Г.Почебуд) після проходження респондентами корекційної програми

Тип агресії	Чоловіки (кількість/%)	Жінки (кількість/%)	Разом (кількість/%)
Вербальна агресія (ВА)	7/46,7%	5/33,3%	12/40%
Фізична агресія (ФА)	3/20%	1/6,7%	4/13,3%
Предметна агресія (ПА)	6/40%	4/33,3%	10/33,3%
Емоційна агресія (ЕА)	6/40%	5/33,3%	11/36,7%
Самоагресія (СА)	5/33,3%	6/40%	12/40%

Аналізуючи рівень типів агресивності у подружніх парах, ми помітили, що чоловіки мають тенденцію до вищого рівня агресії, що потребує особливої уваги у контексті міжособистісних стосунків. Важливо враховувати не лише кількісні показники агресивності, але й співвідношення різних категорій відповідей. Після проведення тренінгової корекційної програми у чоловіків, які демонстрували вищий рівень вербальної агресії, порівняно з жінками, даний показник знизився, що говорить про ефективність розробленої програми. Також ми бачимо, що знизились і показники рівня вербальної агресії у жінок (з 46,7% до 33,3%).

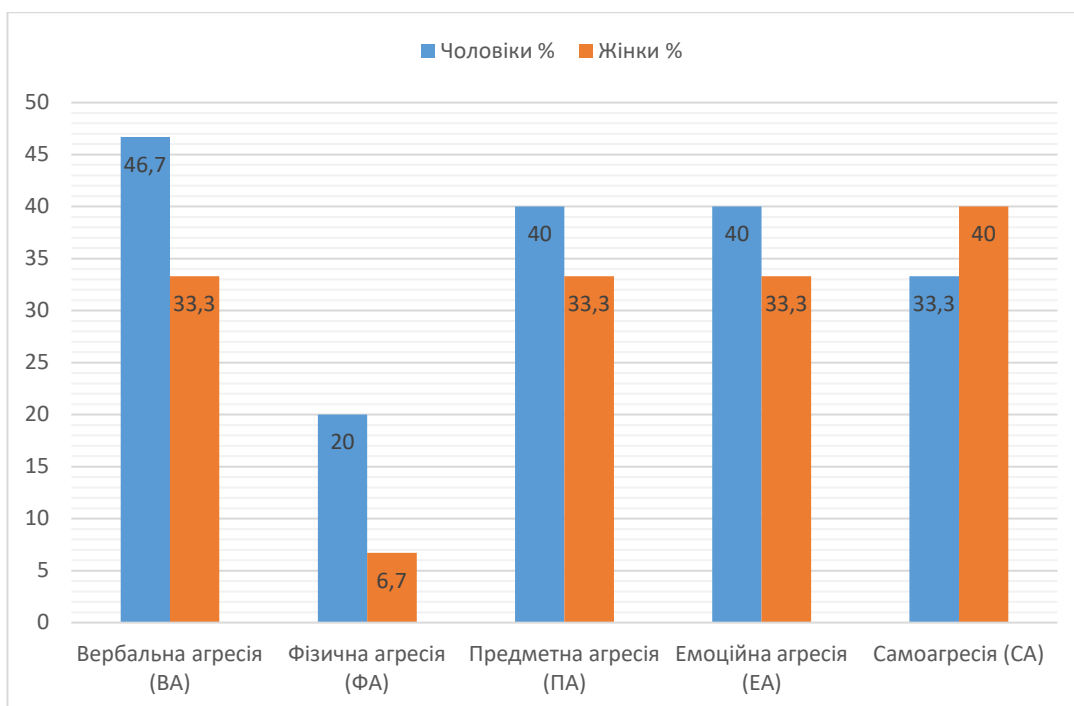


Рис. 2.5. Зведені результати за методикою «Тест агресивності» (Л.Г.Почебуд) після проходження респондентами корекційної програми.

Фізична агресія, яка була більш виражена у чоловіків знизилась з 60% до 46.7%, у жінок вона також знизилась до 6.7%. Це говорить про те, що дана програма має вплив на особистість та формує у неї нові моделі поведінки у конфліктах.

Предметна агресія, яка також за результатами тестування більш поширена серед чоловіків (40%) порівняно з жінками (33.3%) також має тенденцію до зменшення. Це можете говорити про те, що чоловіки за допомогою корекційної програми навчились більш конструктивним способам прояву емоцій.

Емоційна агресія є поширеною серед обох статей, але знову ж таки після проходження даної програми ми спостерігаємо її зменшення, як у чоловіків так і у жінок.

Показники самоагресії, яка більш поширена у жінок, як ми можемо бачити на рис. 2.5., також мають більш низькі значення після корекційної програми - 40%.

Таким чином, ми бачимо, що розроблена тренінгова корекційна програма має позитивний вплив на особистість та загалом ефективна в практичному використанні.

Таблиця 2.6

Зведена таблиця загального рівня агресивності після проходження респондентами корекційної програми

Рівень агресивності	Чоловіки (кількість/%)	Жінки (кількість/%)	Разом (кількість/%)
Високий	1/6,7%	1/6,7%	2/6,7%
Середній	9/60%	6/40%	15/50%
Низький	5/33.3%	8/53.3%	13/43.3%
Загалом	15/100%	15/100%	30/100%

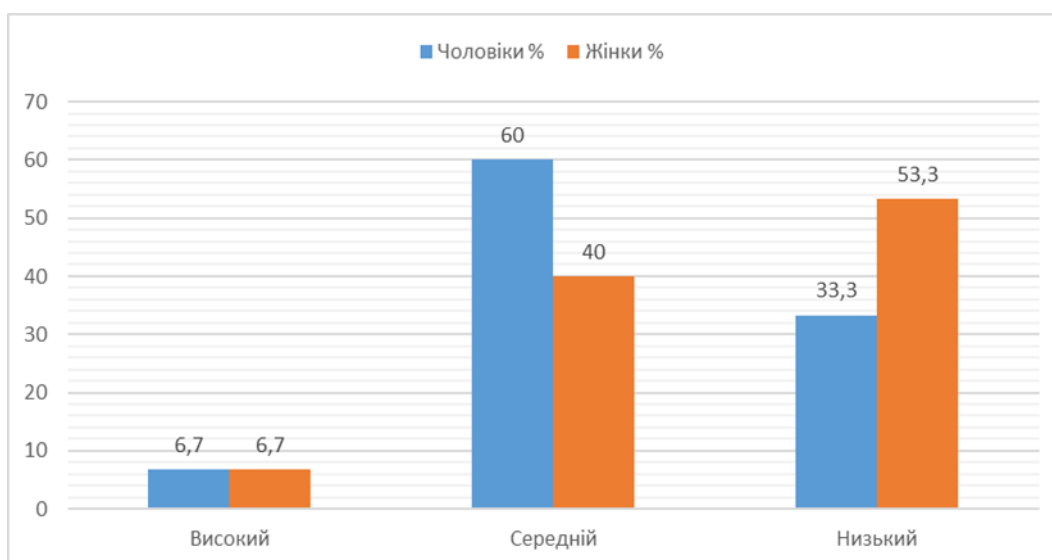


Рис. 2.6. Зведена дані загального рівня агресивності після проходження респондентами корекційної програми.

Якщо говорити про загальні рівні агресивності, ми бачимо, що після проходження тренінгової програми високий рівень агресивності у чоловіків зменшився з 20% до 6,7; у жінок – з 13,3% до 6,7%, що вказує на те, що на чоловіків програма мала більший вплив та ефект. Середній рівень агресивності став у чоловіків (60%) і у жінок – 40 %. А також ми бачимо, що низький рівень

агресивності став у більшій кількості респондентів: у жінок - 53.3%, у чоловіків - 33.3%, що свідчить про ефективність використання на практиці розробленої програми.

Також нами були розроблені додатково рекомендації для подружніх пар на основі результатів дослідження.

Мета: Підвищення задоволеності шлюбом, поліпшення психологічного здоров'я та зменшення проявів агресивності у взаєминах.

Цільова аудиторія: Подружні пари, які брали участь у дослідженні, а також інші пари, які прагнуть поліпшити свої стосунки.

Методологія: Поєднання когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), методів емоційної регуляції та комунікаційних технік.

Ключові елементи програми:

Передусім, варто зазначити, що розуміння агресивної поведінки є важливою складовою гармонійних стосунків. Пара повинна вчитися розпізнавати та розуміти свої емоції, а також усвідомлювати вплив своєї поведінки на партнера. Відчуття взаємного розуміння сприятиме зниженню напруги.

Далі, техніки саморегуляції відіграють не менш важливу роль. Практика методів саморегуляції, таких як глибоке дихання, візуалізація та позитивне самонавіювання, допоможе партнерам краще контролювати свої емоції та знижувати рівень стресу. Відповідні вправи варто виконувати регулярно, щоб зменшити прояви агресії.

Крім того, покращення комунікації є ключовим аспектом. Навчання ефективним методам спілкування, таким як активне слухання, використання "я-повідомлень" та технік деескалації конфліктів, сприятиме відкритому і конструктивному діалогу. Спільні обговорення ситуацій та рольові ігри допоможуть парам знайти спільну мову.

Розвиток емпатії та емоційної підтримки є необхідним для поглиблення взаєморозуміння у стосунках. Партнери повинні вчитися розуміти почуття та переживання один одного, що сприятиме зміцненню емоційної чутливості.

Щодо альтернативних стратегій поведінки, важливо навчитися замінювати агресивні реакції більш адаптивними стратегіями. Обговорення і пошук компромісів у конфліктних ситуаціях допоможуть уникнути загострення.

Розвиток позитивних стосунків також є невід'ємною складовою. Заохочення спільних інтересів та діяльностей зміцнює емоційний зв'язок між партнерами. Вправи на зміцнення довіри, чесності та взаємоповаги сприятимуть гармонійним стосункам.

Позитивне підкріплення відіграє значну роль у підтримці бажаної поведінки. Використання системи заохочень для підтримки позитивних дій та похвала за спільні досягнення створюють позитивний мікроклімат у стосунках.

Структура заняття:

Кожне заняття складається з наступних частин:

1. Вступна частина: Ігри для згуртування пари та створення позитивної атмосфери. Короткі вправи для підвищення концентрації та уваги.
2. Обговорення теми: Обговорення теми заняття, наприклад, управління емоціями, ефективна комунікація або емпатія.
3. Практична частина: Рольові ігри, інтерактивні вправи та практичні завдання, що допомагають застосувати на практиці нові навички.
4. Домашнє завдання: Завдання для пари, що включають спостереження за емоціями, практика нових навичок або спільна діяльність.

Очікувані результати:

Після завершення програми очікується, що подружні пари:

1. Покращать свої соціальні та емоційні навички, включаючи саморегуляцію, емпатію та ефективне спілкування.
2. Розвинуть альтернативні стратегії поведінки замість агресивних реакцій.
3. Покращать свої стосунки, демонструючи більше співпраці та взаємоповаги.

4. Зменшать прояви агресивної поведінки та навчатись краще контролювати свої імпульси.

5. Набудуть навичок управління емоціями та розуміння почуттів іншого.

Додаткові рекомендації:

Для чоловіків, важливо підтримувати високий рівень пунктуальності та обов'язковості, водночас намагаючись бути більш емоційно відкритими. Терпіння допоможе зменшити рівень конфліктів.

Для жінок, варто продовжувати підтримувати високий рівень чистоплотності та ретельності, але намагатися бути менш критичними до партнера. Розвиток емоційних навичок, таких як ніжність та сексуальність, важливий для врахування потреб партнера.

Для обох партнерів, підтримка високого рівня чесності, вірності та довіри у стосунках є основою міцних стосунків. Навички ефективного спілкування та емпатії допоможуть краще розуміти один одного та зменшувати конфлікти.

Впровадження цих рекомендацій допоможе подружнім парам досягти більшого задоволення шлюбним життям, покращити психологічне здоров'я та зміцнити взаємні стосунки.

Висновки до 2 розділу

1. Дослідження пов'язане з виявленням зв'язку між задоволеністю подружнім життям, відчуттям щастя та психічним здоров'ям проводилося особисто. У дослідженні брали участь 30 осіб, рівномірно поділених за статтю — 15 чоловіків і 15 жінок, у віці 30-40 років, які перебувають у шлюбі понад 5 років та мешкають в Україні. Така вибірка дозволила отримати різноманітні дані та підвищити зовнішню валідність результатів.

2. Для комплексної оцінки особливостей подружніх відносин та індивідуальних характеристик використовувався набір взаємодоповнюючих методик: методика діагностики міжособистісних стосунків: Вісбаденський

опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF) Н. Пезешкіана та Х. Дайденабаха, Тест агресивності (опитувальник Л.Г. Почебуд), авторська методика незакінчених речень «Задоволеність подружнім життям».

3. Вісбаденський опитувальник розкрив багатогранні особливості подружніх взаємин, виявивши значні гендерні відмінності та спільні риси, що формують основу гармонійного сімейного життя. Чоловіки відзначилися високим рівнем пунктуальності (73,3%) та обов'язковості (80%), що підкреслює їхню відповідальність і здатність дотримуватися розкладу. Жінки ж проявили значну увагу до чистоплотності (60%) та ретельності (60%), демонструючи прагнення до порядку та деталей.

Обидві статі однаково високо оцінюють чесність, вірність та довіру, що становить основу міцних стосунків. Жінки виявилися більш емоційно відкритими, проявляючи ніжність та сексуальність (80%), тоді як чоловіки показали схильність до економності (80%) та терпіння (53,3%), що також сприяє стабільності у відносинах. Ці характеристики, з одного боку, підкреслюють унікальність кожної статі, а з іншого – створюють гармонійний баланс, необхідний для щасливого та задоволеного подружнього життя.

4. Результати тесту на агресивність серед подружніх пар показали, що більшість мають середній рівень агресії (66.7% чоловіків і 53.3% жінок), що свідчить про наявність конфліктів, які не переходять у фізичну агресію, та можливість конструктивного вирішення суперечок. Високий рівень агресії (20% чоловіків і 13.3% жінок) вказує на напружені ситуації, що може призводити до стресу і тривожності. Тоді як низький рівень (13.3% чоловіків і 33.3% жінок) свідчить про емоційну стабільність. Найпоширенішими типами агресії були вербальна та непрямая агресія, що вказує на схильність до словесних конфліктів та пасивно-агресивної поведінки, у відносинах можуть часто виникати конфлікти, які не завжди вирішуються конструктивно, але не завжди переходять у фізичну агресію.

Водночас середній рівень агресії позитивно пов'язаний із психологічним здоров'ям, оскільки він стимулює розвиток навичок вирішення конфліктів і

емоційного зростання, сприяючи зміцненню стосунків і підвищенню задоволеності шлюбом.

5. Опитувальник "Задоволеність шлюбним життям" показав, що більшість пар мають високий рівень задоволеності стосунками, це підтверджується позитивними оцінками партнера, високою емоційною задоволеністю та оптимістичним баченням майбутнього. 66.7% чоловіків і 80% жінок виявляють високу загальну емоційну задоволеність своїм подружнім життям. Наприклад, 80% чоловіків та 86.7% жінок оцінюють своїх партнерів позитивно. Основними очікуваннями є збільшення часу, проведеного разом (53.3% чоловіків та 66.7% жінок), та зменшення конфліктів (26.7% чоловіків та 20% жінок).

6. Порівняння результатів різних методик виявило стійкі взаємозв'язки між рівнем агресивності, якістю подружніх стосунків та задоволеністю шлюбом. Пари, де партнери демонструють високу чесність, обов'язковість та взаємну підтримку, частіше мають низький рівень агресивності та вищу емоційну задоволеність. Це також пов'язано з кращим психологічним здоров'ям, адже стабільні та гармонійні стосунки сприяють зниженню рівня стресу та емоційного напруження.

7. За результатами нашого дослідження ми прийшли до висновку, що рівень агресивності має вплив на інші характеристики особистості та створює складну динаміку у подружніх стосунках, тому для зниження рівня агресивності та розумінню факторів, які сприяють його підвищенню ми розробили та провели з досліджуваними тренінгову корекційну програму «Вчимося керувати нашими емоціями». Після апробації даної програми на групі респондентів ми провели повторне тестування за методикою «Тест агресивності» (Л.Г.Почебуд) та отримали позитивні результати по зниженню рівня агресивності як серед чоловіків, так і серед жінок, що говорить про ефективність даної програми та позитивні результати при використанні.

ВИСНОВКИ

Подружні стосунки відіграють вирішальну роль у забезпеченні емоційного, соціального та психологічного благополуччя кожного члена родини. Саме характер взаємодії між подружжям закладає основу для створення сімейної атмосфери, яка визначає загальне відчуття щастя в сім'ї.

Проблеми, що виникають у подружніх стосунках, можуть мати різноманітні форми, включаючи емоційні, поведінкові та соціальні аспекти. Конфлікти в подружніх стосунках часто призводять до підвищеного рівня стресу, тривожності та емоційної нестабільності, що негативно впливає на психологічне здоров'я обох партнерів.

Аналізуючи теоретико-методологічні аспекти, виявлено, що якість подружніх стосунків залежить від багатьох факторів, включаючи стилі взаємодії між партнерами, рівень комунікації, емоційну підтримку та здатність до взаєморозуміння. Неконструктивні взаємодії, такі як агресія, відсутність підтримки та нерівномірність у встановленні меж, можуть призводити до конфліктів, соціальної ізоляції та негативного самопочуття.

Важливим доповненням до нашого дослідження є теоретичні підходи Джона Грея, який наголошує на важливості розуміння гендерних відмінностей у подружніх стосунках. Відповідно до його концепції, чоловіки та жінки мають різні емоційні потреби та способи комунікації, що необхідно враховувати для гармонійного співіснування. Наша робота підтверджує ці принципи, показуючи, що успішні пари демонструють високий рівень взаєморозуміння, підтримки та адаптації до потреб один одного.

Емпіричне дослідження, присвячене виявленню критеріїв щасливого подружжя та його взаємозв'язку з психологічним здоров'ям, включало використання різних дослідницьких методів, таких як спостереження, бесіди, соціологічні опитування та психологічні тести. Вибірка складалася з 30 осіб, рівномірно поділених за статтю, що перебувають у шлюбі понад 5 років, і

мешкають в Україні.

Результати дослідження підтвердили, що високий рівень контролю та суворості у стосунках, а також низький рівень емоційної підтримки асоціюються з підвищеною агресивністю. Водночас, пари з високим рівнем взаєморозуміння, довіри та емоційної підтримки демонструють низький рівень агресивності та високу задоволеність шлюбом.

Розроблена програма корекції, спрямована на покращення якості подружніх взаємин, включає комплекс заходів, спрямованих на підвищення емоційної підтримки, розвиток позитивних зв'язків та альтернативних стратегій вираження емоцій. Програма базується на принципах позитивного підходу до взаємин та сприяє формуванню здорових міжособистісних відносин та позитивної атмосфери у сім'ї.

Комплексний аналіз результатів дослідження показав, що щасливі подружні стосунки залежать від багатьох факторів. Важливими є позитивні риси характеру, низький рівень агресивності, висока емоційна задоволеність та готовність до змін. Взаємоповага, довіра та взаємопідтримка є ключовими складовими, що сприяють зменшенню конфліктів та покращенню психологічного здоров'я партнерів. Підтвердженням принципів Джона Грея є наші результати, які підкреслюють, що розуміння та адаптація до емоційних потреб партнера сприяють більшому взаєморозумінню та задоволеності у шлюбі.

Таким чином, стабільні та гармонійні подружні стосунки створюють основу для здорового суспільства, де кожна особистість має можливість розвиватися і досягати своїх потенціалів у сприятливому емоційному середовищі. Висока обов'язковість, чесність та здатність домовлятися дозволяють подружнім парам ефективно вирішувати проблеми та підтримувати стабільність у стосунках, сприяючи загальному добробуту та щастю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Beeson L. 21 Oct 2020. Marital conflict causes loneliness, health problems. University of Georgia. College of Family and Consumer Sciences. [Accessed online 16 Mar 2023].
2. Choi H, Marks N F. 12 Aug 2008. Marital Conflict, Depressive Symptoms, and Functional Impairment. *J Marriage Fam.* 2008; 70(2): 377–390
3. Evans M.D.R., Kelley J. Effect of family structure on life satisfaction: Australian evidence // *Social Indicators Research.* 2004. Vol. 69, iss. 3. P. 303–349. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11205-004-5578-9>
4. Faris R.E.L., Dunham H.W. Mental disorders in urban areas: An ecological study of schizophrenia and other psychoses. Chicago, IL: University of Chicago Press, 1939. 264 p.
5. Frech A., Williams K. Depression and the psychological benefits of entering marriage // *Journal of Health and Social Behavior.* 2007. Vol. 48, iss. 2. P. 149–163. DOI: <https://doi.org/10.1177/002214650704800204>
6. Gove W.R., Tudor J.F. Adult sex roles and mental illness // *American Journal of Sociology.* 1973. Vol. 78, no. 4. P. 813–835. DOI: <https://doi.org/10.1086/225404>
7. Handbook of stress medicine and health / ed. by C.L. Cooper. L., UK: CRC Press, 2005. 440 p. <https://doi.org/10.1201/9781420039702>
8. Hazan C, Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *J Pers Soc Psychol.* 1987 Mar;52(3):511-24.
9. Holt-Lunstad J et al. 18 Mar 2008. Is there something unique about marriage? The relative impact of marital status, relationship quality, and network social support on ambulatory blood pressure and mental health. *Ann Behav Med.* 2008 Apr;35(2):239.
10. John Gottman and Nan Silver «The seven principles for making marriage work».
11. Kim H.K., McKenry P.C. The relationship between marriage and psychological wellbeing: A longitudinal analysis // *Journal of Family Issues.* 2002. Vol. 23, iss. 8. P. 885–911. DOI: <https://doi.org/10.1177/019251302237296>
12. Lucas R.E., Clark A.E., Georgellis Y., Diener E. Reexamining adaptation and

- the setpoint model of happiness: Reactions to changes in marital status // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84, iss. 3. P. 527–539. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.527>
13. Marcussen K. Explaining differences in mental health between married and cohabiting individuals // *Social Psychology Quarterly*. 2005. Vol. 68, iss. 3. P. 239–257. DOI: <https://doi.org/10.1177/019027250506800304>
14. Overbeek G., Vollbergh W., de Graaf R., Scholte R., de Kemp R., Engels R. Longitudinal associations of marital quality and marital dissolution with the incidence of DSM-III-R disorders // *Journal of Family Psychology*. 2006. Vol. 20, iss. 2. P. 284–291. DOI: <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.2.284>
15. Pearlin L.I. The sociological study of stress // *Journal of Health and Social Behavior*. 1989. Vol. 30, no. 3. P. 261–268. DOI: <https://doi.org/10.2307/2136956>
16. Pirola F. 2011. Together Apart – Attachment Style in Marriage. In *Threshold Magazine*. [Accessed online 17 Mar 2023].
17. Stockdale S.E., Wells K.B., Tang L., Belin T.R., Zhang L., Sherbourne C.D. The importance of social context: Neighborhood stressors, stress-buffering mechanisms and alcohol, drug and mental health disorders // *Social Science & Medicine*. 2007. Vol. 65, iss. 9. P. 1867–1881. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.05.045>
18. Taylor S.E. Coping resources, coping processes, and mental health // *Annual Review of Clinical Psychology*. 2007. Vol. 3. P. 377–401. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520>
19. Thoits P.A. Sociological Approaches to Mental Illness // *A handbook for the study of mental health: social contexts, theories, and systems* / ed. by T.L. Scheid, T.N. Brown. 2d ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2010. P. 106–124.
20. Waite L.J., Gallagher M. *The case for marriage: why married people are happier, healthier and better off financially*. N.Y.: Broadway Books, 2001. 272 p.
21. Wu Z., Hart R. The effects of marital and no marital union transition on health // *Journal of Marriage and Family*. 2002. Vol. 64, iss. 2. P. 420–432. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00420.x>

22. Zhang X et al. The relationship between adult attachment and mental health: A meta-analysis. *J Pers Soc Psychol.* 2022 Nov;123(5):1089-1137.
23. <https://www.nur.kz/family/relationship/1816329-scastlivaa-sema-kak-zivut-scastlivye-suprugi>
24. <https://www.who.int/news/item/13-04-2016-investing-in-treatment-for-depression-and-anxiety-leads-to-fourfold-return>
25. https://blogs.pravda.com.ua/authors/zhdanov/5c794590_b5245/ / Сімейні цінності та розвиток інституту сім'ї – питання національної безпеки України Ігор Жданов Міністр молоді та спорту України.
26. Артюшенко О. Трудова міграція – соціальна загроза для України чи перспектива для українців? Київ : «Видавництво «Гілея», 2019. Вип. 142 (№ 3). Ч. 3. Політичні науки. 130 с.
27. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї : курс лекцій / О. І. Бондарчук ; МАУП. – К., 2001. – 170 с.
28. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молоді сім'ї / Т. В. Буленко // Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2010. – № 9.
29. Вербець В. В. Соціологія : навч. посіб. / В. В. Вербець, О. А. Субот, Т. А. Христюк. – К. : КОНДОР, 2009. – 550 с.
30. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. № 2. С. 20–25.
31. Джон Грей «Чоловіки з Марсу, жінки з Венери»/Пер. з англ. Н. Лавської: - К. :Видавнича група КМ-БУКС, 2023. – 312.
32. Дослідження стосунків в українських подружніх парах https://ukraine.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/prezentaciya_doslidzhennya_.
33. Іващенко А.С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх ПАРАХ. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2012. № 5. С. 1–12.
34. Квасниця Ю. «Етапи розвітку шлюбу і типи подружніх стосунків» <https://zn.ua/ukr/family/etapi-rozvitku-shlyubu-i-tipi-podruzhnih-stosunkiv->

328166_.htm

35. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога сім'ї : навч. посіб. : у 3 кн. / З. Г. Кісарчук, О.І. Єрмусевич. Київ : Главник, 2006.
36. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків: дис. канд. психол. наук. / Е. В. Козловська. – К., 2010.
37. Колесіченко Н.О. «Задоволеність стосунками в подружніх парах» Кваліфікаційна робота. Ізмаїльський Державний Гуманітарний Університет 2021р. Електронний ресурс: <http://dspace.idgu.edu.ua/jspui/bitstream/2021.pdf>
38. КОЛОМІЄЦЬ Олександр, аспірант відділу філософської антропології Інституту філософії ім. Г.С. Сковороди НАН України «АНАЛІЗ МОЖЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СІМ'Ї В СУЧАСНОМУ ЗАХІДНОМУ СВІТІ»
39. Комплексний план дій у галузі психічного здоров'я на 2013–2020 роки. / Всесвітня організація охорони здоров'я. 2013 року. URL: <http://www.who.int/iris/handle/10665/151502>.
40. 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.
41. Крилова С. Краса людини: особистість, сім'я, суспільство (соціально-філософський аналіз): [монографія] / С. Крилова. Ніжин: Аспект-Поліграф, 2011. 344 с.
42. Максимова Н. Ю Сімейне консультування : навч. посіб.. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. – 304 с.
43. Матеріали сайту Психологічного центру «Адалін» [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://adalin.mospsy.ru/r_03_00/r_03_03b.shtml
44. Мороз Р.А. Моделі шлюбно-сімейних відносин. Психологічна газета. 2014. № 1. С. 8–11.
45. Паробій В. Подружні стосунки: міфи і реальність 2011 р. <https://life.pravda.com.ua/health/2011/03/16/75371/>
46. Пілецький В. Соціально-психологічне розуміння суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі. Збірник наукових праць: психологія.

Випуск 21. С. 112–119

47. Подружні взаємостосунки і спілкування. Збірник методичних порад – Консультування сім'ї. Київ: ДЦССМ, 2003. <http://psychologdcpp.in.ua/2020/06/12/>
48. В.М. Поліщук, Н.М. Ільїна Психологія сім'ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.
49. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В. «Психологія сім'ї». Київ – 2010.
50. Радчук В.М. «Механізми вибору шлюбного партнера» <https://core.ac.uk/download/pdf/229859501.pdf>
51. Сердюк Л. З. «Психологічні технології сприяння психологічному благополуччю особистості» Київ 2021
52. Сікора М. Щасливий шлюб: як зберегти міцні подружні стосунки» https://lb.ua/society/2019/11/01/441117_schastliviy_brak_sohranit.htm
53. Солдатська Т. Перспективи трансгуманізму як нової філософії України.– Режим доступу: [http://fpsvisnyk.lnu.lviv.ua/archive/15_2017/16.pdf].
54. «Соціально - психологічні чинники вибору шлюбного партнера» https://pidru4niki.com/90715/psihologiya/sotsialnopsihologichni_chinniki_viboru_shlyubnogo_partnera24
55. Статистика розлучень в Україні <https://romanivanov.lawyer/publications/statistika-razvodov-v-ukraine>
56. Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. / О. А. Столярчук. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/19502/1/O_Stoliarchuk_PSS_IL.pdf
57. Теорії вибір шлюбного партнера [<http://weblib.pp.ua/teorii-vyibora-brachnogo-22322.html>]
58. ТВОРЧА ДІЯЛЬНІСТЬ У СІМ'Ї В КОНТЕКСТІ ТЕОРІЇ “ТРЕТЬОЇ ХВИЛІ” Е. ТОФФЛЕРА [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: http://www.read.virmk./Toffler_Tretiya_volna.pdf.
59. Хавула Р. « Психологічні особливості подружньої сумісності» [file:///C:/Users/Анюта/Desktop/258-267%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Анюта/Desktop/258-267%20(1).pdf)

60. Хамітов Н. Історія філософії: проблема людини та її меж. Вступ до філософської антропології як метаантропології / Н. Хамітов, Л. Гармаш, С. Крилова. Київ : КНТ, 2015. 396 с.
61. Хамітов Н., Крилова С. Філософський словник. Людина і світ. 2-е видання, виправлене і доповнене / Н. Хамітов, С. Крилова. Київ: КНТ, 2018. 394 с.
62. Хлопоніна Н.Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування : автореф. дис. ... канд. психол. наук ; Інститут соціальної та політичної психології АПН України. Київ, 2017. 25 с.
63. Федоренко Р. П. Психологія молодого сім'ї та сімейна криза : монографія / Р. П. Федоренко. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 168 с
64. Федоренко Р. П. Психологічний практикум з консультування: зміст, прийоми, технології : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Р. П. Федоренко, К. І. Шкарлатюк. Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 2012. 200 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест агресивності опитувальник Л.Г. Почебут

Передбачуваний опитувальник виявляє ваш звичний стиль поведінки у стресових ситуаціях та особливості пристосування у соціальному середовищі.

Агресивна поведінка за формою прояву поділяється на 5 шкал.

Вербальна агресія (ВА) – людина вербально висловлює своє агресивне ставлення до іншої людини, використовує словесні образи.

Фізична агресія (ФА) – людина виражає свою агресію стосовно іншої людини із застосуванням фізичної сили.

Предметна агресія (ПА) – людина зриває свою агресію на оточуючих предметах.

Емоційна агресія (ЕА) – у людини виникає емоційне відчуження при спілкуванні з іншою людиною, супроводжуване підозрілістю, ворожістю, неприязню або недобррозичливістю стосовно неї.

Самоагресія (СА) – людина не знаходиться в мирі та злагоді сама з собою; у неї відсутні або ослаблені механізми психологічного захисту; вона виявляється беззахисною в агресивному середовищі.

Інструкція.

Вам необхідно однозначно («так» чи «ні») оцінити 40 наведених нижче тверджень.

1. Під час суперечки я часто підвищую голос.
2. Якщо мене хтось дратує, я можу сказати йому все, що я про нього думаю.
3. Якщо мені необхідно буде вдатися до фізичної сили для захисту своїх прав, я, не роздумуючи, зроблю це.
4. Коли я зустрічаю неприємну мені людину, я можу дозволити собі непомітно вщипнути або штовхнути її.
5. Захопившись суперечкою з іншою людиною, я можу стукнути кулаком по столу, щоб привернути до себе увагу або довести свою правоту.
6. Я постійно відчуваю, що інші не поважають мої права.
7. Згадуючи минуле, часом мені буває прикро за себе.
8. Хоча я і не подаю виду, іноді мене гризе заздрість.
9. Якщо я не схвалюю поведінку своїх знайомих, то я прямо кажу їм про це.
10. У сильному гніві я вживаю міцні вирази, лихословлю.
11. Якщо хтось підніме на мене руку, я намагатимуся вдарити його першим.
12. Я буваю настільки розлючений, що шпурляю різні предмети.
13. У мене часто виникає потреба переставити в квартирі меблі або повністю змінити їх.
14. У спілкуванні з людьми я часто відчуваю себе «пороховою бочкою», яка постійно готова вибухнути.
15. Часом у мене з'являється бажання зло пожартувати над іншою людиною.
16. Коли я сердитий, то зазвичай похмурий.
17. У розмові з людиною я намагаюся її уважно вислухати, не перебиваючи.
18. У молодості у мене часто «свербіли кулаки», і я завжди був готовий пустити їх у хід.
19. Якщо я знаю, що людина навмисно мене штовхнула, то справа може дійти до бійки.
20. Творчий безлад на моєму робочому столі дозволяє мені ефективно працювати.
21. Я пам'ятаю, що бував настільки сердитим, що хапав усе, що потрапляло під руку, і ламав.
22. Іноді люди дратують мене тільки однією своєю присутністю.
23. Я часто дивуюся, які приховані причини змушують іншу людину робити мені що-небудь хороше.

24. Якщо мене образять, у мене зникає бажання розмовляти з ким би то не було.
25. Іноді я умисно кажу гидоти про людину, яку не люблю.
26. Коли я розлючений, я викрикую найбрутальнішу лайку.
27. У дитинстві я уникав битися.
28. Я знаю, з якої причини і коли можна кого-небудь вдарити.
29. Коли я розлючений, то можу грюкнути дверима.
30. Мені здається, що оточуючі люди мене не люблять.
31. Я постійно ділюся з іншими людьми своїми почуттями і переживаннями
32. Дуже часто своїми словами і діями я сам собі завдаю шкоди.
33. Коли люди кричать на мене, я відповідаю тим самим.
34. Якщо хтось вдарить мене першим, я у відповідь вдарю його.
35. Мене дратує, коли предмети лежать не на своєму місці.
36. Якщо мені не вдається полагодити предмет, що зламався або порвався, то я в гніві ламаю або рву його остаточно.
37. Інші люди мені завжди здаються більш процвітаючими.
38. Коли я думаю про дуже неприємну мені людину, я можу дійти збудження від бажання заподіяти їй зла.
39. Іноді мені здається, що доля зіграла зі мною злий жарт.
40. Якщо хто-небудь поводить себе зі мною не так, як слід, я дуже засмучуюсь з цього приводу.

Ключ для обробки теста

Тип агресии	номер утверждения	
	Да	Нет
ВА	1, 2, 9, 10, 25, 26, 33	17
ФА	3, 4, 11, 18, 19, 28, 34	27
ПА	5, 12, 13, 21, 29, 35, 36	20
ЕА	6, 14, 15, 22, 30, 37, 38	23
СА	7, 8, 16, 24, 32, 39, 40	31

Математична обробка: спочатку сумуються бали по кожній з п'яти шкал. Якщо сума балів вище 5, це означає високий ступінь агресивності й низький ступінь адаптивності по шкалі. Сума балів від 3 до 4 – середній ступінь. Сума балів 0–2 означає низький ступінь агресивності й високий ступінь адаптивності. Потім сумуються бали по всіх шкалах: 25 балів і більше – високий ступінь агресивності людини. Від 11 до 24 балів – середній ступінь. Сума балів від 0 до 10 – низький ступінь агресивності.

Додаток Б

ВИСБАДЕНСЬКИЙ ОПИТУВАЧ ДО МЕТОДУ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ І СІМЕЙНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ (WIRPF)

Опитувальник особистісний. Призначений для діагностик ряду особливостей характеру людини, а також сфери її міжособистісних, насамперед сімейних відносин. Методика запропонована Н. Пезешкіаном за співпраці Х. Дайденабаха. Розроблено два варіанти питань: окремо для чоловіків та для жінок (по 85 питань у кожному). Вони є твердження та висловлювання, які сформульовані від імені людей різного походження, віку та статі. Передбачається, що при цьому будуть відображені різні установки, почуття і образ дій. Передбачено 4 варіанти відповідей, які при обробці переводяться відповідно до наступних балів: так - 4 бали, швидше за так - 3 бали, швидше за ні - 2 бали, ні - 1 бал. Авторами виділено 27 шкал опитувальника, що є досить великою кількістю вихідної кількості питань. Ряд їх носять дещо умоглядний характер (наприклад, 14. Контакти; 19. Віра, релігія, церква; 20. Тіло - відчуття; 25. Ти; 26. Ми; 27. Пра-ми). Є 2 шкали з однією назвою, але різним змістом (14. Контакти; 22. Контакти). В цілому, є не зовсім зрозумілими підстави, якими керувалися розробники тесту, вибравши саме такі характеристики особистості для психологічної діагностики до методу позитивної психотерапії та сімейної психотерапії. Будь-яких психометричних даних з обґрунтування опитувальника не виявлено. З огляду на зазначені особливості, доцільно дуже обережне використання даної методики в діагностичних цілях.

Інструкція: «Цей опитувальник не є "тестом" у звичайному значенні цього слова. Швидше, Ви відобразите у ньому самих себе. Тому, оцінюючи ці висловлювання, ви не можете зробити щось "неправильно", адже кожна людина має право на свою особисту думку. І це ваша особиста думка. Ми просимо Вас оцінити ці висловлювання. При цьому Ви маєте чотири можливості для відповіді: -2; -1; +1; +2.

Якщо Ви погоджуєтесь з будь-яким твердженням, поставте проти нього цифру +2:

Якщо Ви не погоджуєтесь з будь-яким твердженням, поставте проти нього цифру -2:

Може статися і так, що ви утрудняєтесь як повністю підтвердити, так і повністю відкинути якесь висловлювання, оскільки воно може бути для вас вірним або невірним лише за певних умов. У таких випадках у Вас є ще дві можливості:

Якщо Ви схиляєтесь до того, що якесь твердження найчастіше підходить для Вас, ніж не підходить, то Ви можете поставити цифру +1:

Якщо ви згодні з будь-яким твердженням, ніж можете підтвердити це, то поставте цифру -1:

Будь ласка, виберіть для кожного висловлювання лише один варіант відповіді. Оскільки ви не можете відповісти "неправильно", не роздумуйте довго, а швидко позначайте свої відповіді одна за одною.

Слова "батьки", "батько" та "мати" мають на увазі в першу чергу ваших справжніх батьків. Якщо Ви росли переважно у родичів, у сім'ї піклувальників чи прийомних батьків, а також у притулку чи дитячому будинку, то слова "батьки", "батько" та "мати" мають на увазі в такому випадку тих вихователів, які були для вас «батьками» (наприклад, бабуса, дядько, сестра, сусід, няня, вихователь дитячого будинку тощо).

Тепер приступайте до роботи. Ми запевняємо Вас, що всі ваші відповіді залишаться в таємниці».

Зміст

ФОРМА А (для чоловіків)

1. Я прочитав інструкцію та готовий чесно оцінити кожне висловлювання.
2. Я завжди так планую свій час, що мені ніколи не доводиться перетворювати день на ніч.
3. За формою спілкування людини можна судити, чого вона варта.
4. Мої знайомі вважають мене надійною людиною.

5. Дитина, яка навіть при спокійному зверненні до неї не робить того, про що її просять, має випробувати батьківську суворість.
6. Я часто буваю розслабленим, млявим, виснаженим.
7. Моя мати була для мене прикладом.
8. Терпіння і витримка є для мене показниками внутрішньої сили.
9. Єдність людства – важлива мета для мене.
10. Коли справи йдуть криво і навскіс, можна збожеволіти.
11. Я хотів би бути ніжним з багатьма людьми, а не лише з одним.
12. Мій світогляд (релігія, переконання) я зберігаю, незважаючи на жодні зовнішні впливи.
13. Мої батьки (батько та/або мати) молилися разом зі мною.
14. При покупці я звертаю увагу на ціну.
15. Мені часто здається, що зі мною обійшлися несправедливо.
16. Часті рукостискання небезпечні, тому що з ними можуть передаватися бактерії.
17. На мене можна повністю покластися.
18. Спершу робота, а потім уже задоволення!
19. Особисті контакти на роботі, незважаючи на зайнятість, для мене є дуже важливими.
20. Мій батько був дуже терплячий зі мною.
21. Іноді я ковтаю образу і не подаю виду, хоча потім дуже злюся на себе за це.
22. Більшість людей, з якими я спілкуюся, щирі зі мною.
23. Мені більше до душі міцні стосунки з однією людиною, ніж багато короткочасних контактів, що змінюються.
24. Коли у мене виникають проблеми, я завжди знаходжу гарне рішення.
25. Я часто відволікаюся тим, що з головою йду в роботу.
26. Перш ніж я щось зроблю (на роботі чи в сім'ї), я завжди все планую.
27. Мої батьки вміли залагоджувати розбіжності, що виникли між ними.
28. Мої батьки (батько та/або мати) були доброзичливі з незнайомими людьми.
29. У мене широке коло знайомих.
30. Я не поспішаю, приймаючи важливі рішення, щоб дати можливість усе обміркувати.
31. На роботі і вдома я "орю, як віл".
32. Я завжди дію за таким принципом: "час - гроші".
33. Я намагаюся внутрішньо приймати людей, які мають інші погляди та настанови, ніж я.
34. Моїх батьків непокоїло питання про сенс життя.
35. Коли хтось не приходять до призначеного часу, я виходжу з себе.
36. Я відкрито висловлюю свої потреби та інтереси.
37. Пам'ятаю, моя мати була дуже терпляча зі мною.
38. Несправедливість до мене завжди доводить до хвороби (з'являються болі в животі, головні болі та ін.).
39. Навіть у найважчих ситуаціях я зазвичай зберігаю спокій.
40. Ласкавості та фізичні контакти я знаходжу дуже приємними.
41. Вірність (у дружбі та любові) для мене є абсолютною цінністю.
42. Мої батьки брали участь у діяльності громадських організацій.
43. Навіть якщо все проти мене налаштоване, я не здаюся.
44. При прояві професійних проблем я звертаюся до колег замість того, щоб примиритися з невдачею.
45. Мої батьки завжди добре ладнали один з одним.
46. Мій організм дуже чуйно реагує, коли я не можу знайти вирішення проблеми.
47. Я тільки тоді добре почувуюся, коли я повністю поринаю в роботу.
48. Мене дратує, коли у квартирі безладдя.
49. Я бачу сенс свого життя, навіть якщо маю труднощі.
50. Я не можу уявити людське суспільство без пунктуальності.
51. Мені подобаються люди, які відкрито кажуть, що вони думають, навіть якщо в мене

інша думка.

52. Я завжди відкрито висловлюю свою думку, навіть якщо це буде для мене небезпечним.
53. Коли я був дитиною, мої батьки розмовляли зі мною на релігійні та світоглядні теми.
54. Без взаємної довіри я не можу жити чи працювати з іншими людьми.
55. Якщо одного разу щось пообіцяв, значить, я обов'язково дотримаюсь свого слова.
56. Мені важливо знати, чи існує життя після смерті.
57. З усіма людьми треба поводитися однаково, інакше запанує несправедливість.
58. По чистоті у квартирі можна будувати висновки про чистоті характеру.
59. Коли я маю труднощі на роботі, я звертаюся до колег і/або до начальства.
60. Мій батько був для мене прикладом, коли я був маленьким.
61. Я охоче проводжу час поза домом (у ресторані, кіно, театрі, кафе, на танцях тощо), т.к. мені подобається знайомитись з новими людьми.
62. До моїх батьків часто приходили друзі або їх запрошували в гості.
63. Я працьовита, старанна людина.
64. Я сподіваюся досягти у своєму житті ще більших успіхів.
65. Я дуже чемний, щоб бути визнаним у інших.
66. Сексуальне кохання — це найкраще, що є на землі.
67. У моєї мами завжди було для мене багато часу.
68. Я довго шукаю контактів, щоб не бути на самоті.
69. Я заощаджую навіть тоді, коли в цьому немає потреби.
70. Коли я знайомлюся з людьми, я спочатку кидаю їм "пробну кулю" довіри.
71. Коли мене критикують, у мене з'являються болі в шлунку (жовчному міхурі тощо) або у мене бувають судоми.
72. У мого батька для мене було багато часу.
73. Те, що кожен з нас має на увазі під почуттями, лише невелика частина дійсності.
74. У разі виникнення проблем вся моя енергія спрямована на пошук рішення і я завжди знаходжу вихід.
75. Я вважаю, що мої рішення (на роботі та/або в особистому житті) мають виконуватися без довгих розмов.
76. Що думають інші люди про мою думку, мені байдуже.
77. Робота - це зміст всього життя.
78. Гості для мене зовсім не байдужі, я завжди знаходжу для них час.
79. Я злюся на себе, якщо все перебуває в безладді (посуд, порожні пляшки, невикинуте сміття).
80. У складних ситуаціях мої батьки могли відверто говорити між собою.
81. Мені дуже незручно, коли приходять гості, а квартира не сяє чистотою.
82. Є люди, які мені подобаються, незважаючи на те, що вони мають інші переконання.
83. Я дуже нервуюсь (турбуюся, злюсь...), якщо хтось змушує мене чекати.
84. Я переконаний, що в моєму житті можна досягти ще більшого.
85. Коли проблему не можна подолати відразу, я можу почекати, доки не з'явиться інша можливість.

ФОРМА Б (для жінок)

1. Я прочитав інструкцію та готовий чесно оцінити кожне висловлювання.
2. Якщо я розгніваний або збуджений, я відчуваю це всім тілом.
3. Я залишаю своє робоче місце (письмовий стіл, верстат і т.д.), тільки привівши його до ладу.
4. Мої батьки були громадськими (об'єднання, профспілки) або політичeskими діячами.
5. Конфлікти необхідні: вони допомагають мені долати старі звички.
6. Я закінчую будь-яку роботу точно за заздалегідь складеним розкладом.
7. Якщо я прийшов до якогось рішення, я стою на своєму, чого б це не вартє.
8. Я двічі подумаю над кожною копійкою, перш ніж її викладу.

9. Відкритість і щирість для мене важливіша, ніж повага.
10. Навіть якщо все здається безнадійним, я не втрачаю мужності.
11. Мої батьки не накопичували образи, а прагнули дійти спільного рішення.
12. Робота є для мене найголовнішим, навіть коли у мене виникають проблеми.
13. Люди, які цінують добрі манери, дуже мені симпатичні.
14. Я щодня маю приймати душ, інакше почуваюся погано.
15. Існує дуже мало речей, які можуть вивести мене із рівноваги.
16. Потрібно дотримуватися розпоряджень авторитетної особи.
17. Я охоче дарую ніжність іншим і так само охоче приймаю її.
18. Коли я хочу налагодити контакт з іншими людьми, я довіряю їм заздалегідь.
19. Батько мій був дуже терплячий зі мною, коли я був дитиною.
20. Коли я чимось стурбований чи сумую, я шукаю спілкування з іншими людьми.
21. Для розмови із друзями (колегами) у мене завжди є час.
22. Мене цікавить питання, чи є життя після смерті.
23. Моє терпіння закінчується не так швидко, навіть якщо на мене хтось кричить.
24. Я сподіваюся, що зможу ще більшого досягти у житті (у професії, в особистій сфері).
25. Навіть коли в мене достатньо грошей, я поведжуся з ними економно.
26. Мої батьки обговорювали зі мною релігійні та світоглядні питання, коли я був дитиною.
27. Потрібно підходити до всіх людей з рівною міркою.
28. Навіть ризикуючи бути розчарованим, я вірю у щирість людей.
29. Неробство - основа всіх бід.
30. І у професійній діяльності я вважаю особисті контакти необхідними.
31. Моє ставлення до людини не залежить від її переконань та поведінки.
32. Шлюб моїх батьків був, безумовно, шлюбом з любові.
33. Труднощі пробуджують у мені фантазію, щоб знайти нові рішення.
34. Моя мати завжди була дуже терпляча зі мною.
35. Якщо уявити, що мій партнер/партнерша залишить мене, то моє життя втратить будь-який сенс.
36. Мене цікавить питання про сенс мого життя.
37. Без пунктуальності моє життя піде навперейми.
38. Навіть, коли мене критикують, я можу спокійно слухати.
39. Мої батьки були терпимі до інших поглядів (релігійних, світоглядних, політичних).
40. Якщо все навколо не так, не клеїться, я готовий збожеволіти.
41. Мені важливо знати, що про мене думають люди.
42. Я завжди виконую обіцянки, навіть якщо мені це вдається важко.
43. Мені здається, що мої батьки завжди були справедливі один до одного.
44. Я відкрито висловлюю свою думку, навіть якщо це може зашкодити мені.
45. Я можу охарактеризувати себе як працелюбну та діяльну людину.
46. Не можна давати дітям багато свободи та самостійності.
47. У мене достатньо часу, щоб добре розважатися (їжа, танці, театр, кіно, дискотека).
48. Краще на десять хвилин раніше, ніж на півхвилини пізніше.
49. Мій батько був для мене прикладом.
50. Будь-яке хвилювання проявляється у мене у вигляді напруги та/або фізичних розладів.
51. За труднощів на роботі чи вдома я "втікаю" в спілкування з людьми, не важливо з ким.
52. Коли маю проблеми, я заглиблююся в роботу.
53. Вважаю вірність обов'язковою рисою характеру.
54. Моя віра надає моєму життю певного напрямку.
55. Мої батьки (батько/мати) були релігійними.
56. Я почуваюся добре тільки в чисто прибраній квартирі.
57. Запізнення наводять мене на сказ.
58. Я думаю про сенс життя, коли у мене виникають труднощі.
59. У партнерських відносинах без ніжності та сексуальності не вистачає найважливішого.

60. На роботі та в сім'ї має бути дисципліна, інакше нічого не вийде.
61. Моя симпатія до людини не залежить від того, якими рисами характеру вона має.
62. Я часто запрошуюю гостей чи до мене хтось приходить (друзі, колеги).
63. Я відкритий і для незнайомої людини.
64. Моя мати приділяла мені багато часу, коли я був маленьким.
65. Я чутливий до несправедливості.
66. Я заощаджую, тому що дбаю про занепад свого життя.
67. Я не виношу неохайної зовнішності у себе чи в інших.
68. Якщо я комусь щось сказав, значить і сам дотримуюсь цього.
69. У мене є плани у моєму професійному та/або особистому житті.
70. Мені дуже важко сказати "ні".
71. За роботою мені дуже легко сховатися від моїх проблем.
72. Квартира завжди повинна сяяти чистотою.
73. Незважаючи на мої професійні та/або сімейні обов'язки, я маю достатньо часу для своїх інтересів та хобі.
74. Мій батьківський дім завжди був відкритий для гостей.
75. Мій батько мав багато часу, коли я був маленьким.
76. Я розумію людей і тоді коли вони поведуться інакше, ніж я очікував.
77. Я часто користуюсь ліками.
78. Я легко схожу з людьми.
79. Мої батьки цікавилися питанням про сенс життя.
80. Я не можу уявити життя без роботи.
81. Завжди треба спочатку з'ясувати мотиви вчинку, незважаючи на особи, а потім уже судити про нього.
82. Коли у мене виникають професійні чи особисті проблеми, мені потрібно мати навколо багато інших людей, щоб відволіктися.
83. Я хотів би інтимної близькості з партнером/партнеркою, якого я люблю.
84. Моя мати була для мене прикладом у юності.
85. Замість того, щоб тримати все в собі, краще відкрито висловлю свою думку.

Ключі

Всі відповіді з усіх питань переводяться в бали: так - 4 бали, швидше за так - 3 бали, швидше за ні - 2 бали, ні - 1 бал.

Ключі:

1. Акуратність

Твердження:

форма А: 10,48,79

форма Б: 3, 40, 72.

2. Чистощільність

Твердження:

форма А: 16,58,81,

форма Б: 14, 56,67.

3. Пунктуальність.

Твердження:

форма А: 35,50,83

форма Б: 37, 48, 57

4. Ввічливість

Твердження:

форма А: 3, 21, 65

форма Б: 13,41,70.

5. Чесність - прямота

Твердження:

форма А: 36,52, 76

форма Б: 9, 44, 85

6. Ретельність - діяльність.

Твердження:

форма А: 18,31,63

форма Б: 29, 45, 80.

7. Обов'язковість, точність,
сумлінність.

Твердження:

форма А: 4, 17, 55

форма Б: 6,42, 68

8. Бережливість.

Твердження:

форма А: 14,32,68

форма Б: 8, 25, 66

9. Послух.

Твердження:

форма А: 5, 26, 75

форма Б: 16, 46, 60

10. Справедливість.

Твердження:

форма А: 15,38,57

форма Б: 27, 65, 81.

11. Вірність

Твердження:

форма А: 12,23,41

форма Б: 7, 35, 53

12. Терпіння

Твердження:

форма А: 8,39, 85

форма Б: 15,23,38.

13. Час.

Твердження:

форма А: 2, 30, 78

форма Б: 21,47, 73.

14. Контакти.

Твердження:

форма А: 19,29,61

форма Б: 30, 62, 78

15. Довіра.

Твердження:

форма А: 22, 54, 70

форма Б: 18,28,63.

16. Надія.

Твердження:

форма А: 43, 64, 84

форма Б: 10,24,69.

17. Сексуальність – ніжність.

Твердження:

форма А: 11, 40, 66

форма Б: 17,59,83.

18. Кохання.

Твердження:

форма А: 33, 51,82

форма Б: 31, 61, 76

19. Віра, релігія, церква.

Твердження:

Форма А: 9,56, 73.

форма Б: 22, 36, 54.

20. Тіло – відчуття.

Твердження:

форма А: 6,46, 71

форма Б: 2, 50, 77.

21. Діяльність.

Твердження:

форма А: 25, 47, 77

форма Б: 12,52,71.

22. Контакти.

Твердження:

форма А: 44,59, 68

форма Б: 20, 51,82.

23. Фантазії – майбутнє.

Твердження:

форма А: 24, 49, 74

форма Б: 5, 33, 58.

24. Я. Ставлення до батьків

(вихователям), братам та сестрам.

форма А: 24А (мати) 7, 37, 67

форма А: 24Б (батько) 20, 60, 72

форма Б: 24А (мати) 34, 64, 84

форма Б: 24Б (батько) 19, 49, 75

25. Ти.

Твердження:

форма А: 27,45, 80

форма Б: 11, 32, 43.

26. Ми.

Твердження:

форма А: 28,42, 62

форма Б: 4, 39, 74.

27. Пра-ми.

Твердження:

форма А: 13,34,53

форма Б: 26, 55, 79.

Аналіз

Коротка інтерпретація шкал опитувальника:

1. Акуратність. Акуратність, любов до порядку проявляється у повній відповідності кожної речі до свого місця; жодна з речей не заважає іншій, будь-яка може бути знайдена в потрібний момент.

Полюси та їх синоніми:

12-10 балів – педантичність, стерильність, прибирання.

5-3 бали – безлад, недбалість. Содом та Гоморра, розкидати речі та не прибирати за собою.

2. Чистощільність. Під охайністю ми розуміємо догляд за тілом, одягом, предметами щоденного користування, чистоту та охайність приміщення та навколишнього середовища.

Полюси та їх синоніми:

12-10 балів - "вилізана" квартира, бути доглянутим, одягненим "з голочки", чистюля.

5-3 бали - неохайність, невмитий, погано пахне.

3. Пунктуальність. Під пунктуальністю ми розуміємо суворе дотримання обумовленого чи очікуваного часу.

Полюси та їх синоніми:

12-10 балів – точність до хвилини.

5-3 бали – не пунктуальність, запізнення, змушувати на себе чекати.

4. Ввічливість. Ввічливість сприймається як прихована агресія на соціум.

Полюси та їх синоніми:

12-10 балів - наддружній, підлабузництво, лицемірство, галантний, гарні манери, нездатність відмовити, бути милим.

5-3 бали - неухважність, що ранив, "як слон у фарфоровій лавці", нетактовність, зухвалість.

5. Чесність – прямота. Під цим ми розуміємо відкрите висловлювання своєї думки, не зважаючи на можливі впливи довкілля.

Полюси та їх синоніми:

12-10 балів - фанатичне прагнення до істини, правдивість, відвертість, сумлінність, не приховувати своєї думки, що на умі, то мовою, говорити, що думаєш, нічого не приховувати.

5-3 бали - нещирість, скритність, брехня, замкнутість, бреше, як за написаним, уникає пояснень.

6. Ретельність - діяльність. Під старанністю ми розуміємо готовність протягом тривалого часу вдаватися до напруженої та стомлюючої роботи для досягнення визначень мети.

Полюси та їх синоніми:

12-10 балів - кар'єризм, прагнення успіху, трудиться, як бджола, прагнення, старання.

5-3 бали - лінощі, збій у роботі, ледарство, ледарювати.

7. Обов'язковість, точність, сумлінність. Про обов'язковість ми говоримо тоді, коли в чомусь можемо покласти на людину, вона навіть за нашої відсутності виконає свою обіцянку. Під точністю ми розуміємо таку установку або поведінку, яка спрямована на більш безпомилкове, бездоганне виконання роботи. Про совісність говоримо, коли будь-яка діяльність виконується відповідно до внутрішніх вимог точності, сумлінності та коректності.

Полюси та їх синоніми:

12-10 балів - принциповість, досконалість, скрупульозність, обачність, ґрунтовність.

5-3 бали - неточність, необов'язковість, недбалість, сьогодні одне - завтра інше, дивитися крізь пальці на допущену неточність.

8. Бережливість. Під ощадливістю ми розуміємо економне поводження з грошима та речами.

Полюси та їх синоніми:

12-10 балів - скупість, нічим не гребувати, відмовляти собі у всьому, рахувати кожен копійку.

5-3 бали — марнотратство, розкидати гроші жменями, широта натури.

9. Послух. Під слухняністю ми розуміємо дотримання прохань, доручень, наказів зовнішнього авторитету (пасивне) та вимога подібної поведінки від інших (активна).

Полюси та їх синоніми:

12-10 балів - сліпе наслідування, драконівська строгість, відданість авторитету, підкоряти своїй волі.

5-3 бали – непослух, впертість, бунт, антиавторитарний.

10. Справедливість. Під справедливістю ми розуміємо поведінку, яка керується більш розумними міркуваннями, ніж особистими уподобаннями та схильностями.

Полюси та їх синоніми:

12-10 балів - спрага справедливості, надчутливість, сувора справедливість.

5-3 бали – несправедливість, перевага.

11. Вірність. Під вірністю ми розуміємо досить тривале дотримання "само собою

зрозумілим" (CP Hofstatter, 1966, S. 57) підсвідомим або усвідомленим нормам і концепціям, первинно - в сексуальній, вдруге - в інших сферах життя.

Полюси та їх синоніми:

12-10 балів - ригідність, закоріненість, упертість, триматися за успадковане, не згинатися, непохитний, незаперечний, "поки смерть не розлучить нас!"

5-3 бали - невірність, що коливається, як флюгер на вітрі, "нагострити лижі".

12. Терпіння. Терпіння означає здатність чекати, відстрочувати виконання бажань, а також підтримувати в собі та інших розвиток здібності, незважаючи на сумніви та очікування.

Полюси та їх синоніми:

12-10 балів – терпіння, вміння чекати, залишати час. 5-3 бали — нетерплячість, агресивність, чинити тиск на будь-кого, не хотіти чекати, критикувати, чіплятися.

13. Час. Під часом ми розуміємо здатність приділяти собі та іншим достатню кількість часу, надавати іншим достатню увагу та дозволяти щось собі самому.

Полюси та їх синоніми:

12-10 балів - приділяти час собі (іншим), почуття часу, впорядкований розподіл часу.

5-3 бали - перевантаження, стрес, час - гроші.

14. Контакти. Під контактами ми розуміємо здатність присвячувати себе іншим людям, навіть якщо вони виявляють інші актуальні здібності, і тому не зважати на схвалення.

Полюси та їх синоніми:

12-10 балів - пошук спілкування, зв'язок, близькість, прихильність, стосунки, інтимність.

5-3 бали - сором'язливість, боязкість, скромність, стислість, невпевненість, напруженість.

15. Довіра. Під довірою ми розуміємо здатність приймати себе чи інших людей у їхній неповторності такими, як вони є. Довіра - це позитивна установка по відношенню до окремих способів поведінки, якими володіє людина або які від неї очікуються.

Полюси та їх синоніми:

12-10 балів – довірчий, довірливий, наївний. 5-3 бали - недовіра, підозрілість, підозра, підпорядкування, ревності, комплекс неповноцінності, недовіра до себе.

16. Надія. Надія — це здатність визнавати майбутні можливості для розвитку і таким чином робити успіхи цього дня відносними.

Полюси та їх синоніми:

12-10 балів – оптимізм, рожеві окуляри, орієнтація на майбутнє.

5-3 бали - сумнів, розчарування, безнадійність, безглуздість.

17. Сексуальність – ніжність. Під сексуальністю та ніжністю ми розуміємо ставлення до фізичного контакту, до стимуляції еrogenних зон у себе самого та в інших людей.

Полюси та їх синоніми:

12-10 балів - фізичний контакт, що приймає і дарує, залежний.

5-3 бали - страх дотику, затиснення, холодність, що захищається.

18. Кохання. Любов сприймається як емоційне ставлення, яке незалежно від прийнятих чи існуючих якостей та образу поведінки іншу людину характеризує прийняття її як особистості. До ряду об'єктів вона може підходити з різною градацією: наприклад, можна приймати людину незалежно від того, пунктуальна вона чи непунктуальна, охайна чи ні, порядна чи непорядна тощо, якщо це почуття може бути відкинуто. Любов (прийняття) та відкидання (до ненависті) змістовно пов'язані, таким чином, у цьому опитувальнику з вторинними (шкали 1-11) та первинними здібностями (шкали 12-17 та 19) іншої людини.

Полюси та їх синоніми:

12-10 балів - приймаючий, особисто зацікавлений, балуючий, потураючий.

5-3 бали - відкидання, холодність, бездушність, гіркоту, байдужість, покарання, розчарування, песимізм, ненависть, вимогливість.

19. Віра, релігія, церква. Під вірою ми розуміємо здатність встановлювати стосунки з незвіданим у самому собі, у навколишньому світі та неземному (Бог), а також цікавитися питанням про сенс життя. Релігія є - нерідко пов'язана з вишуканими обрядами та ритуалами - формою вираження віри. Церква є інститутом, який об'єднує прихильників

однієї релігії, збирає їх разом.

Полюси та їх синоніми:

12-10 балів - віра, питання "звідки?" і "куди?", фанатичність.

5-3 бали - невіра, "Я вірю тільки тому, що бачу", відкидання церкви, індивідуальність, табу.

20. Тіло – відчуття. На першому плані стоїть відчуття тіла — Я. Як переживаються різні відчуття та інформація з довкілля? Що робить людина зі своїм тілом і для свого тіла?

Полюси та їх синоніми:

12-10 балів - психосоматичні порушення, неактивність, "втеча" у своє тіло.

5-3 бали - активність, тренування та заняття спортом, походи, розслаблення і т.д.

21. Діяльність. Вид та спосіб продовження норм діяльності, як вони включені до концепції Я, як на них впливають проблеми.

Полюси та їх синоніми:

12-10 балів - спроби вирішення проблеми за допомогою активної діяльності (наприклад, прибирати, чистити, заглибитися в навчання...) з свідомим чи несвідомим наміром "забути" таким чином проблеми; акцентування "логічного" мислення, втеча до роботи.

5-3 бали - з одного боку, здатність уникати вимоги досягнень; з іншого боку, відмова від необхідних досягнень, "втеча" в бездіяльність.

22. Контакти. Здатність встановлювати та підтримувати відносини при виникненні проблем.

Полюси та їх синоніми:

12-10 балів - способи поведінки, за допомогою яких проблеми вирішуються "втечею" у спілкування.

5-3 бали - "втеча" на самотність.

23. Фантазії – майбутнє. Інтуїтивне судження, творчість як вирішення проблем, "втеча" у фантазії.

Полюси та їх синоніми:

12-10 балів – спроби вирішити проблеми за допомогою творчого підходу.

5-3 бали - занурення в "негативні" (продукуючі проблеми) думки і концепції в самовихованні як спосіб вирішення проблем.

24-27. У шкалах 24-27 питається про стосунки пацієнта в дитинстві та юнацтві до своїх рідних та близьких, як він їх сьогодні сприймає – переживає.

24. Я. Ставлення до батьків (вихователів), братів та сестер.

Полюси та їх синоніми:

12-10 балів — у сьогоднішньому сприйнятті пацієнта скоріше позитивні, теплі стосунки, можливо навіть гіперопіка.

5-3 бали-скоріше холодність, відкидання, індивідуальність.

25. Ти. Взаємини між батьками.

Полюси та їх синоніми:

12-10 балів — скоріше позитивні, уважні проблеми, які долають.

5-3 бали — швидше негативні, холодні, близькі до скандалу, іноді переживалися як проблеми, що приховують.

26. Ми. Відношення батьків до навколишнього світу.

Полюси та їх синоніми:

12-10 балів-відкрите, терпиме, серцеве, товариськість. 5-3 бали - швидше замкнутість, нетерпимість, захист, нетовариські.

27. Пра-ми. Ставлення батьків до питань світогляду, релігії, сенсу та до майбутнього.

Полюси та їх синоніми:

12-10 балів — скоріше оптимістичний, обнадійливий, мотивуючий, який зобов'язує, можливо, навіть фанатичний у деяких питаннях.

5-3 бали - швидше песимістичний, захисний, витісняючий, індивідуальний настрій.

Авторський опитувальник незакінчених речень

"Задоволеність подружнім життям"

Інструкція:

Вам буде запропоновано 10 незакінчених речень. Дайте відповідь на кожне з них, написавши перше, що спаде на думку. Не замислюйтесь над відповідями занадто довго. Будьте щирими та відвертими.

Речення:

1. Коли я думаю про своє подружнє життя, я відчуваю...
2. Найбільше я ціную у своєму партнері...
3. Мені хотілося б, щоб мій партнер...
4. Найбільшою проблемою у наших стосунках є...
5. Я пишаюся тим, що...
6. Я відчуваю себе щасливим/ою, коли ми з партнером...
7. Найбільше мене дратує у нашому спільному житті...
8. Я можу завжди розраховувати на свого партнера, коли...
9. Якби я міг/могла змінити одну річ у наших стосунках, це було б...
10. Я вірю, що наше майбутнє разом буде...

Обробка результатів:

Отримані відповіді можна проаналізувати за такими категоріями:

Загальна емоційна задоволеність: оцінюється за загальним тоном відповідей, наявністю позитивних та негативних емоцій.

Оцінка партнера: наскільки респондент цінує позитивні якості партнера, наскільки усвідомлює його недоліки.

Очікування та бажання: чого очікує респондент від партнера та стосунків, які його/її бажання.

Проблеми та труднощі: які проблеми турбують респондента, з чим він/вона стикається у стосунках.

Сильні сторони стосунків: на чому ґрунтуються стосунки, що є джерелом гордості та щастя для респондента.

Можливість змін: наскільки респондент готовий/ва готова до змін у стосунках, які зміни він/вона хотів/ла б бачити.

Перспективи майбутнього: як респондент бачить майбутнє своїх стосунків, які його/її очікування.

№	Відповіді жінки
	Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Так, Ні, Ні, Так
5	Так, Так, Ні, Ні, Ні, Так, Ні, Ні, Так, Ні, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Ні, Так, Ні, Так, Ні
6	Ні, Ні, Так, Так, Так, Ні, Так, Так, Ні, Так, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так
7	Так, Так, Ні, Ні, Ні, Так, Ні, Ні, Так, Ні, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Ні, Так, Ні, Так, Ні
8	Ні, Ні, Так, Так, Так, Ні, Так, Так, Ні, Так, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так
9	Так, Так, Ні, Ні, Ні, Так, Ні, Ні, Так, Ні, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Ні, Так, Ні, Так, Ні
10	Ні, Ні, Так, Так, Так, Ні, Так, Так, Ні, Так, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так
11	Так, Так, Ні, Ні, Ні, Так, Ні, Ні, Так, Ні, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Ні, Так, Ні, Так, Ні
12	Ні, Ні, Так, Так, Так, Ні, Так, Так, Ні, Так, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так
13	Так, Так, Ні, Ні, Ні, Так, Ні, Ні, Так, Ні, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Ні, Так, Ні, Так, Ні
14	Ні, Ні, Так, Так, Так, Ні, Так, Так, Ні, Так, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так
15	Так, Так, Ні, Ні, Ні, Так, Ні, Ні, Так, Ні, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Ні, Ні, Так, Так, Ні, Ні, Так, Ні, Так, Ні, Так, Ні

Таблиця результатів тесту на агресивність для чоловіків

Чоловік	Вербальна агресія (ВА)	Фізична агресія (ФА)	Предметна агресія (ПА)	Емоційна агресія (ЕА)	Самоагресія (СА)	Загальний бал
1	7	6	6	4	2	25
2	6	4	2	3	3	18
3	4	7	3	6	4	24
4	7	6	4	6	4	27
5	5	5	7	1	2	20
6	3	4	6	3	2	18
7	5	3	4	7	3	22
8	5	5	3	7	5	25
9	4	1	1	6	7	19
10	3	1	1	5	6	16
11	7	2	1	5	4	19

12	6	7	3	4	3	23
13	2	1	3	2	2	10
14	3	2	2	7	4	18
15	1	1	1	3	4	10

Таблиця результатів тесту на агресивність для жінок

Жінка	Вербальна агресія (ВА)	Фізична агресія (ФА)	Предметна агресія (ПА)	Емоційна агресія (ЕА)	Самоагресія (СА)	Загальний бал
1	4	2	2	4	4	16
2	1	1	1	4	3	10
3	1	1	1	2	2	10
4	6	2	2	6	5	21
5	6	2	1	7	6	22
6	7	3	4	6	5	25
7	6	1	6	4	4	21
8	3	5	3	3	2	16
9	6	4	5	3	7	25
10	1	1	1	2	5	9
11	3	1	2	5	6	17
12	5	3	3	6	5	22
13	3	2	2	4	4	15
14	1	1	1	5	2	10
15	1	1	1	1	5	9

Загальний аналіз за рівнями агресивності у подружніх парах:

Високий рівень агресивності: 3 чоловіки (20%) та 2 жінки (13.3%)

Середній рівень агресивності: 10 чоловіків (66.7%) та 8 жінок (53.3%)

Низький рівень агресивності: 2 чоловіки (13.3%) та 5 жінок (33.3%)

Пара	Рівень агресивності чоловіка	Рівень агресивності жінки
1	Високий	Середній
2	Середній	Низький
3	Високий	Низький
4	Середній	Середній
5	Середній	Середній
6	Середній	Високий
7	Середній	Середній

8	Високий	Середній
9	Середній	Високий
10	Середній	Низький
11	Середній	Середній
12	Середній	Середній
13	Низький	Середній
14	Середній	Низький
15	Низький	Низький

Додаток Д

Таблиця з індивідуальними характеристиками для чоловіків «Вісбаденський опитувальник»

Характеристика	Чоловік 1	Чоловік 2	Чоловік 3	Чоловік 4	Чоловік 5
Охайність	10	7	7	10	7
Чистоплотність	5	10	9	5	6
Пунктуальність	12	10	11	12	11
Ввічливість	8	11	8	10	11
Чесність та щирість	12	7	10	10	12
Ретельність та діяльність	4	10	5	5	4
Обов'язковість та совісність	10	12	10	8	10
Економність	10	8	10	11	11
Послух	7	10	9	9	7
Справедливість	6	5	11	9	10
Вірність	11	12	8	9	8
Терпіння	4	11	10	7	10
Вміння розподіляти час	9	11	5	8	7
Контакти	7	8	12	9	7
Довіра	8	10	10	12	11
Надія	9	12	12	10	7
Ніжність та сексуальність	10	10	8	11	10
Любов	7	10	9	9	12
Віра, релігія, сенс	11	6	10	9	10
Тіло та відчуття	10	5	8	9	5
Професія (діяльність)	10	5	8	11	8
Контакти 2	6	9	11	10	8
Фантазії	7	10	11	11	8
Я Мати	6	8	9	7	10
Я Батько	5	6	8	9	11
Ти	10	5	8	8	9
Ми	1	9	11	11	12
Пра-ми	9	5	10	9	9

Характеристика	Чоловік 6	Чоловік 7	Чоловік 8	Чоловік 9	Чоловік 10
Охайність	11	8	7	11	10
Чистоплотність	5	10	5	9	5

Пунктуальність	10	8	11	8	12
Ввічливість	8	9	9	10	8
Чесність та щирість	12	9	9	10	11
Ретельність та діяльність	5	10	6	7	5
Обов'язковість та совісність	8	8	10	12	11
Економність	10	10	8	8	10
Послух	4	9	6	9	7
Справедливість	7	6	6	10	5
Вірність	9	8	8	8	9
Терпіння	6	10	11	10	4
Вміння розподіляти час	8	6	7	9	10
Контакти	10	6	6	9	6
Довіра	11	11	9	9	8
Надія	10	11	9	8	12
Ніжність та сексуальність	10	8	9	9	11
Любов	9	10	10	12	10
Віра, релігія, сенс	11	9	9	6	11
Тіло та відчуття	9	7	10	9	7
Професія (діяльність)	8	10	8	10	7
Контакти 2	11	10	10	6	6
Фантазії	10	9	7	9	8
Я Мати	9	5	5	6	11
Я Батько	8	11	11	9	6
Ти	7	7	7	10	9
Ми	10	11	8	6	10
Пра-ми	9	10	10	9	9

Характеристика	Чоловік 11	Чоловік 12	Чоловік 13	Чоловік 14	Чоловік 15
Охайність	9	9	7	6	10
Чистоплотність	6	10	5	5	6
Пунктуальність	12	10	8	8	12
Ввічливість	10	10	9	8	8
Чесність та щирість	8	10	11	9	8
Ретельність та діяльність	7	10	6	5	7
Обов'язковість та совісність	10	9	11	12	12
Економність	10	10	8	7	8

Послух	8	9	9	7	10
Справедливість	6	9	10	5	4
Вірність	9	8	10	9	9
Терпіння	7	9	10	6	10
Вміння розподіляти час	8	9	7	8	10
Контакти	11	10	6	6	9
Довіра	10	8	8	11	10
Надія	9	9	11	7	10
Ніжність та сексуальність	7	8	8	8	9
Любов	9	7	8	9	12
Віра, релігія, сенс	9	9	11	6	9
Тіло та відчуття	9	7	10	6	9
Професія (діяльність)	7	8	8	9	7
Контакти 2	10	11	9	7	11
Фантазії	10	10	11	7	8
Я Мати	6	9	10	7	10
Я Батько	7	8	8	9	10
Ти	11	7	11	10	7
Ми	10	11	9	6	12
Пра-ми	9	9	7	8	9

Таблиця з індивідуальними характеристиками для жінок «Вісбаденський опитувальник»

Характеристика	Жінка 1	Жінка 2	Жінка 3	Жінка 4	Жінка 5
Охайність	10	8	10	8	6
Чистоплотність	11	9	11	8	8
Пунктуальність	5	8	10	8	6
Ввічливість	10	11	10	12	9
Чесність та щирість	11	8	10	10	9
Ретельність та діяльність	8	11	9	9	10
Обов'язковість та совісність	7	9	9	10	11
Економність	9	12	7	7	8
Послух	10	5	10	8	7
Справедливість	9	5	9	9	7
Вірність	11	9	8	10	10
Терпіння	10	5	6	6	8
Вміння розподіляти час	9	8	10	12	12

Контакти	10	11	9	10	8
Довіра	9	9	11	12	12
Надія	8	11	10	10	9
Ніжність та сексуальність	10	10	9	9	8
Любов	9	5	9	8	9
Віра, релігія, сенс	9	7	9	10	7
Тіло та відчуття	7	12	10	10	6
Професія (діяльність)	10	11	8	8	7
Контакти 2	7	10	8	8	9
Фантазії	9	10	9	11	11
Я Мати	9	5	7	7	6
Я Батько	7	5	9	9	9
Ти	8	6	10	7	7
Ми	10	8	7	6	8
Пра-ми	11	10	7	8	8

Характеристика	Жінка 6	Жінка 7	Жінка 8	Жінка 9	Жінка 10
Охайність	9	5	7	10	9
Чистоплотність	7	10	10	11	9
Пунктуальність	9	10	6	5	8
Ввічливість	11	8	11	12	8
Чесність та щирість	9	10	12	10	9
Ретельність та діяльність	9	10	9	8	7
Обов'язковість та совісність	7	11	9	9	10
Економність	5	10	5	7	8
Послух	9	9	7	6	10
Справедливість	10	9	11	10	10
Вірність	7	6	6	10	10
Терпіння	6	8	7	7	10
Вміння розподіляти час	8	9	11	9	10
Контакти	12	9	10	10	11
Довіра	9	10	10	7	8
Надія	8	10	9	9	10
Ніжність та сексуальність	9	10	8	11	11
Любов	10	9	10	10	12
Віра, релігія, сенс	9	7	11	12	9

Тіло та відчуття	11	10	9	7	9
Професія (діяльність)	10	7	7	6	8
Контакти 2	9	9	10	9	10
Фантазії	9	7	10	8	12
Я Мати	9	7	6	6	5
Я Батько	7	9	10	11	9
Ти	10	10	8	9	11
Ми	8	8	7	6	9
Пра-ми	9	9	8	10	11

Характеристика	Жінка 11	Жінка 12	Жінка 13	Жінка 14	Жінка 15
Охайність	7	5	10	8	10
Чистоплотність	5	10	8	7	10
Пунктуальність	7	7	8	6	8
Ввічливість	12	10	9	8	8
Чесність та щирість	9	10	9	8	7
Ретельність та діяльність	7	10	10	6	8
Обов'язковість та совісність	10	8	8	7	8
Економність	5	7	8	8	7
Послух	10	7	7	9	10
Справедливість	9	10	10	8	10
Вірність	11	12	7	8	9
Терпіння	8	7	7	10	7
Вміння розподіляти час	9	9	7	11	10
Контакти	7	8	6	9	8
Довіра	9	10	8	11	10
Надія	12	10	10	8	9
Ніжність та сексуальність	10	9	9	11	8
Любов	9	10	8	11	10
Віра, релігія, сенс	9	11	12	10	10
Тіло та відчуття	7	11	10	8	8
Професія (діяльність)	9	8	7	6	10
Контакти 2	5	7	10	8	10
Фантазії	9	10	10	8	10
Я Мати	8	8	5	10	7
Я Батько	9	10	9	9	9

Ти	10	9	10	10	8
Ми	7	6	8	8	10
Пра-ми	11	7	9	9	10

Пара	Чоловік	Відповідь чоловіка	Жінка	Відповідь жінки
7	7	...задоволення. ...її підтримку. ...більше часу проводила з родиною. ...її робота. ...відповідально виховуємо дітей. ...разом гуляємо. ...її зайнятість. ...потрібна допомога. ...більше часу разом. ...щасливим.	7	...гордість. ...його доброту. ...більше допомагав по дому. ...його зайнятість. ...ми добре розуміємо одне одного. ...проводимо час разом. ...його навантаження на роботі. ...потрібна підтримка. ...більше часу на близькість. ...сповненим любові.
8	8	...цінності. ...її відданість. ...більше приділяла уваги нашим спільним інтересам. ...різниця в поглядах на виховання дітей. ...ми подолали багато труднощів разом. ...займаємося спортом разом. ...її критичність. ...потрібно підтримати мене в складній ситуації. ...зменшив би її критичність. ...стабільним і радісним.	8	...задоволення. ...його терпіння. ...більше допомагав з дітьми. ...його зайнятість. ...знаходимо компроміс. ...відпочиваємо разом. ...його відсутність вдома через роботу. ...потрібно знайти рішення проблеми. ...приділяти більше часу один одному. ...тривалим.
9	9	...тепло. ...її ніжність. ...більше часу проводила вдома. ...непорозуміння щодо фінансів. ...ми будуємо спільні плани. ...разом подорожуємо. ...її непостійність. ...потрібно обговорити важливі питання. ...зменшив би її непостійність. ...щасливим і довговічним.	9	...близькість. ...його турботу. ...більше допомагав по дому. ...його зайнятість. ...ми завжди можемо помиритися. ...подорожуємо разом. ...його зайнятість на роботі. ...потрібно приймати рішення. ...більше часу разом. ...радісним.
10	10	...задоволення. ...її доброту. ...менше переживала. ...розбіжності у вихованні дітей. ...ми завжди підтримуємо одне одного. ...разом займаємося спортом. ...її критичність. ...потрібно знайти спільне рішення. ...більше часу разом. ...спокійним і стабільним.	10	...спільність. ...його доброту. ...більше допомагав по дому. ...його робота. ...ми завжди знаходимо спільну мову. ...разом гуляємо. ...його працеголізм. ...потрібна підтримка. ...присвячувати час спільним заняттям. ...щасливим і стабільним.
6	6	разом. ...щасливим.	6	віч частіше. ...чудовим.

Пара	Чоловік	Відповідь чоловіка	Жінка	Відповідь жінки
11	11	...винятковості. ...її відданість. ...більше часу приділяла нашому спільному відпочинку. ...різні погляди на фінанси. ...ми завжди разом приймаємо рішення. ...разом проводимо вихідні. ...її критичність. ...потрібно знайти спільну мову. ...зменшив би кількість конфліктів. ...щасливим і спокійним.	11	...злагоду. ...його доброту. ...більше допомагав по дому. ...його зайнятість. ...ми завжди знаходимо спільну мову. ...разом проводимо вечори. ...його професійне навантаження. ...потрібно знайти компроміс. ...більше часу разом. ...успішним.
12	12	...задоволення. ...її підтримку. ...менше хвилювалася. ...непорозуміння. ...ми завжди можемо домовитися. ...разом гуляємо. ...її критичність. ...потрібно приймати важливі рішення. ...зробив би наші стосунки більш легкими. ...щасливим і довгим.	12	...щастя. ...його відданість. ...більше відпочивав. ...його зайнятість. ...ми досягаємо згоди. ...разом подорожуємо. ...його робоча активність. ...потрібна допомога. ...займатися спільними справами частіше. ...добрим.
13	13	...любов. ...її ніжність. ...більше часу проводила вдома. ...непорозуміння щодо фінансів. ...ми будуємо спільні плани. ...разом дивимося фільми. ...її непостійність. ...потрібно обговорити важливі питання. ...зменшив би її непостійність. ...щасливим і довговічним.	13	...радість. ...його увагу до мене. ...більше допомагав по дому. ...його заклопотаність. ...ми завжди розуміємось. ...подорожуємо разом. ...його зайнятість на роботі. ...потрібно приймати рішення. ...частіше бути разом. ...радісним.
Пара	Чоловік	Відповідь чоловіка	Жінка	Відповідь жінки
11	11	...винятковості. ...її відданість. ...більше часу приділяла нашому спільному відпочинку. ...різні погляди на фінанси. ...ми завжди разом приймаємо рішення. ...разом проводимо вихідні. ...її критичність. ...потрібно знайти спільну мову. ...зменшив би кількість конфліктів. ...щасливим і спокійним.	11	...злагоду. ...його доброту. ...більше допомагав по дому. ...його зайнятість. ...ми завжди знаходимо спільну мову. ...разом проводимо вечори. ...його професійне навантаження. ...потрібно знайти компроміс. ...більше часу разом. ...успішним.
12	12	...задоволення. ...її підтримку. ...менше хвилювалася. ...непорозуміння. ...ми завжди можемо домовитися. ...разом гуляємо. ...її критичність. ...потрібно приймати важливі рішення. ...зробив би наші стосунки більш легкими. ...щасливим і довгим.	12	...щастя. ...його відданість. ...більше відпочивав. ...його зайнятість. ...ми досягаємо згоди. ...разом подорожуємо. ...його робоча активність. ...потрібна допомога. ...займатися спільними справами частіше. ...добрим.

Пара	Чоловік	Відповідь чоловіка	Жінка	Відповідь жінки
13	13	<p>...любов. ...її ніжність. ...більше часу проводила вдома. ...непорозуміння щодо фінансів. ...ми будуємо спільні плани. ...разом дивимося фільми. ...її непостійність. ...потрібно обговорити важливі питання. ...зменшив би її непостійність. ...щасливим і довговічним.</p>	13	<p>...радість. ...його увагу до мене. ...більше допомагав по дому. ...його заклопотаність. ...ми завжди розуміємось. ...подорожуємо разом. ...його зайнятість на роботі. ...потрібно приймати рішення. ...частіше бути разом. ...радісним.</p>

14	14	<p>...поваги. ...її відданість. ...більше приділяла уваги нашим спільним інтересам. ...різниця в поглядах на виховання дітей. ...ми подолали багато труднощів разом. ...займаємося спортом разом. ...її критичність. ...потрібно підтримати мене в складній ситуації. ...зменшив би її критичність. ... радісним.</p>	14	<p>...задоволення. ...його терпіння. ...більше допомагав з дітьми. ...його справи. ...ми завжди можемо знайти компроміс. ...відпочиваємо разом. ...його відсутність вдома через роботу. ...потрібно знайти рішення проблеми. ...більше бачитись. ...щасливим.</p>
15	15	<p>...спокій. ...її розуміння. ...менше хвилювалася. ...непорозуміння. ...ми завжди можемо домовитися. ...подорожуємо. ...її вимогливість. ...потрібна порада. ...зробив би наші стосунки більш легкими. ...світлим.</p>	15	<p>...задоволення. ...як він піклується про мене. ...більше відпочивав. ...його робота. ...ми добре розуміємо одне одного. ...проводимо вечори разом. ...його службові обов'язки. ...потрібна підтримка. ...знаходити час один для одного. ... гармонійним.</p>
14	14	<p>...поваги. ...її відданість. ...більше приділяла уваги нашим спільним інтересам. ...різниця в поглядах на виховання дітей. ...ми подолали багато труднощів разом. ...займаємося спортом разом. ...її критичність. ...потрібно підтримати мене в складній ситуації. ...зменшив би її критичність. ... радісним.</p>	14	<p>...задоволення. ...його терпіння. ...більше допомагав з дітьми. ...його справи. ...ми завжди можемо знайти компроміс. ...відпочиваємо разом. ...його відсутність вдома через роботу. ...потрібно знайти рішення проблеми. ...більше бачитись. ...щасливим.</p>
15	15	<p>...спокій. ...її розуміння. ...менше хвилювалася. ...непорозуміння. ...ми завжди можемо домовитися. ...подорожуємо. ...її вимогливість. ...потрібна порада. ...зробив би наші стосунки більш легкими. ...світлим.</p>	15	<p>...задоволення. ...як він піклується про мене. ...більше відпочивав. ...його робота. ...ми добре розуміємо одне одного. ...проводимо вечори разом. ...його службові обов'язки. ...потрібна підтримка. ...знаходити час один для одного. ... гармонійним.</p>

Тренінгова корекційна програма «Вчимося керувати нашими емоціями»

Заняття 1. Пізнаємо світ своїх емоцій

Мета: сформувати в учасників усвідомлене ставлення до сутності та природи власних емоцій і емоцій інших людей.

ЗАВДАННЯ

- інформувати про структуру емоцій;
- сприяти формуванню в учасників розуміння природи емоцій та їхній ролі у житті людини;
- створити умови для рефлексії та звернення учасників до особливостей власного емоційного світу;
- сприяти позитивному мотивуванню учасників у проходженні програми.

ТРИВАЛІСТЬ 90 хв.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ: «правила роботи в групі», «гнів», «стосунки», «відповідальність», «ярлик», «щоденник емоцій».

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	ПУНКТ ПЛАНУ	ОПИС	ЧАС
1.1.	Вступна частина	Повідомлення ведучого. Огляд програми та заняття.	5 хв.
1.2.	Знайомство учасників	Вправа «Ім'я — якість».	5 хв.
1.3.	Правила роботи групи	Ознайомлення з правилами, прийняття правил, підписання згоди.	5 хв.
1.4.	Очікування від програми	Вправа «Я очікую...»	5 хв.
1.5.	Основна частина	Інформаційне повідомлення «Світ емоцій»; вправа «Користь і шкода від емоцій»; вправа «Колір емоцій»; перегляд відеоролика «Забилась»; інформаційне повідомлення «Щоденник емоцій», вправа «Обіцянка собі».	55 хв.
1.6.	Підсумки заняття	Вправа «Сьогодні я дізналась, що...»; домашнє завдання: вправа № 4 «Щоденник емоцій — ситуація 2», заповнення оціночної анкети.	15 хв.

Заняття 2. Вчимося виявляти свій гнів

Мета: ознайомити учасників зі структурою програми та умовами участі у ній, представити тему першого заняття.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ презентація програми (слайди).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ.

Ведуча/-ий представляє себе (свого партнера у проведенні програми, якщо такий / така є) і вітає учасників групи. Далі ведучі коротко проводять огляд програми, оголошуючи її цілі та завдання, а також зазначаючи назви занять та їхню структуру.

На наступному етапі ведучі знайомлять учасників із темою першого заняття, його ціллю, основними поняттями, коротко коментують план проведення.

1.2 ЗНАЙОМСТВО (5 ХВ.)

ВПРАВА «ІМ'Я - ЯКІСТЬ»

МЕТА: познайомити учасників один з одним, сформувати навички самопрезентації,

аналізу власних позитивних якостей, створити атмосферу доброзичливості.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ - маркери, бейджі.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ.

Кожен із учасників пише на бейджі, а потім називає власне ім'я і одну особисту позитивну якість, яку йому властива, відображає будь-яку сильну її сторону.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи легко було виконувати вправу?
- Що заважало? Як наші особисті якості (сильні сторони) можуть допомогти у житті загалом та у проходженні програми зокрема?

У разі виникнення в учасників труднощів під час виконання самопрезентації ведучому необхідно створити атмосферу, що мотивує до самоаналізу. Наприкінці вправи ведучий нагадує, що абсолютно у кожного з учасників є те, що допоможе особисто йому бути успішним в проходженні програми та у житті загалом, проте потрібно виявити та використовувати свій потенціал.

1.3. ПРАВИЛА РОБОТИ ГРУПИ - познайомити учасників з правилами роботи, формувати навички самодисципліни, створити умови для ефективного проходження програми.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ - робочий зошит для учасників, кулькові ручки для кожного учасника, аркуш блокноту для фліп-чарту (магнітно-маркерна дошка).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ.

Ведучі звертаються до учасників та наголошують, що результат Програми тісно пов'язаний з відвідуванням занять, а досягнення кожного залежатимуть від рівня власної вмотивованості до участі та рівня активності. Також результат Програми та загалом атмосфера занять залежатимуть від того, чи поважатимуть учасники один одного та чи виконуватимуть базові правила, які слід запам'ятати.

На наступному етапі ведучі презентують основні правила роботи в групі, записані заздалегідь на аркуші блокноту для фліп-чарту або слайді:

1. Приходити вчасно і дотримуватися регламенту. Завчасно повідомляти про власні труднощі, які заважають участі в роботі групи в певні дні (потреба пропустити заняття, піти або прийти раніше або пізніше призначеного часу). У такому випадку питання про подальшу участь в роботі вирішуватимуть ведучі. Щоб проходження програми було корисним, важливо не пропускати і не запізнюватись на заняття.
2. Брати активну участь. Проявляти активність, беручи участь в усіх вправах та заняттях групи. Мати право висловлювати власну думку стосовно будь-якого питання.
3. Говорити по черзі, не перебиваючи. Намагатись слухати того, хто говорить, не перебивати. Поважати одна одну.
4. Дотримуватися конфіденційності. Не розголошувати інформацію особистого характеру. Інформація, що обговорюється в групі і що стосується особистих життєвих історій кожного, не виноситься за межі групи.
5. Бути позитивними та конструктивними. Не критикувати один одного. Висловлюватись лише від власного імені і про те, що відчувається, переживається, відбувається тут і зараз.
6. Бути щирими. Кожен учасник намагається висловлювати свої думки відверто та чесно, при цьому міру довірливості та відкритості він встановлює сам.
7. Брати на себе відповідальність за свою поведінку в групі. Заборонено приходити на заняття в стані алкогольного або наркотичного сп'яніння.

1.4 ОЧІКУВАННЯ ВІД ПРОГРАМИ – 5 хв.

ВПРАВА «Я ОЧІКУЮ...»

Мета: дати можливість учасникам визначити власні очікування від проходження програми.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ робочий зошит для учасників, кулькові ручки.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ.

Ведучі просять учасників відкрити вправу № 1 «Я очікую...» в робочих зошитах і записати, що вони очікують від себе, ведучих та інших учасників під час проходження програми.

Ведучі пропонують виконати вправу самостійно і після цього презентувати написане. Після закінчення проходження програми ведучі ще раз повернуться до обговорення цієї вправи з учасниками, щоб визначити, якою мірою участь у програмі відповідала їхнім очікуванням.

1.5. ОСНОВНА ЧАСТИНА

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ, ОБГОВОРЕННЯ «СВІТ ЕМОЦІЙ» (55 хв)

МЕТА: виявити уявлення учасників про різні емоції, які відчуває людина, а також підвищити рівень їхньої обізнаності з цього питання.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ. Ведучі звертаються до учасників:

“Коли ми бажаємо розповісти про свої переживання, часто ми кажемо: «Я відчуваю...».

Але, коли ми відчуваємо, наприклад, закохання, то насправді одночасно відчуваємо і радість, і тривогу, збентеження, а іноді - й с трах. Коли мова йде про ревності, то ми боїмося втратити людину, можливо, сердимось чи розгублені. Коли ми відчуваємо ворожість, як правило, одночасно переживаємо і презирство, і гнів, і образу. Емоції завжди переплітаються з нашими думками.”

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Які емоції ви можете назвати?

УЗАГАЛЬНЮЮЧИ РЕЗУЛЬТАТИ ОБГОВОРЕННЯ, ВЕДУЧІ ПРОДОВЖУЮТЬ: “У кожної людини всі названі емоції присутні, і всі вони нам потрібні. Інша справа, що деякі з них не завжди приємно відчувати. Радість відчувати приємніше, ніж гнів, а щастя приємніше за образу. Навіщо ж нам потрібні емоції, і чи потрібні вони нам взагалі? Щоб краще це зрозуміти, виконаємо наступну вправу”

ВПРАВА «КОРИСТЬ І ШКОДА ВІД ЕМОЦІЙ»

МЕТА: сприяти усвідомленню учасниками шкоди та користі від тих самих емоцій, а також їх ролі у різних життєвих ситуаціях.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ блокнот для фліп-чарту, маркери.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ.

Ведучі об'єднують учасників у дві групи. Обидві групи отримують однаковий перелік емоцій, проте різні завдання.

Одна група отримує картку з написом «користь від емоцій» друга - «шкода від емоцій». Учасникам необхідно прописати на аркуші блокноту для фліп-чарту, що позитивного або негативного пов'язано із заданими емоціями у різних життєвих ситуаціях. Також ведучі наголошують, що бажано проілюструвати свої роздуми реальними прикладами з життя.

ЕМОЦІЯ	КОРИСТЬ ВІД ЕМОЦІЙ	ШКОДА ВІД ЕМОЦІЙ
Страх		
Гнів		
Тривога		
Радість		

Далі кожна група презентує свій список.

Ведучі підсумовують, зазначаючи, що кожна емоція нам потрібна та у різних ситуаціях

може відігравати різну роль, мати своє важливе значення:

“Емоції справді відіграють важливу роль в нашому житті. Емоції є для нас першим сигналом будь-якого дискомфорту, можуть допомогти нам уникнути ризикованої ситуації, що назріває, «позитивні» емоції добре позначаються на повсякденному житті людини: здоров’ї, навчанні, спілкуванні з близькими людьми.

Під впливом емоцій людина може вчинити як героїчний вчинок, так і необдуманий крок. Проте, всі емоції мають право на існування: і позитивні, і здавалося б, негативні. Як ми побачили із попереднього етапу роботи, у різних життєвих ситуаціях та сама емоція може мати різне значення. Отже, важливо контролювати свої емоції та виявляти їх доречно, у конструктивний спосіб (так, щоб не нашкодити ні собі, ні іншим)”.

ВПРАВА «КОЛІР ЕМОЦІЙ»

Мета: сприяти визнанню учасниками важливості і унікальності своїх емоцій і почуттів.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ робочий зошит для учасників, кольорові олівці (або фломастери).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі звертаються до учасників:

“Ми вже зазначили, що усі емоції відіграють важливу роль у житті людини. А тепер подумаємо, чи усі люди переживають почуття однаково”

Ведучі просять учасників відкрити вправу № 2 «Колір емоцій» у робочих зошитах і заповнити таблицю, підбираючи колір і малюнок для кожної емоції.

Емоція	Колір	Символ
Щастя		
Провина		
Смуток		
Злість		
Біль		
Заздрість		
Розчарування		
Любов		
Страх		
Радість		

Ведучі пропонують виконати вправу самостійно, а після того порівняти свої кольори і малюнки з результатами сусідки справа.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Чи всі кольори і символи збіглися з кольорами та символами сусідки? Якщо ні, то скільки збігів ви виявили?

- Чому кольори та символи не збігаються?

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! Наприкінці вправи варто акцентувати увагу на тому, що кожна учасниця

унікальна, тому вибір малюнка й кольору відбувається індивідуально у кожному випадку.

ПЕРЕГЛЯД ВІДЕОРОЛИКА «ЗАБИЛАСЬ»

МЕТА: продемонструвати різні емоційні реакції ту саму ситуацію, обговорити наслідки постійного стримування у собі емоцій.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ ноутбук, колонки або інша відеоапаратура для перегляду відеоролика

«Забилась» (4 хв., фрагмент з художнього фільму «Приборкання норвільського» (1980 р.) .

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі демонструють відеоролик. Після перегляду ініціюють обговорення.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Який можна зробити висновок після перегляду відеоролика?

Ведучі коментують:

“Усі ми по-різному сприймаємо подію, що відбувається довкола нас, і по-своєму на неї

реагуємо. Як ми бачили, перегляд фільму викликав неоднозначні реакції у героїв ролику. Хтось сміявся, комусь було сумно і прикро. Подія не тягне за собою точно визначені, однакові емоції, всі сприймають і переживають ту саму ситуацію по-різному. Дуже часто ми очікуємо, що люди довкола нас сприйматимуть все як ми, і коли цього не відбувається, ми засмучуємось, гніваємось, намагаємось довести, що ми праві, і відмовляємось поважати, слухати і приймати почуття й точку зору іншої людини. Зрештою розладнуються стосунки, люди припиняють спілкуватись. Дуже важливо навчитись розуміти і приймати не лише власні емоції, а й емоції іншої людини, що ми й робитимемо під час проходження програми”.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Які емоції відчував головний герой?
- На вашу думку, що він хотів показати своїм сміхом?
- Які емоції намагався приховати?
- Чи всі емоції людина показує іншим людям?
- Чому люди іноді приховують власні емоції?

Після обговорення ведучі продовжують:

“Ми часто чуємо такі висловлювання: «Справжні чоловіки не плачуть», «Гарні дівчатка не б'ються», «Сміття не виносять із хати» і т. д. Але ж як ми вже казали сьогодні, кожна емоція нам для чогось потрібна”

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Що буває, коли людина стримує власні емоційні переживання?

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! Якщо учасникам складно знайти відповідь на запитання, у якості ілюстрації можна провести аналогію з киплячим чайником: якщо його щільно закрити та ще й носик закупорити, він врешті-решт вибухне, завдавши шкоди тим, кого обпик, й самому собі. Так і людина: накопичує і накопичує в собі емоції, а потім «вибухає», і тим самим завдає шкоди і собі, і оточуючим.

Залежно від рівня готовності групи ведучі можуть прокоментувати, що негативні почуття, зазвичай, викликані страхом чи потенційною загрозою з боку оточення. Коли виникають негативні почуття, слід спитати себе, де саме ми відчуваємо загрозу. Можливо, є очікування, що постраждає наша самооцінка чи почуття безпеки, наше тіло, родина, гордість, щось інше? Оскільки програма націлена, зокрема на розвиток здатності дівчат до самоаналізу, замислитись над причинами гніву може бути корисним.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЩОДЕННИК ЕМОЦІЙ» (5 ХВ.)

МЕТА: познайомити учасників з одним зі способів самоаналізу у вигляді щоденника емоцій (Додаток до програми 1).

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ робочий зошит для учасників.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ. Ведучі звертаються до учасників:

“Сьогодні ми познайомимось зі щоденником емоцій, який допоможе вам відслідковувати і аналізувати свої емоції, а також вчитись їх виявляти безпечніше. Ми вестимемо щоденник емоцій до кінця програми, що допоможе вам проаналізувати, як ви виявляли власні емоції на початку програми і яким новим ефективним способам виявлення емоцій навчилися в ході проходження програми”

ЩО ТАКЕ ЩОДЕННИК ЕМОЦІЙ?

“Щоденник — найпотужніший інструмент роботи над собою. Ведення щоденника допоможе вам навчитись виявляти власні почуття і емоції в формі, безпечній для себе й оточуючих. Щоб ведення щоденника справді було корисним, необхідно, в першу чергу, бути максимально відкритим під час його заповнення і не боятись ділитись тим, що вас хвилює. Існує навіть таке прислів'я: «Не ділись з подружкою, а ділись з подушкою». Щоденник — це ваша подушка безпеки”.

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! За потреби можна провести обговорення ситуацій, у яких доМЕТА:но розповісти про свої переживання, поділитися почуттями із іншими.

“Щоденник може допомогти не лише висловити на папері власні почуття і емоції, а й

зрозуміти їх. Заповнення щоденника — це проведення роботи над помилками, можливість проаналізувати ситуацію, з якою ви зіштовхнулись, і визначити, що можна зробити в майбутньому інакше, щоб краще впоратись зі своїми переживаннями. ”

ЩО ДО НЬОГО ПИСАТИ?

“У щоденнику ви будете описувати власні почуття, які відчували в значущій для вас ситуації (ситуація, яка справила на вас великий вплив, наприклад, сварка з близькою людиною, незрозуміння з боку однокласників або вчителів). Не бійтеся висловлювати власні негативні емоції в щоденнику, пишіть так, як відчуваєте. Жодна наша емоція не означає, що ви погані.

Будь-яка наша емоція важлива, кожна має власне призначення. Позитивні емоції вказують на те, що подобається нам й приносить задоволення. Негативні емоції виникають через невдоволення певною ситуацією і часто викликають думки про те, як розв’язати проблему, що виникла. Негативні емоції змушують нас накопичувати нову інформацію і щось змінювати в підході до вирішення проблем. Намагайтесь за допомогою щоденника проаналізувати, як ви реагували на ситуацію, як виявляли власні почуття, що можете зробити, щоб наступного разу виявляти почуття безпечніше і не ображати інших людей. Можна також проаналізувати, якою була основна причина гніву. Яку загрозу ви відчували: щодо самооцінки, гордості, тілесної неушкодженості, безпеки, майна тощо. У щоденнику також дуже важливо щодня записувати три гарні, позитивні речі про себе. Це може бути будь-що, наприклад: «Я прийшла(ов) вчасно», «Я прокинулась(вся) вчасно», «Я поводитись(ся) вдячно», «Я допомогла(міг) комусь», «Я зробила(в) щось корисне», «Мені вдалося уникнути поганої ситуації», «Я змогла(міг) скористатися порадами та конструктивно (не завдаючи нікому шкоди) виявити свої емоції» тощо.”

ЯК І КОЛИ ЗАПОВНЮВАТИ ЩОДЕННИК?

“Щоденник краще заповнювати одразу ж після того, як трапилась ситуація, яка викликала у вас негативні емоції. Регулярне заповнення щоденника допоможе встановити зв’язок між вашими почуттями, думками та діями і таким чином визначити, що саме викликає у вас негативні емоції і як краще з ними впоратись. Можна встановити конкретний час для заповнення щоденника: з самого ранку для аналізу минулого дня або ввечері, після того, як день закінчився”

ВПРАВА «ЩОДЕННИК ЕМОЦІЙ - СИТУАЦІЯ 1»

МЕТА: формувати навички заповнення щоденника емоцій.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ робочий зошит для учасників, кулькові ручки.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучий просить учасників відкрити вправу «Щоденник емоцій - Ситуація 1» в робочих зошитах і спробувати заповнити щоденник, описавши одну з важливих для них ситуацій, з якою вони нещодавно зіштовхнулись. У ході виконання завдання учасники можуть ставити запитання ведучим, якщо певний блок щоденника незрозумілий.

ВПРАВА «ОБІЦЯНКА СОБІ»

МЕТА: сприяти прийняттю учасниками власних емоцій і мотивувати на зміну поведінки в конфліктних ситуаціях.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ робочий зошит для учасників.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі ще раз акцентують увагу на тому, що якщо приховувати емоції і не проявляти їх, то їхнє накопичення може призвести до агресивної поведінки, до умисного нанесення шкоди собі та іншим, шкоди майна. Тому дуже важливо не накопичувати свої емоції, а знайти безпечний спосіб для їхнього прояву.

Ведучі звертаються до учасників:

“Нашим першим кроком до цього стане прийняття власних емоцій і обіцянка їх не приховувати.” Ведучі просять учасників відкрити робочий зошит і прочитати обіцянку. Обіцянка собі: Я намагатимусь не приховувати і не накопичувати свої негативні емоції, щоб вони не перетворились в агресію по відношенню до мене, моєї родини, моїх друзів

або інших людей. Якщо я не зможу контролювати свої емоції і ображу кого-небудь, я розкажу про це тій людині, якій я довіряю, або запишу про це у своєму Щоденнику емоцій.

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! Після прочитання (або до прочитання) обіцянки ведучі наголошують на тому, що обіцянка буде корисною лише тоді, коли ми будемо чесними стосовно себе й відповідальними до своїх почуттів.

1.6 ПІДСУМОК ЗАНЯТТЯ (15 ХВ.)

ВПРАВА «СЬОГОДНІ Я ДІЗНАВСЯ, ЩО...» (5 ХВ.).

визначити, що було значущим для кожної учасника.

Ведучі звертаються до учасників:

“Сьогодні ми почнемо з вами плести браслет знань. Візьміть на столі волосінь для бісеру і стільки намистинок, скільки нових знань ви отримали впродовж заняття. Нанизуючи бісер на волосінь, назвіть, що вам запам'яталося”.

Кожен учасник по черзі називає, що він сьогодні дізнався на занятті, і нанизує крізь волосінь ту кількість намистинок, яку він взяв. Ведучі повідомляють, що до кінця програми кожен учасник доplete власний браслет, який стане символом знань, набутих завдяки участі у програмі.

Рекомендується, щоб до кінця програми незавершені вироби зберігались у ведучого. Після завершення заняття кожен учасник може покласти свій браслет у конверт, підписати його і віддати ведучому. Замість браслету можна також використати картки, на яких занотувати нові знання, й скласти їх у конверт. Записи знадобляться на останньому занятті.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ: ВПРАВА № 5 «ЩОДЕННИК ЕМОЦІЙ -СИТУАЦІЯ 2»(5 ХВ.)

МЕТА: надати учасникам можливість аналізувати свої емоції та попрацювати зі щоденником емоцій до наступного заняття.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ робочий зошит

ХІД ПРОВЕДЕННЯ. Ведучі рекомендують учасникам зробити перші записи у своєму щоденнику емоцій вдома або перед початком наступного заняття.

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! Зверніть увагу учасників на те, що щоденник виявиться ефективним для тих, хто буде заповнювати його регулярно, особливо під час виникнення ситуацій, що викликають сильні негативні емоції і почуття.

Чим більше ситуацій проаналізують учасники, тим краще. Бажано, щоб учасники були готові поділитись як мінімум однією з них під час наступної зустрічі.

Також ведучі нагадують, що дуже важливо щодня записувати три позитивні речі про себе, це сприятиме зміні уявлень про власний світ й себе у ньому, слугуватиме одним з

інструментів у підвищенні самооцінки. Ведучим варто запропонувати учасникам таку можливість: якщо вони не можуть виконати завдання вдома через певні обставини, наступного разу можна прийти за 20 хв. до початку заняття, щоб заповнити щоденник.

ЗАПОВНЕННЯ ОЦІНЮВАЛЬНОЇ АНКЕТИ

МЕТА: отримати зворотній зв'язок від учасників про заняття.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ оцінювальна форма заняття (Додаток № 2).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі роздають учасникам оцінювальні форми заняття, розміщені у Додатку №2 заповнюють форму і здають її ведучим. Після цього заняття вважається закритим.

Заняття 2. ВЧИМОСЯ ВИЯВЛЯТИ СВІЙ ГНІВ

МЕТА: навчити учасників розпізнавати та конструктивно виявляти свій гнів.

ЗАВДАННЯ

- формувати усвідомлене ставлення до гніву і його ролі в житті людини;
- визначити пов'язані з гнівом проблеми;
- формувати вміння вчасно розпізнавати власний гнів
- формувати навички аналізу власних емоцій;
- з'ясувати, які прийоми для зменшення роздратування вже знайомі учасникам; ознайомити з прийомом релаксації м'язів.

ТРИВАЛІСТЬ - 90 хв.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ; «гнів», «роздратованість», «відносини», «фізичні сигнали гніву», «збудження», «рівень збудження» «релаксація м'язів».

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	ПУНКТ ПЛАНУ	ОПИС	ЧАС
2.1.	Вступна частина	Повідомлення ведучого. Огляд заняття.	5 хв.
2.2.	Привітання учасників	Вправа «Мій настрій сьогодні»	5 хв.
2.3.	Актуалізація знань	Аналіз домашнього завдання	10 хв.
2.4.	Основна частина «Гнів і роздратованість»	Інформаційне повідомлення «Гнів і роздратованість». Частина 1-2; вправа «Склянка»; вправа «Сигнали гніву», дискусія «Прийоми зниження рівня збудження»; вправа на релаксацію м'язів.	55 хв
2.5.	Підсумок заняття	Вправа «Сьогодні я дізналась(вся), що...»; домашнє завдання; заповнення оціночної анкети.	15 хв.

ВСТУПНА ЧАСТИНА

ПОВІДОМЛЕННЯ ВЕДУЧИХ. ОГЛЯД ЗАНЯТТЯ.

МЕТА: ознайомити учасників зі структурою заняття, представити тему, зробити її короткий огляд.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ презентація заняття (слайди).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ. Ведучі вітають учасників групи. Далі знайомлять з темою заняття, його ціллю, основними поняттями, коротко коментують план проведення.

2.2 ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ.

ВПРАВА «МІЙ НАСТРІЙ СЬОГОДНІ»

МЕТА: створити сприятливе середовище в групі, актуалізувати знання, отримані на попередньому занятті.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ аркуш паперу А4 для кожної учасники, приладдя для малювання.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ. Ведучі пропонують учасникам намалювати на аркуші одну емоцію, яка відповідає їхньому стану на даний момент. Ведучі також беруть участь у вправі. Далі ведучі пропонують учасникам по черзі показати свій малюнок групі і розповісти, що і чому на ньому зображене. Потім розказати про те, що хорошого сталося з ними за цей час.

Якщо ніхто не зважується почати, починає один з ведучих. Другий ведучий записує настрої кожного з учасника і слідкує, щоб усі висловились.

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! Ведучі мають бути готовими до того, що учасники можуть уникати розповідей про себе, тоді ведучі мають самі почати таку розповідь, показуючи приклад і тим самим заохочуючи інших. Якщо хтось з учасників висловлює негативні емоції, особливо якщо це пов'язано з фізичним болем чи поганим самопочуттям, ведучі висловлюють співпереживання. При цьому самим ведучим не рекомендується використовувати негативні емоції, оскільки це може справити негативний вплив на групу.

2.3 АКТУАЛІЗАЦІЯ ЗНАНЬ

АНАЛІЗ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

МЕТА: перевірити виконання учасниками домашнього завдання, обговорити успіхи та невдачі.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі запитують, кому з учасників вдалось дотримуватись «Обіцянки собі» про конструктивне виявлення емоцій. Якщо не вдалося, то в чому полягала складність? Які враження залишились?

Учасникам пропонується презентувати одну із ситуацій зі щоденника емоцій, якщо вони заповнили його.

Після ведучі обговорюють з учасниками низку запитань:

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Що допомагало / заважало вам виконати домашнє завдання?
- Коли ви робили запис у щоденнику (якщо робили)?
- Чи записали ви одну або більше позитивних речей про себе чи ситуацій, які з вами трапилися?
- Чи легко було це робити? Чи складно?

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! Обговорення результатів виконання домашнього завдання є ключовим моментом заняття, оскільки під час цієї перевірки учасники разом із ведучими мають можливість обговорити корисні та складні моменти програми, проаналізувати, що вдалося зробити вдома, а що було складним. Якщо є можливість, рекомендується присвятити обговоренню виконання домашнього завдання додатковий час.

Ведучим варто похвалити тих учасників, які заповнили щоденник, і підтримати тих, хто зміг презентувати свою роботу. Якщо учасникам буде складно навести приклади ситуацій, ведучі також можуть пропонувати свої приклади. Якщо учасників, які виконали домашнє завдання, не виявиться, поцікавайтесь, що завадило їм заповнити щоденник емоцій.

2.4 ОСНОВНА ЧАСТИНА «ГНІВ І РОЗДРАТОВАНІСТЬ» (55 ХВ.)

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ГНІВ І РОЗДРАТОВАНІСТЬ». ЧАСТИНА І (10 ХВ.)

МЕТА: актуалізувати наявні знання та формувати уявлення учасників про гнів як про природну емоцію, формувати навички самоаналізу і критичного мислення; продемонструвати зв'язок між проявом та стримуванням гніву і наслідками в різноманітних ситуаціях.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Як ви вважаєте, що таке гнів та звідки він береться?
- Як люди зазвичай демонструють свій гнів? А як ви поведетесь, коли ви розгнівалися на щось?
- Чи буває так, що люди в гніві можуть поводитися агресивно (виказують свою агресію через фізичні дії чи слова)?
- Якими можуть бути наслідки дій розгніваної на щось людини, яка не контролює те, як вона проявляє свій гнів?
- А як інші люди ставляться до того, хто гнівається? Як вони реагують на нього?
- Як ви ставитеся до людей, які гніваються?

Ведучі звертаються до учасників:

“Роздратованість і гнів знайомі усім людям без винятку. Власне, вони являють собою природні людські реакції на несприятливі ситуації (наприклад, поламка машини; небажана, неочікувана і неприємна поведінка під час спілкування з людьми, яких ми любимо чи цінуємо). Ці переживання можуть бути різної інтенсивності і приносити як користь, так і шкоду.

Гнів часто руйнує стосунки, які складають важливу частину нашого життя. Це стосунки з нашими батьками, друзями, коханими. Поводячись агресивно з ними, ми висловлюємо власну неповагу, і ці люди починають нас уникати, щоб не наразитися на нову образу. Ми хвилюємось, коли внаслідок наших дій втрачаємо любов і підтримку важливих для нас людей. Щоб повернути довіру скривджених нами, знадобиться багато часу”.

ВПРАВА «СКЛЯНКА» (5 ХВ.)

МЕТА сприяти візуалізації наслідків прояву гніву та усвідомленню учасниками незворотності їх впливу на стосунки з іншими людьми.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ одноразові паперові скляночки.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі пропонують учасникам взяти одноразову паперову скляночку і різкими рухами

зім'яти (адже саме так можуть поводитися люди, які знаходяться у стані гніву). Потім ведучі пропонують повернути предмет до початкового стану.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Що трапилось зі склянкою?
- Чи можна повернути її до початкового стану?
- Як це пов'язано з реальним життям? Що може символізувати ця склянка (людські взаємини)?
- Чи можемо ми після агресивних дій все відновити?
- Чи бувало так, що після того, як ви образили кого-небудь, ви шкодували про те, що сказали?
- Як це вплинуло на ваше майбутнє спілкування?

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ГНІВ І РОЗДРАТОВАНІСТЬ».

ЧАСТИНА 2(5 ХВ.)

МЕТА: сприяти розумінню учасниками різноманітних способів виявлення гніву.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі звертаються до учасників:

“Однак руйнівним для людини може стати не лише виявлення гніву і роздратування, а й їхнє пригнічення, інакше кажучи, стримування цих почуттів. Дуже часто прояви гніву і роздратування знаходяться під забороною. Нас зі школи вчать, що всі прояви негативних емоцій непристойні, що слід тримати себе в руках і приховувати свої почуття. В такому випадку негатив нікуди не зникає, і в результаті всі накопичені емоції можуть виплеснутись цілком несподівано, на абсолютно невинну людину. І як правило, «під роздачу» потрапляють найближчі для нас люди. Крім того, придушення роздратування і гніву стає причиною розвитку неврозів, хронічних стресів і навіть фізичних захворювань. То де ж вихід із становища, якщо прояв роздратованості і гніву так само, як і їхнє придушення, можуть призвести до небажаних наслідків?”

Ведучі ініціюють обговорення у групі, просять учасників висловити свої думки про те, які способи виявлення гніву існують. Поки один ведучий проводить обговорення, другий може занотовувати сказане учасниками на аркуші фліп-чарту.

Після обговорення ведучі наголошують:

“Вихід є: і гнів, і роздратування необхідно виявляти, їх обов'язково слід наново пережити, щоб відпустити від себе і не «зацикловатись». Проте, звісно, іноді дуже складно вчасно розпізнати, що ви починаєте гніватись, і вжити заходів для того, щоб ваші емоції не накопичувались, а були виявлені безпечно.”

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! Наприкінці обговорення важливо акцентувати увагу учасників на тому, що конструктивний прояв гніву, наприклад, словесний — пояснення у прийнятній формі (без крику та образ) іншій людині свого стану, причини, через яку ви гніваєтесь, — є дуже важливим. Ведучі мають наголосити, що пізніше у програмі передбачено час для того, щоб потренуватися, відпрацювати використання такого способу на практиці.

ВПРАВА «СИГНАЛИ ГНІВУ»

МЕТА: формувати вміння вчасно розпізнавати гнів; формувати навички аналізу власних емоцій.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ робочий зошит, фломастери, кулькові ручки.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі звертаються до учасників:

“Якщо розглянути ситуацію, коли ми гніваємось, за етапами, то все відбувається так: спочатку гнів зароджується — проявляється роздратування і збудження; потім емоції наростають, як снігова куля, а згодом вже відбувається майже неконтрольований емоційний спалах. Отож, дуже важливо навчитись розпізнавати перші ознаки гніву, а та дію збудження, коли контролювати гнів ще можливо ”

Ведучі просять учасників відкрити «Мій гнів» в робочих зошитах: “Згадайте, коли ви востаннє гнівались. Намалюйте це. Далі згадайте, як реагувало ваше тіло тієї миті, які сигнали воно вам надсилало, щоб попередити, що ви починаєте «заводитись» і можете втратити контроль?

Відзначте в таблиці «Фізичні сигнали» те, що відбувалось з вашим тілом в тій ситуації. Ви можете додати інші сигнали, які подавало вам тіло, якщо вони не були перелічені в таблиці”.

Після того, як учасники впоралися з завданням, ведучі ініціюють обговорення:

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Чи погоджуєтесь ви з інформацією про «сигнали тіла»?
- Які сигнали ваше тіло подає найчастіше?
- Які ще сигнали ви дописали?

Далі ведучі пропонують учасникам в робочих зошитах під таблицею позначити на шкалі від 1 до 10, наскільки вони були збуджені:

“Позначте в робочих зошитах на шкалі від 1 до 10 свій рівень збудженості у тій ситуації.

Цифра один означає, що ви повністю себе контролювали і були збуджені слабо або помірно. П’ять означає, що ваш рівень збудженості був середній, ви могли зосередитись на ситуації, щоб вирішити її в мирний спосіб і опанувати себе. Сім — вам було складно контролювати себе, ви не могли зосередити увагу, обмовлялись. Цифра десять означає, що ви повністю втратили контроль над власними думками і діями”.

Ведучі пропонують учасникам прокоментувати результати своєї роботи та підтримують їх у цьому, ініціюють обговорення стосовно думок з приводу завдання, яке виконали учасники?

На наступному етапі ведучі підсумовують:

“Якщо ви навчитесь вчасно розпізнавати сигнали фізичного збудження, зможете краще керувати своїми емоціями та поведінкою. Таким чином ви уникнете неприємних ситуацій, збережете стосунки з дорогими для вас людьми”.

ДИСКУСІЯ «ПРИЙОМИ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ЗБУДЖЕННЯ»

визначити, які прийоми для зменшення збудження вже застосовуються учасниками, визначити їхні переваги і недоліки.

“Ми сьогодні багато говорили про те, що відбувається з нашим тілом під час сильного збудження: прискорене серцебиття, напруження м’язів, почервоніння обличчя. Коли ми гніваємось, ми також весь час думаємо про ситуацію, яка викликала роздратування, і як наслідок, — наша голова переповнена негативними думками. Як ви думаєте, що можна зробити, щоб зменшити рівень власного збудження. Що ви робите для того, щоб заспокоїтись?”

Учасники можуть назвати такі способи:

- слухаю музику;
- приймаю душ або ванну;
- читаю книжку;
- читаю молитву;
- пишу листа чи вірші, веду щоденник;
- вживаю наркотики або алкоголь, щоб все забути.

Далі ведучі разом з учасниками розглядають переваги і недоліки названого способу.

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! Якщо учасники не можуть назвати жодного способу, ведучі допомагають їм, наводячи приклади. Поки один ведучий проводить обговорення, другий може занотовувати сказане учасниками на аркуші фліп-чарту.

Якщо учасники серед інших прикладів назвуть вживання алкоголю або наркотиків, ведучі мають пояснити, що наркотики та алкогольні напої лише посилюють серцебиття, що призводить до підвищення рівня збудження, а не зменшення. Крім того, алкоголь і наркотики знижують здатність оцінювати ситуацію об’єктивно, підвищують ризик потрапити у прикру пригоду, а також — у ситуацію, яка може суперечити закону. В стані

сп'яніння людина продовжує думати про те, що її засмутило, і лише накручує себе, що може призвести до нанесення шкоди собі або іншим людям.

Також може бути так, що учасники називатимуть лише соціально очікувані варіанти та не називатимуть негативних. Тоді ведучі можуть самі поставити запитання: «Чи буває так, що люди вживають алкоголь або вдаються до інших неконструктивних способів опановування своїх емоцій?» Така дискусія буде важливою, і запитання ведучих дозволить її розпочати.

ВПРАВА НА РЕЛАКСАЦІЮ М'ЯЗІВ

МЕТА: ознайомити учасників з прийомом релаксації м'язів і відпрацювати його на практиці.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ вільний простір, стільці для кожного учасника.

“Перш ніж завершити це заняття, я хочу познайомити вас з прийомом «Релаксації м'язів”.

Ведучі пояснюють, що — це розслаблення м'язів та вивільнення емоцій. Релаксація дозволяє понизити рівень напруження у тілі, особливо в серці і мозку, що призводить до поліпшення загального стану, накопичення енергії і кращої концентрації.

“Цей прийом допоможе вам розслабитись і звільнити голову від негативних думок в ситуаціях, коли ви дуже збуджені”.

Під час вправи необхідно зберігати тишу. Сядьте так, щоб вам було зручно, обіпріться на спинку стільця, вслухайтесь в мій голос і виконуйте мої вказівки!

1. Розверніть свої стільці спинкою до центра кола. Влаштуйтеся зручно на стільці, обидві ступні стоять на підлозі, спина пряма і голова піднята. Закрийте очі, кілька секунд посидьте спокійно, зосереджуйтеся на своєму диханні, порахуйте про себе до десяти (пауза 10 сек.). Зверніть увагу на те, чи контролюєте ви себе. Ви можете управляти собою, сповільнивши дихання, дихаючи повільніше, спокійніше, глибше (пауза 5 сек.). Добре, ви все робите правильно.

2. Стисніть обидві руки в кулак і відчуйте напруження в пальцях і суглобах! Зосереджуйтеся на напрузі. Це відбувається з вами, коли ви гніваєтесь. (5 сек.). Добре! Зараз розслабте руки і зосереджуйте увагу на відчутті тепла і розслаблення в долонях. Зверніть увагу на відмінність між напругою і розслабленням. Зосередьтеся на розслаблених кистях рук, дихайте спокійно, повільно (пауза 10 сек.).

3. Зігніть руки в ліктях і притисніть лікті до тіла. Зберігайте напругу (пауза 5 сек.). Добре, зараз розслабте руки і дайте їм вільно звиснути вздовж тіла (пауза 10 сек.). Зосереджуйте увагу на відчуттях тепла, важкості і розслаблення і продовжуйте дихати повільно, спокійно і глибоко, (пауза 10 сек.).

4. Вигніть ступні так, щоб відчутти у нозі максимальну напругу. Зберігайте цю напругу, яка охоплює ступні, кісточки та ікри ніг. (пауза 5 сек.). Добре! Зараз розслабте ступні і зосередьтеся на відчуттях тепла, важкості і розслаблення, що розтікається ногами. Продовжуйте дихати спокійно, повільно, глибоко (пауза 10 сек.). Ви все робите правильно!

5. Зараз втягніть живіт якомога ближче до хребта. Спостерігайте напругу, яка з'явилась в животі (пауза 5 сек.). Зараз розслабте живіт і дайте йому спокійно відпочивати. Дихайте спокійно, повільно і глибоко (пауза 10 сек.). Зверніть увагу на розслаблення в животі, ногах, руках і плечах (пауза 10 сек.).

6. Зробіть глибокий вдих і затримайте дихання до появи відчуття дискомфорту. Зверніть увагу на напругу в області грудної клітини (пауза 10 сек.). Зараз спокійно випустіть повітря і відчуйте, як напруга поступово зникає. Зауважте, що ви можете розслабити тіло за власним бажанням і можете дихати спокійно, ритмічно і глибоко. З кожним вдихом ви можете розслабитись дедалі більше і глибше. Розслабтеся повністю і видихніть всі залишки своєї напруги (пауза 10 сек.). Ви повністю контролюєте себе. П'ять разів глибоко вдихніть і видихніть, повторюючи собі: «Розслабся!». Дозвольте напрузі зникнути природнім способом. Просто розслабтеся (пауза 10 сек.). Ви чудово відчуваєте себе, ви бадьорі. Зробіть повільний глибокий вдих і поступово поверніться в це

приміщення, відкривши очі”.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Які ваші враження від цієї вправи? Легко це було чи ні?
- Розкажіть, будь ласка, про свої відчуття під час релаксації, чи вдалося відчувати напругу і розслабитись? Чи легко це було? Чому?

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! Ведучі мають пояснити учасникам, що якщо комусь не вдалось відчувати різницю між напругою і розслабленням — це нормально. Необхідно тренуватись, щоб досягти результатів. Насправді розслаблятися — це теж нелегко, але дуже важливо навчитися це робити, адже саме так ми можемо заспокоїтись та подивитись на ситуацію конструктивно. Крім того, слід звернути увагу учасників на вміння витримувати паузи і зосереджуватись на відчуттях у своєму тілі.

2.5 ПІДСУМОК ЗАНЯТТЯ (15 ХВ.)

ВПРАВА «СЬОГОДНІ Я ДІЗНАЛАСЬ, ЩО...» (5 ХВ.)

МЕТА: визначити, що було найбільш значущим для кожної учасниці.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ бісер, конверти з браслетами учасників з минулого заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі звертаються до учасників:

“Сьогодні ми продовжимо з вами плести браслет знань. Візьміть на столі стільки намистин, скільки знань ви отримали. Нанизуючи бісер на волосінь, назвіть, що для вас було цікавим, корисним”.

Ведучі роздають учасникам іменні конверти з виробом, який вони почали плести на попередньому занятті.

Кожен учасник по черзі називає, що він сьогодні дізнався, і нанизує намистини на волосінь.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

МЕТА: стимулювати дівчат до аналізу своїх емоцій та попрацювати з щоденником емоцій до наступного заняття.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ робочий зошит для учасників (стор. 18).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі просять учасників виконувати релаксацію м'язів щоразу, коли виникають сильні почуття. Інструкція з виконання прийому «Релаксація м'язів. Учасникам пропонується відзначити в робочих зошитах рівень власного збудження до і після релаксації.

ВПРАВА. «РІВЕНЬ ЗБУДЖЕННЯ»

ДЕНЬ 1 ДЕНЬ 2 ДЕНЬ 3 ДЕНЬ 4 ДЕНЬ 5 ДЕНЬ 6 ДЕНЬ 7

Ведучі також нагадують про важливість ведення щоденника емоцій і просять заповнити вдома щоденник емоцій

Окрім того, ведучі просять учасників продовжувати записувати три позитивні речі про себе (бажано робити це щодня).

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! Ведучі нагадують учасникам про важливість виконання домашнього завдання, оскільки це допоможе їм досягти кращих результатів у програмі.

ЗАПОВНЕННЯ ОЦІНЮВАЛЬНОЇ АНКЕТИ (5 ХВ.)

МЕТА: отримати зворотній зв'язок від учасників про заняття.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ оцінювальна форма заняття (Додаток № 2).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі роздають кожному учаснику оцінювальну форму заняття (Додаток № 2). Учасники заповнюють анкету і здають її ведучим. Після цього заняття вважається закритим.

ЗАНЯТТЯ 3. ПРИБОРКУЄМО СВІЙ ГНІВ

сформувати навички керування гнівом, застосовуючи спеціальні прийоми.

ЗАВДАННЯ

- закріпити навички самоаналізу;
- допомогти кожній учасниці усвідомити внутрішні і зовнішні причини власного гніву;

- відпрацювати навички прийомів релаксації і візуалізації;
- навчити прийому «Тайм-аут».

ТРИВАЛІСТЬ 90 хв.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ «зовнішні причини гніву», «внутрішні причини гніву», «тайм аут» «образна релаксація».

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	ПУНКТ ПЛАНУ	ОПИС	ЧАС
3.1.	Вступна частина	Повідомлення ведучого. Огляд заняття.	5 хв.
3.2.	Привітання учасників	Вправа «Відчуй настрій».	10 хв.
3.3.	Актуалізація знань	Аналіз домашнього завдання.	10 хв.
3.4.	Основна частина «Зовнішні і внутрішні причини гніву»	Інформаційне повідомлення «Зовнішні і внутрішні причини гніву»; перегляд відеоролика «Затор»; інформаційне повідомлення «Прийом зменшення гніву “Тайм-аут”»; вправа «Використання прийому “Тайм-аут”»; вправа «Образна релаксація».	55 хв.
3.5.	Підсумок заняття	Вправа «Сьогодні я дізналась(вся), що...»;	5хв
		Домашнє завдання; заповнення оцінювальної анкети.	10 хв.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ

3.1 ВСТУПНА ЧАСТИНА

ПОВІДОМЛЕННЯ ВЕДУЧИХ. ОГЛЯД ЗАВДАННЯ.

МЕТА: ознайомити учасників зі структурою заняття, представити тему, зробити її короткий огляд.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ презентація заняття (слайди).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі вітають учасників групи, знайомлять з темою заняття, їх ціллю є, основними поняттями, коротко коментують план проведення.

3.2 ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ

ВПРАВА «ВІДЧУЙ НАСТРІЙ»

МЕТА: сприяти створенню психологічного комфорту у групі

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Усі учасники сидять у колі. За командою вони закривають очі, беруться за руки і намагаються відчутти по руці настрій своїх сусідів праворуч і ліворуч. Потім вони відкривають очі і діляться враженнями.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Чи легко було виконувати вправу? Можливо, комусь було складно? Чому?
- Що допомогло чи завадило здогадатись про настрій учасників?

3.3 АКТУАЛІЗАЦІЯ ЗНАНЬ (10 ХВ.)

АНАЛІЗ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

МЕТА: проаналізувати виконання учасниками домашнього завдання.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі ініціюють обговорення у колі.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Чи вдалось дотримуватись «Обіцянки собі», яку було розглянуто під час першого заняття?

- Чи вдалося використати прийом «Релаксація м'язів»? Чи помітили ви зміни у своєму стані після вправи? Чи відображали ви їх у запропонованій таблиці?
- Які враження залишились після релаксації?
- Що було позитивне та негативне?
- Чи робили ви записи у щоденнику? Чи проаналізували якусь ситуацію, що трапилася з вами? Легко чи складно було це робити? Коли ви робили записи? Чи хоче хтось поділитися своїми міркуваннями чи записами?
- Чи записали ви якісь позитивні речі про себе? Чи хоче хтось розповісти, які три позитивні речі про себе ви записали (чи могли б записати, якщо не зробили цього до заняття)?

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! Похваліть тих учасників, хто виконав домашнє завдання і відзначте тих, хто зміг його презентувати. Якщо хтось із учасників не виконав домашнє завдання або релаксація м'язів їм не допомогла понизити рівень збудження, поцікавтесь, в чому причина, спробуйте допомогти їй вирішити (можливо, у ході індивідуальної консультації). Намагайтесь підтримати учасників, яким складно щось про себе говорити чи писати. Поясніть їм, що чим більше вони будуть практикуватись, тим кращим, ефективнішим буде результат.

Можна запросити до участі у цьому занятті (чи наступних) учасників, які вже пройшли програму і отримали позитивний результат. Вони можуть поділитися своїм досвідом, зокрема і щодо виконання домашніх завдань, прийомів, які пропонуються, розповісти, як це вплинуло на їхні взаємини з оточуючими.

3.4 ОСНОВНА ЧАСТИНА «ЗОВНІШНІ І ВНУТРІШНІ ПРИЧИНИ ГНІВУ» (55 ХВ.) ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЗОВНІШНІ І ВНУТРІШНІ ПРИЧИНИ ГНІВУ» (10 ХВ.)

МЕТА: розглянути типи причин гніву та навчитися визначати причину власного гніву.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі звертаються до учасників:

“Різні люди в усьому світі гніваються з різних причин. Ми можемо виділити дві основні причини, які є основними підставами для виникнення гніву: внутрішні і зовнішні. Зовнішні причини — це ситуації, які трапляються довкола нас і на які ми реагуємо, гніваючись. Ми не можемо контролювати такі ситуації, вплинути на них. Ось декілька прикладів: вас штовхають в їдальні, вас звинувачують в тому, чого ви не робили.”

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! Наведіть приклад особистої ситуації, щоб продемонструвати, якими можуть бути зовнішні чинники гніву. Можливі варіанти ситуацій:

1. “Я поділюся з вами ситуацією, яка вивела мене з рівноваги на минулому тижні. У суботу ми домовилися зустрітись з подругою(другом) о 19:00 на обраному нею(ним) місці, на вулиці. Я прийшла(шов) вчасно і дуже довго її чекала(в), близько години. Коли нарешті подруга(друг) прийшла(шов), мій настрій був цілком зіпсований. Я була(в) дуже розгнівана(ний).

2. Після відпустки я повернулась(вся) на своє робоче місце. У цей день від мене вимагалось виконати термінову роботу на комп'ютері. Коли я ввімкнула(в) комп'ютер, то виявила, що хтось, працюючи на ньому, змінив розташування усіх необхідних мені документів. Це ускладнювало роботу і розлютило мене”.

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! Спитайте учасників: що викликало гнів і якою була зовнішня причина? (Невиконання обіцянки, хтось навів свій порядок у комп'ютері, інше).

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Згадайте ситуацію, коли ви останнього разу гнівались. Розкажіть нам ситуацію і назвіть причину, чому ви розгнівались.
- Легко чи складно визначати причину гніву?

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! Запишіть якомога більше відповідей учасників на дошці. Важливо, щоб кожен учасник назвав хоча б одну зовнішню причину гніву. Відповіді

учасників можуть бути наступними:

- сказали те, з чим я не згодний;
- сказали щось погане про мене;
- взяли мої речі без дозволу;
- робили те, що мені не подобається;
- не виконали обіцянку.

Після обговорення ведучі продовжують:

“Внутрішні причини більше пов’язані з вашими думками і почуттями. Це звучить дивно, але ніхто взагалі не може розгнівати вас. Ніхто не змусить вас вдарити або закричати. Ви самі приймаєте рішення діяти таким чином. Ви самі вирішуєте, що ви відчуваєте, думаєте або реагуєте на події, які вас турбують. Те, що ви кажете собі подумки, називається внутрішній діалог”.

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! Варто ще раз наголосити учасникам, що ця програма допоможе їм знаходити альтернативні способи управління гнівом. Отже, дуже важливо, щоб вони докладали максимум зусиль, виконуючи домашні завдання та практичні вправи, які пропонують ведучі, щодня. Адже, щоб навчитися читати, варто докласти зусиль, так само з керуванням власними емоціями та почуттями — цьому треба вчитися, і тоді це допоможе бути більш ефективною у реальному житті.

“Повернемося знову до наведених раніше ситуацій”.

1. В очікуванні подруги (друга): я була(в) дуже розгнівана(ний), і замість того, щоб зайняти себе чимось корисним, насолодитися прогулянкою або зателефонувати подрузі і запитати, чи варто її(його) чекати, я стояла(в) й гнівалася(вся), думаючи: «Чому вона(він) себе так поводить? Чому примушує себе чекати? Ось, нехай лише прийде, я таке влаштую їй (йому)... Не буду більше домовлятися з нею(ним) про зустріч. Вона(він) зіпсувала(в) мені весь день!» Зрештою я нагрубіятила(в) подрузі(другу), так і не з’ясувавши, що сталося, справді зіпсувала(в) собі вечір, бо посварилася(вся) з нею (ним).

2. На робочому місці: я була дуже розгнівана, і замість того, щоб звернутись до колег з проханням допомоги, стала сваритись з однією з них. Я весь час думала: «Що вона собі дозволяє? Навіщо без дозволу вносити зміни у мій комп’ютер? Знайшлася господиня!»

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Що мене так вивело з себе? (акцент на негативних думках і внутрішньому діалозі)
- Чому я не могла (міг) заспокоїтись і опанувати себе?
- Що я могла зробити, щоб зменшити рівень власного збудження?

Ведучі підсумовують:

“Саме наші думки підвищують рівень збудження, і призводять до спалахів гніву, а не те, що роблять люди довкола нас. На ту саму подію всі реагують по-різному. Згадайте відеоролик «Забилася» який ми дивились на першому занятті. Те, як ми бачимо ситуацію, як ми її сприймаємо, впливає на те, що ми відчуваємо”.

ПЕРЕГЛЯД ВІДЕОРОЛИКА «ЗАТОР»

МЕТА: продемонструвати вплив внутрішнього діалогу на поведінку людини.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ ноутбук, колонки або інша апаратура для перегляду відеоролика «Затор» (перші 2 хв. 35 секунд, фрагмент з художнього фільму «Офісний простір»), картки з головними героями (Додаток 3).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі демонструють учасникам відеоролик, після чого ініціюють обговорення.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Яка зовнішня причина гніву продемонстрована в ролику?

Після обговорення ведучі демонструють ролик повторно та об’єднують учасників, по можливості, у три групи. Кожна група отримує картку із зображенням одного з героїв. Завдання для груп: обговорити, які думки виникають у героя під час перебування в заторі, що він говорить собі, яким є його внутрішній діалог? Як думки відбиваються на поведінці?

Групи отримують декілька хвилин на обговорення, після чого відбувається презентація результатів.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Які висновки ми можемо зробити після цієї вправи?
- Що було найважливішим?

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! Під час обговорення необхідно дати учасникам зрозуміти, що внутрішній діалог — природне явище, і від нас залежить, якого характеру він буде.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ПРИЙОМ ЗМЕНШЕННЯ ГНІВУ «ТАЙМ-АУТ»» (10 ХВ.)

МЕТА: розглянути різні прийоми управління гнівом.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ аркуш фліп-чарту, маркери.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі ініціюють обговорення.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Якщо ви відчуваєте сильний гнів, що ви робите, щоб заспокоїтися, опанувати себе?

Ведучі звертаються до учасників:

“Сьогодні ми дізнаємося про ефективний прийом, який ви зможете використовувати в ситуаціях, щоб заспокоїтись. Він називається «тайм-аут».

«Тайм-аут» — це пауза, яку ви в певних ситуаціях можете взяти, щоб онаувати свої емоції, зважити на ситуацію, обміркувати подальші дії. Прийом «тайм-аут» передбачає, що ви...

1. Вчасно усвідомлює те, що ваш рівень збудження зростає. Це підказує ваше тіло, Ваше завдання — вчасно помітити «сигнали гніву» (прискорене серцебиття, стиснуті кулаки тощо).
2. Щойно ви відчули, що починаєте втрачати рівновагу і виходити з себе, скажіть собі подумки «СТОП». Промовте подумки «Стоп» ще раз та ще декілька разів.
3. Дихайте глибоко. Затримайте дихання. Потім видихніть. Почекайте кілька секунд і вдихніть ще раз. Глибоке дихання допомагає позбавитись почуття тривоги і знижує рівень збудження.
4. Скажіть партнеру: «Давай зупинимось зараз, припинимо обговорення цієї теми і заспокоїмося, щоб не наробити дурниць, а ситуацію обговоримо пізніше».
5. Залиште ситуацію, відійдіть від об'єкта роздратування, щоб заспокоїтись, ви можете вийти на свіже повітря чи прийняти душ, прибрати в кімнаті, попрацювати в саду чи городі (якщо є) або виконати якісь фізичні вправи.
6. Після того, як ви заспокоїлись, подумайте про проблему, яка викликала ваш гнів. Спробуйте проаналізувати причину, через яку ви гніваєтеся, поміркуйте, яку загрозу ви для себе відчули? Знайдіть найефективніший спосіб для вирішення проблеми. Наприклад, розкажіть людині, на яку ви розгнівались, про свої почуття, або ж обличте ситуацію та рухайтесь далі (з учасниками варто поміркувати про те, коли який з наведених варіантів буде кращим).
7. Одразу після того, як ви приймете рішення, починайте діяти. Поверніться до ситуації і спробуйте безпечним способом її розв'язати”.

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! Пропишіть всі 7 кроків (розглянуті пункти) на аркуші фліп-чарту, щоб вони були перед очима учасників до кінця програми:

1. Вчасно усвідомте!
2. Скажіть собі «СТОП»!
3. Дихайте глибоко.
4. Скажіть партнеру «Давай зупинимось...»
5. Залиште ситуацію.
6. Знайдіть найефективніший спосіб розв'язку.
7. Починайте діяти.

Ведучі продовжують:

«Тайм-аут» — ефективний спосіб контролювання гніву. «Взяти тайм-аут» означає відсторонитися від ситуації під час прояву перших ознак її виходу з-під контролю. Невелика пауза допомагає повернути витримку і контроль над ситуацією. Ефективне використання тайм-аутів вимагає вміння розпізнавати перші ознаки того, що гнів стає руйнівним, може перейти в агресію, завдати шкоди. «Тайм-аут» використовується не для ухилення від стресової ситуації, а навпаки, щоб, поглянувши на неї під іншим кутом, знову увійти в неї вже з іншим настроєм. Головне за будь-якого тайм-ауту — повернутися в ситуацію і пережити її до кінця».

ВПРАВА «ВИКОРИСТАННЯ ПРИЙОМУ «ТАЙМ-АУТ»»

МЕТА: відпрацювання навичок використання прийому «Тайм-аут» на практичних ситуаціях.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ картки з прописаними ситуаціями.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі звертають увагу учасників на прописані 7 кроків використання прийому «Тайм-аут» та пропонують відпрацювати у парах ситуації. Ситуації можуть запропонувати самі учасники (це найкращий варіант, адже ситуації мають бути актуальними)

Вправа проводиться у 3 етапи: спочатку пара обговорює ситуацію (деталі, хід розмови, напруження), потім розглядає можливі варіанти використання прийому «Тайм-аут», а на завершальному етапі пара презентує свої напрацювання. Учасники самі обирають спосіб презентації (демонстрація, рольова гра, усне повідомлення тощо).

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Які уміння та навички необхідно мати, щоб успішно використовувати прийом «Тайм-аут»?

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! Якщо пара відчуває труднощі при презентації своєї роботи, необхідно залучити для допомоги групу.

ВПРАВА «МУЗИЧНО-ОБРАЗНА РЕЛАКСАЦІЯ»

МЕТА: відпрацювати на практиці спосіб релаксації.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ відеоролик «Криштальний смуток» (можна запропонувати інше відео із зображенням природи або тварин).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі звертаються до учасників:

“Якщо ви взяли тайм-аут і намагаєтесь заспокоїтись, можна спробувати використати образну релаксацію під спокійну музику. Вчені стверджують, що музика заспокоює, приводить до ладу думки, сприяє гарному настрою, допомагає впоратись зі складними ситуаціями”.

Для образної релаксації необхідно сісти і сконцентруватися на своєму тілі, зосередивши увагу на відчутті приємної важкості, теплі й диханні.

Ведучий вмикає відеододаток і наголошує: «Спокійно вдихніть і видихніть. Повільно видихайте повітря, поки легені не стануть порожніми. Вдихніть, знову видихніть. Уявіть себе в якомусь тихому і спокійному місці. Це може бути пустинний пляж, ліс, човен або інше місце, де ви відчуваєте себе розслабленою. Утримуйте цей образ і відчуваючи блаженство моменту, уявіть усі позитивні почуття, які виникають у цьому місці. Коли відчуєте себе комфортно і спокійно, повільно вийдіть з уявного світу і поверніться в реальність”

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Як змінився ваш стан наприкінці релаксації?
- Кому не вдалось почути себе розслабленою?

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! По завершенні вправи важливо, щоб ведучі підкреслили, що ми можемо відпочити, розслабитись і відновитись, слухаючи музику і думаючи про щось приємне для нас. Ведучі також підводять учасників до усвідомлення того, що значної частини проблем можна уникнути, влаштовуючи собі невеличкі сеанси релаксації, даючи відпочинок душі і тілу. При цьому варіанти музики і образів підбираються індивідуально.

3.5 ПІДСУМОК ЗАНЯТТЯ

ВПРАВА «СЬОГОДНІ Я ДІЗНАЛАСЬ, ЩО...»

МЕТА: визначити, що було найбільш значущим для кожної учасниці.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ бісер, конверти з браслетами учасників з минулого заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі звертаються до учасників:

“Сьогодні ми продовжимо з вами плести браслет знань. Візьміть на столі стільки намистин, скільки ви сьогодні отримали знань. Нанизуючи бісер на волосінь, назвіть, що ви сьогодні понесете із собою.”

Ведучі роздають учасникам іменні конверти з виробом. Кожен учасник по черзі нанизує на волосінь ту кількість намистинок, яку взяв, і коментує.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

МЕТА: надати учасникам можливість аналізувати свої емоції та попрацювати зі щоденником емоцій до наступного заняття.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ робочий зошит для учасників

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі повідомляють, що учасники можуть вдома прочитати про прийом «Тайм-аут» і образну релаксацію докладніше в робочих зошитах. Ведучі нагадують про ведення щоденника емоцій

Окрім того, ведучі просять учасників продовжувати записувати три позитивні речі про себе (бажано робити це щодня).

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! Варто нагадати учасникам про необхідність використовувати свої щоденники та сумлінно виконувати домашнє завдання, оскільки це допоможе їм досягти більших результатів у програмі.

ЗАПОВНЕННЯ ОЦІНЮВАЛЬНОЇ АНКЕТИ

МЕТА: отримати зворотній зв'язок від учасників про заняття.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ оцінювальна форма заняття (Додаток № 2).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучий роздає кожному учаснику оцінювальну форму заняття (Додаток № 2). Учасники заповнюють анкету і здають її ведучому. Після цього заняття вважається закритим.

ЗАНЯТТЯ 4: ДОЛАСМО АГРЕСИВНУ ПОВЕДІНКУ

навчити способам подолання агресивної поведінки.

- поінформувати учасників про основні причини агресивної поведінки;
- сформулювати переваги відповідальної (ненасильницької) поведінки;
- сформулювати розуміння необхідності використання способів альтернативної поведінки для задоволення власних потреб.

ТРИВАЛІСТЬ 90 хв.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ «агресор» «потреби».

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	ПУНКТ ПЛАНУ	ОПИС	ЧАС
4.1.	Вступна частина	Повідомлення ведучого. Огляд заняття.	5 хв.
4.2.	Привітання учасників	Вправа «Павутиння».	5 хв.
4.3.	Актуалізація знань	Аналіз домашнього завдання.	10 хв.
4.4.	Основна частина «Агресивна поведінка»	Групова дискусія «Хто такий агресор?»; вправа «Прояв агресії». Частина 1; вправа «Прояв агресії». Частина 2; інформаційне повідомлення «Альтернативна поведінка».	55 хв.

4.5.	Підсумок заняття	Рефлексія; домашнє завдання; заповнення оцінювальної анкети.	15 хв.
------	------------------	--	--------

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ

4.1 ВСТУПНА ЧАСТИНА

ПОВІДОМЛЕННЯ ВЕДУЧИХ. ОГЛЯД ЗАНЯТТЯ.

МЕТА: ознайомити учасників з темою заняття, ціллю та основними поняттями.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ презентація заняття (слайди).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі вітають учасників групи. Далі знайомлять з темою заняття, його ціллю, основними поняттями, коротко коментують план проведення.

4.2 ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ

ВПРАВА «ПАВУТИННЯ»

МЕТА: створити атмосферу доброзичливості і співпраці, мотивуючи учасників до самопізнання і пізнання інших.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ невеликий клубок ниток.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі пропонують учасникам розказати про свої інтереси, улюблені заняття і хобі. При цьому кожен учасник, беручи до рук клубок, продовжує фразу «Я люблю...»\ далі передає наступному учаснику, розкручуючи клубок і залишаючи у себе нитку. Не можна передавати клубок сусідам справа чи зліва.

Ведучі звертаються до учасників:

“Уважно слідкуйте за тим, щоб клубок побував у всіх, намагайтесь нікого не пропустити”.

Першим починає ведучий:

Після того, як утворилась павутинка (можна зробити кілька кіл), необхідно її розплутати.

Ведучі пропонують учасникам для цього такий алгоритм: останній учасник скручує нитку, промовляючи фразу «Я повертаю клубочок... (називає ім'я учасника, від якого отримав клубочок), якому подобається... (повторює слова учасника)».

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! Можна також додати іншу практичну вправу (у цьому розділі чи в іншому, наприклад, наприкінці програми), де учасники мають похвалити один одного, сказавши щось добре про кожного. Необхідно слідкувати, щоб під час таких вправ згадали про кожного учасника.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Чи легко було виконувати вправу?
- Можливо, комусь було складно? Що заважало?
- Які емоції виникали в процесі взаємодії?

4.3 АКТУАЛІЗАЦІЯ ЗНАНЬ

АНАЛІЗ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ перевірити виконання учасниками домашнього завдання, обговорити успіхи та невдачі.

Ведучі запитують учасників, хто з них хоче презентувати одну із ситуацій, яку вони розібрали вдома або перед заняттям в щоденнику емоцій. Під час розгляду ситуацій ведучі звертають увагу, чи застосовував хтось з учасників прийоми, які були представлені на попередніх заняттях (прийом релаксації м'язів, «тайм-аут», образна релаксація), щоб впоратись зі своїми емоціями в різних ситуаціях.

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! Похваліть тих учасників, котрі заповнили щоденник, і відзначте тих, хто зміг його презентувати. Якщо таких учасників не виявиться, поцікавтесь, кому вдалось застосувати знання, отримані на попередніх заняттях, щоб впоратись із різними життєвими ситуаціями, і чи був позитивний результат.

4.4 ОСНОВНА ЧАСТИНА «АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА» (55 ХВ.)

ГРУПОВА ДИСКУСІЯ «ХТО ТАКИЙ АГРЕСОР?» (10 ХВ.)

МЕТА: сприяти розумінню учасниками сутності агресії, агресивного стану та агресивної дії, сформувати бачення образу агресора.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі звертаються до учасників із запитанням: «Що таке агресія?» та вислуховують відповіді. Після обговорення ведучі надають наступну інформацію:

“Агресія — це фізична або вербальна (словесна) поведінка, спрямована на завдання шкоди іншим.

Агресивний стан супроводжується емоційним станом гніву, ворожості, ненависті тощо. Агресивна дія проявляється в безпосередньому акті нанесення шкоди іншій людині: образах, знущаннях, бійках, побиттях. Агресивні дії і вчинки можуть бути різного ступеня тяжкості — від легких, ненавмисних і випадкових до тяжких і навмисних. Вигукання образливого прізвиська, рукоприкладство — все це агресія, хоча і в різних формах. Під це визначення не потрапляють випадкові сутички підлітків в коридорі, ненавмисні удари на спортмайданчиках, завдання болю під час лікування зубів і т. д. Агресія — це будь-якого роду умисна дія, що завдає душевної та фізичної травми іншим”.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Що спадає на думку при згадуванні слова «агресор»? (Яка стать, фізичні особливості тіла, які ситуації або сцени?)

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! Під час обговорення питань необхідно зробити наголос на тому, що хоча зазвичай ми думаємо про чоловіків у ролі агресора, більшість з нас стикалась із ситуаціями, коли саме жінки, дівчата були ними.

- Як ви вважаєте, чому так багато людей проявляє агресію і переслідує інших?

ВПРАВА «ПРОЯВ АГРЕСІЇ». ЧАСТИНА 1 (15 ХВ.)

проаналізувати з учасниками їхній особистий досвід, коли вони виступали в ролі агресора або в ролі свідка прояву агресії; підвести до розуміння, що наші реальні потреби не мають реалізовуватись за допомогою агресії або насильства, сприяти усвідомленню необхідності використання конструктивних варіантів поведінки для задоволення власних потреб.

Що необхідно: аркуш для фліп-чарту з таблицею «Прояв агресії», маркери, робочий зошит для учасників.

На першому етапі ведучі пропонують учасникам згадати ситуацію, коли вони проявляли агресію щодо інших людей: ображали когось, давали образливе прізвисько, штовхали, змушували робити те, чого людина не хотіла робити.

Якщо учасники не можуть згадати випадок, коли вони вели себе як агресори, запропонуйте їм використати випадок, коли вони були свідками прояву агресії з боку їхніх знайомих.

Якщо ви вважаєте, що учасникам групи буде складно виконувати цю вправу, використовуючи власний досвід, підготуйте заздалегідь вигадані ситуації для розгляду моделі взаємодії «агресор-жертва» і виконання цієї вправи.

На другому етапі вправи ведучі просять учасників відкрити робочі зошити та відповісти на запропоновані запитання щодо згаданої ними ситуації. Учасники працюють індивідуально в зошитах, потім завдання обговорюється в парах.

На третьому етапі ведучі пропонують одному учаснику, за бажанням, зачитати свої відповіді на поставлені запитання. Паралельно фіксують відповіді на аркуші фліп-чарту з таблицею «Прояви агресії».

ПОТРЕБИ ПЕРЕВАГИ ПОВЕДІНКИ НЕДОЛІКИ ПОВЕДІНКИ

Що хотіла отримати в результаті своїх дій? Чи досягнула того, чого хотіла?

Чого тобі це коштувало? Як почувалась інша людина?

Після фіксації відповідей у таблиці ведучі пропонують групі проаналізувати зв'язок між першою та третьою колонками.

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! Під час обговорення потрібно зробити акцент на тому, що вкрай важливо,

щоб реалізація потреб людини не відбувалася через агресію чи насильство щодо інших. Ті особи, які намагаються домогтись поваги за допомогою агресії, навпаки, втрачають повагу до себе. Так само ті, хто шукає визнання, втрачають його, демонструючи агресію чи

вдаючись до насильства.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «АЛЬТЕРНАТИВНА ПОВЕДІНКА» (20 ХВ.)

МЕТА: ознайомити з моделями поведінки в конфліктних ситуаціях, проаналізувати і виявити найоптимальніший спосіб, спрямований на задоволення потреб.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ схема Г. Цукермана, зображена на аркуші фліп-чарту, сценарії (Додаток 4).

Ведучі презентують учасникам схему Г. Цукермана (1995), що попередньо зображена на аркуші фліп-чарту:

СХЕМА Г. ЦУКЕРМАНА «ПОЧУТТЯ В МЕНІ»

“Потрапляючи в конфліктну ситуацію, людина сама обирає, що їй робити зі своїми почуттями. Перед людиною стоїть вибір:

- стримати свої почуття, щоб ніхто так і не дізнався, що саме схвилювало або розгнівало людину (перший блок);
- висловити свої почуття агресивно, щоб всім стало прикро (другий блок);
- висловити свої почуття конструктивно, тобто так, щоб нікому не було прикро (третій блок схеми).

Розгляньмо переваги і недоліки кожного способу. Для цього нам необхідно об'єднатись у пари. Уявіть собі таку ситуацію: на батьківських зборах мамі сказали, що донька почала погано вчитись за деякими з предметів і зриває уроки. Мама повертається додому. Зараз ми з вами спробуємо обіграти ситуацію. Визначте, хто у вашій парі отримає роль мами (тата), а хто — доньки (сина).

Ведучі роздають кожній парі картки «Ситуація 1» та просять її програти протягом декількох хвилин (Додаток 4).

СИТУАЦІЯ 1. МОЖНА ЛУСНУТИ.

Мама спілкується з донькою і каже, що вона знає, як та поводить себе в школі. Мама стверджує, що їй все одно, донька вже доросла і може робити все, що їй заманеться. Мама демонструє байдужість і йде, але не може заспокоїтися, не знаходить собі місця.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Чи справді мамі все одно? Що відчуває мама?
- Що може статись, якщо мама буде продовжувати приховувати, що вона насправді відчуває? (Акцент на накопиченні почуттів)

Ведучі узагальнюють відповіді учасників, заповнюють Таблицю 1, колонка «Можна луснути».

На наступному етапі ведучі роздають картки з Ситуацією 2 (Додаток 4) та пропонують помінятися ролями у парах.

СИТУАЦІЯ 2. ЩОБ ВСІМ СТАЛО ПРИКРО.

Мама повертається додому зі школи і каже голосно, що знає, як донька поводить себе в школі. «Чому ти ніколи не слухася і все робиш на зло!» Зрештою, мама карає доньку і забороняє їй виходити на вулицю гуляти з друзями, доки не налагодиться ситуація в школі. Донька повертається і йде до своєї кімнати зі словами «Ти мене не розумієш!».

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Чи розуміє мама поведінку доньки?
- Що мама і донька відчувають після такої розмови?

Ведучі узагальнюють відповіді учасників, заповнюють Таблицю 1, колонка «Щоб всім стало прикро».

Ведучі роздають наступні картки з Ситуацією 3 (Додаток 4) та пропонують знову помінятися ролями в парах.

СИТУАЦІЯ 3. ЩОБ НІКОМУ НЕ БУЛО ПРИКРО.

Мама повертається додому і каже: «Коли у тебе проблеми в школі, я засмучуюсь, оскільки хочу, щоб у тебе було все гаразд і ти була щаслива. Певно, є якась причина того, що ти стала себе погано поводити на уроках. Чи я можу щось зробити, щоб допомогти тобі виправити ситуацію в школі?» Донька розповідає, що не ладнає з одним викладачем і не

розуміє, як він викладає матеріал. Мама пропонує їй позайматись із репетитором або поговорити з викладачем. Донька погоджується.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Хто виграв у цій ситуації?
- Що мама і донька відчують після такої розмови?

Ведучі узагальнюють відповіді учасників, заповнюють Таблицю 1, колонка «Щоб нікому не було прикро»

ТАБЛИЦЯ 1.

ЩО РОБИТИ З ПОЧУТТЯМИ?

Можна луснути Щоб всім стало прикро Щоб нікому не було прикро

Почуття не виявляються ніяк; кажу, що не відчуваю образи; кажу доброзичливо, погрози; звинувачення; образи; ультиматуми. Кажу про свої почуття, але не звинувачую; пропоную вихід із ситуації, але даю волю вибору; кажу доброзичливо.

Результат. Почуття накопичуються; пригнічений стан; ризик вибухнути. Руйнуються стосунки; вчинення злочину; завдання шкоди собі або іншій людині; полегшення після виходу емоцій нема. Збереження стосунків; вирішення проблеми; нікому не прикро.

Ведучі узагальнюють всі три можливі способи вирішення конфліктної ситуації і підводять учасників до усвідомлення того, що найефективнішим способом є відкрите спілкування, коли сторони говорять про свої потреби і почуття. Ведучі акцентують увагу на останній колонці та повідомляють, що наступне заняття буде присвячене тому, як висловлювати свою точку зору, не ображаючи іншу людину.

4.5 ПІДСУМОК ЗАНЯТТЯ

ВПРАВА «СЬОГОДНІ Я ДІЗНАЛАСЬ, ЩО...»

МЕТА: визначити, що було значущим для кожної учасниці.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ бісер, конверти з браслетами учасників з минулого заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ . Ведучі звертаються до учасників:

“Сьогодні ми продовжимо з вами плести браслет знань. Візьміть на столі стільки намистинок, скільки знань ви сьогодні отримали. Нанизуючи бісер на волосінь, назвіть, що ви заберете із собою”.

Ведучі роздають учасникам іменні конверти з виробом, який вони почали плести на попередніх заняттях. Кожен учасник по черзі називає, що він сьогодні дізнався, і нанизує на волосінь ту кількість намистин, яку він взяв

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

МЕТА: надати учасникам можливість аналізувати свої емоції та попрацювати зі щоденником емоцій до наступного заняття.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ робочий зошит для учасників

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі повідомляють, що учасники можуть вдома прочитати про альтернативні форми поведінки у конфліктних ситуаціях докладніше в робочих зошитах

Ведучі нагадують про ведення щоденника

Окрім того, ведучі просять учасників продовжувати записувати три позитивні речі про себе (бажано робити це щодня).

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! Варто нагадати учасникам про необхідність використовувати щоденники та сумлінно виконувати домашнє завдання, оскільки це допоможе їм досягти більших результатів у програмі.

ЗАПОВНЕННЯ ОЦІНЮВАЛЬНОЇ АНКЕТИ

МЕТА: отримати зворотній зв'язок від учасників про заняття.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ оцінювальна форма заняття (Додаток № 2).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі роздають кожному учаснику оцінювальну форму заняття (Додаток № 2). Учасники заповнюють анкету і здають її ведучим. Після цього заняття вважається закритим.

ЗАНЯТТЯ 5: ВЧИМОСЯ ВИСЛОВЛЮВАТИ ЕМОЦІЇ

МЕТА: навчити учасників безпечним способам прояву своїх емоцій, висловленню своїх почуттів без агресії та навичкам ефективного спілкування.

ЗАВДАННЯ

- формувати альтернативну поведінку для задоволення власних потреб, націлену на ефективну взаємодію з оточуючими;
- надати можливість усвідомити важливість «Я-висловлювань» в ефективному спілкуванні;
- навчити учасників формулювати «Я-висловлювання», сформулювати вміння застосовувати «Я-висловлювання» в реальних життєвих ситуаціях.

ТРИВАЛІСТЬ 90 хв.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ «ефективне спілкування та взаємодія», «Я-висловлювання».

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	ПУНКТ ПЛАНУ	ОПИС	ЧАС
5.1.	Вступна частина	Повідомлення ведучого. Огляд заняття.	5 хв.
5.2.	Привітання учасників	Вправа «Метафори».	5 хв.
5.3.	Актуалізація знань	Аналіз домашнього завдання.	10 хв.
5.4.	Основна частина «Висловлюємо свої почуття»	Інформаційне повідомлення «Види і переваги «Я-висловлювань»»; вправа «Сформулюй «Я висловлювання»»; вправа «Безпечне виявлення своїх почуттів».	55 хв.
5.5.	Підсумок заняття	Рефлексія; домашнє завдання; заповнення оцінювальної анкети.	15 хв.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ

5.1 ВСТУПНА ЧАСТИНА

ПОВІДОМЛЕННЯ ВЕДУЧИХ. ОГЛЯД ЗАНЯТТЯ.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ презентація заняття (слайди).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі вітають учасників групи, знайомлять з темою заняття, його ціллю, основними поняттями, коротко коментують план проведення.

5.2 ПРИВІТАННЯ

ВПРАВА «МЕТАФОРИ»

МЕТА: створити атмосферу доброзичливості і співпраці, мотивуючи учасників до самопізнання і пізнання інших, розвивати в учасників уважне ставлення до інших, зняти емоційне напруження.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ картки розміром 6 x 13 см, фломастери.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ. Ведучі пояснюють, що кожен учасник має підібрати порівняння - метафору, щоб розповісти про те, як вона відчувається. Наприклад: як «тихе озеро», як «дикобраз», як «кішка, що спить на подушці» тощо. Потім кожен учасник записує на картці власну метафору, що відповідає її самопочуттю. Ведучі збирають всі картки та пропонують учасникам витягти із загальної купи будь-яку картку. Завдання учасникам: знайти, кому належить картка, підійти до неї та спитати: «Ти кішка, що спить на подушці»? Ті, кому вдалося знайти власницю картки, презентують своїх партнерів. Ведучі можуть допомогти визначити інших, ставлячи їм запитання. Наприклад: «Хто тихе озеро?» «Як це — почуватися тихим озером?»

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Чи сподобалась вам ця вправа? На вашу думку, для чого вона була корисною,?
- Чи легко було виконувати вправу?
- Що заважало?
- Які емоції виникали в процесі взаємодії?

5.3 АКТУАЛІЗАЦІЯ ЗНАНЬ

АНАЛІЗ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

МЕТА: перевірити виконання учасниками домашнього завдання, обговорити

успіхи та невдачі.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі запитують, чи вдалось дотримуватись обіцянки аналізувати та конструктивно виявляти емоції, чи комусь із учасників було легше це робити цього разу?

Ведучі просять учасників презентувати одну із ситуацій, яку вони розібрали вдома або перед заняттям в щоденнику емоцій. Під час розгляду ситуацій ведучий звертає увагу на те, чи застосовують учасники прийоми, що були представлені на попередніх заняттях (образна релаксація, «тайм-аут», релаксація м'язів), щоб впоратись зі своїми емоціями в різних ситуаціях.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Які враження залишились після рефлексії про емоційні чи конфліктні ситуації?
- Що було позитивне та негативне?
- Чи записали ви три позитивні речі про себе?
- Чи легко було це робити? Чи складно?

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! Похваліть тих учасників, котрі заповнили щоденник, і відзначте тих, хто зміг його презентувати. Якщо таких учасників не виявиться, поцікавтесь, кому з учасників вдалось застосувати знання, отримані на попередніх заняттях, щоб впоратись із різними життєвими ситуаціями і чи був позитивний результат. Поцікавтесь, яку модель альтернативної поведінки в конфлікті використали учасники, як висловили свої почуття та задовольнили свої потреби.

5.4 ОСНОВНА ЧАСТИНА «ВИСЛОВЛЮЄМО СВОЇ ПОЧУТТЯ» (55 ХВ.)

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ВИДИ І ПЕРЕВАГИ «Я-ВИСЛОВЛЮВАНЬ»» (15 ХВ.)

МЕТА: ознайомити учасників з технікою «Я-висловлювання» як найефективнішим способом відкритого спілкування, коли сторони кажуть про свої потреби і почуття; ознайомити з видами та перевагами «Я-висловлювань».

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ таблиця «Що робити з почуттями» з попереднього заняття, ватман (фліп-чарт) зі схемами «Я-висловлювань».

Ведучі звертають увагу учасників на таблицю «Що робити з почуттями» з попереднього заняття та нагадують, що найефективнішим способом є відкрите спілкування, коли сторони відкрито кажуть про свої потреби і почуття.

Ведучі акцентують увагу на останній колонці:

“Як висловити свою точку зору, не ображаючи іншого? Для цього можна використовувати в конфліктній ситуації схему «Я-висловлювання».

Ведучі звертаються до учасників:

“Пригадаємо ситуацію, яку ми обговорювали на попередньому занятті, де мова йшла про маму і доньку, у якій негарзди у школі. Звернемо увагу, яким чином мама промовляє до доньки.

«Коли у тебе проблеми в школі (поведінка доньки), я засмучуюсь (почуття мами), оскільки я хочу, щоб у тебе було все гаразд і ти була щаслива».

Такий спосіб є прикладом “Я-висловлювання” Коли ви хочете те повідомити пар тнеру про ваш емоційний стан, який виникає у процесі спілкування або пов’язаний з якими-небудь діями співрозмовника, краще за все використовувати саме «Я-висловлювання».

«Я-висловлювання»—це спосіб без загроз та оцінок дати зрозуміти співрозмовнику, що ви відчуваєте і чого хочете. Ми можемо говорити про «Я-висловлювання» тільки тоді, коли дотримуються дві необхідні умови: щирість висловлюваного переживання; конкретність позначення ситуації, в якій це переживання виникло.

«Я-висловлювання» дозволяє іншому слухати вас і спокійно реагувати, передбачає відповідальність мовця за поведінку на відміну від. «Ти-висловлювань», що націлене на звинувачення іншої людини («Ти завжди все робиш на зло», «Ти ніколи не слухаєшся»).

Навчитись уникати зайвих конфліктів з оточуючими людьми, не дратуватись доволі непросто — для цього потрібно багато тренуватись.”

Отже, «Я-висловлювання» має низку переваг у порівнянні з «Ти-висловлюванням»:

- Дозволяє нам висловити свої негативні почуття в необразливій для людини формі. Нерідко ми закриваємося від людей бронєю. «Я-висловлювання» дає можливість іншим ближче пізнати нас, робить нас відкритішими, людянішими.

- Коли ми відкриті і щирі у вияві своїх почуттів, інші люди також стають щирішими у своїх почуттях до нас. Вони починають відчувати, що ми їм довіряємо.

- Висловлюючи свої почуття без наказу або докору, ми залишаємо іншим можливість самим прийняти рішення. Тоді вони починають враховувати наші побажання і переживання.

ВИДИ «Я-ВИСЛОВЛЮВАНЬ»:

1. Дво крокове «Я-висловлювання»

Схема: «Коли...» 1 (опис конкретної ситуації або поведінки партнера), «я відчуваю...» 2 (опис своїх почуттів у цій ситуації).

2. Три крокове «Я-висловлювання»

Схема: «Коли...» 1 (дія іншої людини), «я відчуваю / мені...» 2 (емоції), «і я хочу...» 3 (опис дії чи пропозиція виходу з ситуації)».

3. Чотири крокове «Я-висловлювання»

Схема: «Коли...» 1 (опис конкретної ситуації або поведінки партнера), «я відчуваю...» 2 (опис своїх почуттів у цій ситуації), «тому що...» 3 (пояснюється, яким чином впливає ця поведінка або ситуація на ваше життя, пояснюється, які ваші цінності порушені), «і я хочу...» 4 (як би ви хотіли розв'язати ситуацію).

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! Наведіть приклад з власного досвіду, щоб проілюструвати кожен вид «Я-висловлювання». Запропонуйте учасникам навести особисті приклади використання різних видів «Я-висловлювання».

ВПРАВА «СФОРМУЛОЮ «Я-ВИСЛОВЛЮВАННЯ»» (Ю ХВ.)

МЕТА: навчити учасників формулювати «Я-висловлювання», дати можливість усвідомити важливість «Я-висловлювань» у ефективному спілкуванні.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ аркуш фліп-чарту з таблицею «Сформулюй «Я-висловлювання» аркуш фліп-чарту зі схемами «Я-висловлювань», робочий зошит для учасників.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі інформують учасників про те, що ця вправа присвячена опануванню навичок складання «Я-висловлювань».

Для продовження обговорення ведучі просять учасників звернутися до вправи «Сформулюй «Я-висловлювання»» в робочих зошитах та відповідно до зазначених ситуацій переформулювати «Ти-висловлювання» у «Я-висловлювання».

№ СИТУАЦІЯ ТИ-ВИСЛОВЛЮВАННЯ Я-ВИСЛОВЛЮВАННЯ

1. Ви приходите додому стомлені. У ваших сусідів гучно лунає музика. Ви відчуваєте почуття образи. «Вам не приходиться в голову думка, що тут люди поруч живуть?»

2. Ваша дружина (чоловік) цілий день ображається, сумна(ний) і невесела(лий). Причина вам невідома. «Досить ображатися! Або розмовляй нормально, або я теж з тобою не буду розмовляти».

3. Суворий керівник зробив зауваження і не пояснив причину. «Що я зробив. Ви несправедливі».

4. У вас важлива розмова з подругою. Сестра раз у раз відволікає вас по дрібницях. «Ти не можеш зайнятися чим-небудь іншим! Не заважай розмовляти».

Після виконання вправи ведучі просять учасників зачитати свої формулювання «Я-висловлювань» та відзначають найбільш вдалі.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Що дала нам ця вправа?

- Складно чи легко вам було формулювати «Я-висловлювання»?

ВПРАВА «БЕЗПЕЧНЕ ВИЯВЛЕННЯ СВОЇХ ЕМОЦІЙ»

формувати вміння застосовувати «Я-висловлювання» в реальних життєвих ситуаціях. Учасникам пропонуються ситуації, що вимагають вміння контролювати себе. Краще за все використовувати ситуації, характерні для життя. «Я-висловлювання» можуть відпрацьовуватись в парах або індивідуально. Кожна пара або учасник отримує ситуацію і складає «Я-висловлювання».

Ведучі звертаються до учасників:

“Спробуйте повідомити про своє незадоволення, не ображаючи партнера. Скажіть фрази так, щоб не образити партнера, наприклад: «Я хвилююсь, коли мене перебивають» тощо.” Після роботи в парах (або індивідуально) кожна пара (учасник) презентує свою ситуацію (якщо дозволяє час, можливий варіант рольовий гри зі зворотним зв'язком).

Наприкінці варто зробити висновок про те, що «Я-висловлювання» дозволяє іншому слухати вас і спокійно реагувати. «Я-висловлювання» передбачає відповідальність мовця за свої думки і почуття, а «Ти-висловлювання» спрямоване на звинувачення іншої людини.

5.5 ПІДСУМОК ЗАНЯТТЯ

ВПРАВА «СЬОГОДНІ Я ДІЗНАЛАСЬ, ЩО...»

МЕТА: визначити, що було найбільш значущим для кожного учасника.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ бісер, конверти з браслетами учасників з минулого заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі звертаються до учасників:

“Сьогодні ми продовжимо з вами плести браслет знань. Візьміть зі столу стільки намистинок, скільки знань ви сьогодні отримали. Нанизуючи бісер на волосінь, назвіть, що було корисним і цікавим для вас на занятті”.

Ведучий роздає учасникам іменні конверти з виробом, який вони почали плести на попередніх заняттях. Кожен учасник по черзі називає, що він сьогодні дізналась, і одягає через волосінь ту кількість намистинок, яку він взяв.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

МЕТА: надати учасникам можливість аналізувати свої емоції та попрацювати зі щоденником емоцій до наступного заняття.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ робочий зошит для учасників

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучий нагадує про ведення щоденника емоцій. Заповнюючи щоденник емоцій, необхідно вказати, чи використовували учасники «Я-висловлювання» для вирішення конфліктних ситуацій. Якщо так, то описати, чи вдалось позитивно вирішити ситуації, як реагували інші на «Я-висловлювання».

Також ведучий нагадує про те, що важливо не забувати про обіцянку собі та занотовувати по три позитивні речі про себе щодня.

ЗАПОВНЕННЯ ОЦІНЮВАЛЬНОЇ АНКЕТИ

МЕТА: отримати зворотній зв'язок про заняття від учасників.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ оцінювальна форма заняття (Додаток № 2).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі роздають кожному учаснику оцінювальну форму заняття (Додаток № 2). Учасники заповнюють форму і здають її ведучим. Після цього заняття вважається закритим.

ЗАНЯТТЯ 6: ВІДЗНАЧАЄМО ДОСЯГНЕННЯ НАШОЇ ГРУПИ

спонукати учасників до подальших позитивних змін своєї поведінки на підставі знань, умінь, досвіду участі у програмі

ЗАВДАННЯ

- виявити закономірності в емоціях, якими найскладніше керувати;
- сприяти усвідомленню учасниками необхідності конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях;
- визначити користь від участі у програмі та групової роботи.

ТРИВАЛІСТЬ 90 хв.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ презентаційні матеріали, робочий зошит, Додаток 2, 5.
ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ «щоденник емоцій», «досягнення», «успіх».

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	ПУНКТ ПЛАНУ	ОПИС	ЧАС
6.1.	Вступна частина	Вступне слово ведучого. Огляд заняття.	10 хв.
6.2.	Привітання учасників	Вправа «Мені подобаються люди...»	5 хв.
6.3.	Актуалізація знань	Аналіз домашнього завдання.	10 хв.
6.4.	Основна частина	Вправа «Закономірності моїх емоцій».	25 хв.
6.5.	Підсумки програми	Вправа «Я візьму із собою.»; обговорення очікувань; вправа «Святкування успіху»; заповнення оцінювальної форми заняття; привітання учасників із завершенням програми.	35 хв.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ

6.1 ВСТУПНА ЧАСТИНА

ПОВІДОМЛЕННЯ ВЕДУЧОГО. ОГЛЯД ЗАНЯТТЯ.

МЕТА: ознайомити учасників із структурою заняття, представити тему, зробити її короткий огляд.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ презентація заняття (слайди).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі вітають учасників групи, знайомлять з темою заняття, його ціллю, основними поняттями, коротко коментують план проведення.

6.2 ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ

ВПРАВА «МЕНИ ПОДОБАЮТЬСЯ ЛЮДИ...»

МЕТА: створити атмосферу довіри і доброзичливості, розвивати навички рефлексії і самоаналізу.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ робочий зошит для учасників

ХІД ПРОВЕДЕННЯ. Учасникам пропонується продовжити фразу «Мені подобаються люди...» (наприклад, «Мені подобаються люди, які є активними») і висловити за допомогою жестів та міміки свої симпатії невербально (робочий зошит для учасників, Вправа №14).

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Чи легко було виконувати вправу?
- Що заважало?
- Що нового я дізналась про інших?

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! Наприкінці вправи ведучі акцентують увагу учасників на тому, що іноді нам буває складно зрозуміти, з ким подобається спілкуватись, а з ким — ні. Іноді буває складно сказати людині про свою симпатію до неї, а легше висловити своє роздратування або гнів. Хоча значно важливіше не втрачати, а розвивати наші стосунки, тримаючи під контролем власні негативні почуття.

6.3 АКТУАЛІЗАЦІЯ ЗНАНЬ

АНАЛІЗ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ перевірити виконання учасниками домашнього завдання, обговорити успіхи та невдачі.

Ведучі запитують, чи всім учасникам вдалось підібрати до наведених ситуацій у зошиті «Я-висловлювання». Якщо ні, то в чому полягала складність? Ведучі пропонують учасникам презентувати свою ситуацію.

Окрім того, ведучі формулюють низку запитань.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Які враження залишились після виконання цього завдання?
- Як би ви хотіли, щоб до вас використовували «Ти-висловлювання» чи «Я-висловлювання»? Чому?

- Чи легко було це робити? Чи складно?
- Що завадило вам виконати домашнє завдання (якщо це трапилось)?
- Чи записали ви три позитивні речі про себе? Коли ви робили запис у щоденнику?
- Чи хоче хтось розповісти, які три позитивні речі про себе ви записали (чи могли б записати, якщо не зробили цього до заняття)?

6.4 ОСНОВНА ЧАСТИНА

ВПРАВА «ЗАКОНОМІРНОСТІ МОЇХ ЕМОЦІЙ»

МЕТА: проаналізувати записи щоденника емоцій кожного учасника, виявити закономірності особистих емоційних переживань.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ Додаток № 5, кулькові ручки, робочий зошит для учасників.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі пропонують учасникам переглянути всі заповнені сторінки щоденника, проаналізувати записи та відповісти на запитання, вказані у бланку «Мої емоції» (Додаток 5). Учасники виконують вправу самостійно за підтримки ведучих, заповнивши бланк на робочого зошита.

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! Враховуючи те, що ця вправа допомагає оцінити результативність програми, бажано приділити увагу кожному учаснику й допомогти тим, кому самостійно впоратися із завданням складніше. Після завершення виконання вправи, якщо є бажання, обговорення відбувається коротко із розставленням акцентів на позитивному досвіді управління емоціями за допомогою технік релаксації м'язів і образної релаксації, прийому «тайм- аут» і «Я-висловлювання».

Якщо бажаних поділитись багато, то коротко узагальнюється позитивний досвід управління емоціями, а для докладнішого розгляду щоденників а також для опрацювання питань, що виникли, варто передбачити індивідуальні консультації.

6.5 ПІДСУМКИ ПРОГРАМИ (35 ХВ.)

ВПРАВА «Я ВІЗЬМУ З СОБОЮ..» (15 ХВ.)

МЕТА: визначити, що було найбільш значущим для кожного учасника в процесі проходження програми.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ бісер, конверти з браслетами учасників з минулого заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі звертаються до учасників:

“Сьогодні ми завершуємо плести «браслет знань». Візьміть зі столу стільки намистин, скільки важливих знань, ви отримали, корисних навичок набули впродовж програми. Нанизуючи бісер на волосінь, поділіться тим, що було для вас найкориснішим що, ви плануєте використовувати у подальшому?”

Ведучі роздають учасникам іменні конверти з виробом. Кожен учасник по черзі називає, що для нього було найбільш значущим під час участі у програмі/ Ведучі, підтримуючи кожного учасника, заохочують їх до висловлювань про досягнуті результати.

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! Щоб учасники змогли пригадати власні очікування від програми, попросіть їх скористатися робочими зошитами (вправа № 1).

Ведучі повідомляють, що браслет залишається у учасників. «Цей браслет нагадуватиме вам про те, що ви здатні керувати власним емоційним станом і можете впоратись із будь-якою складною ситуацією».

Ведучі також наголошують, що завершення програми не означає, що учасники мають припинити ведення щоденників. Навпаки, необхідно продовжувати робити щоденні записи про такі речі.

1. Позитивні речі про себе за день (власні здобутки, характеристики, вміння).
2. Менш позитивні речі та з якими рисами характеру вони були пов'язані (егоцентризм, заздрість, жадібність, ревнощі, необачність, надмірна гордість, зарозумілість, жалість до себе, нетерпимість, нечесність, егоїзм).
3. Шляхи уникнення згаданих менш позитивних вчинків та рис у майбутньому; що можна було б зробити по-іншому.

Також ведучі нагадують, що й надалі варто використовувати «Обіцянку собі», щоб заспокоїтись та повірити, що все буде добре.

Ведучі підкреслюють:

“Так само, як і з іншими навичками, які нам необхідно набути, вміння вирішувати складні життєві ситуації потребує практики. Такою практикою є щоденник та інші вправи. Це дуже подібне до здорового способу життя та догляду за тілом, які потребують регулярних зусиль. Ваш щоденник — це тренування навичок вирішення проблем і виходу зі складних обставин.”

ВПРАВА «СВЯТКУВАННЯ УСПІХУ» закріплення отриманого досвіду, створення позитивної емоційної атмосфери завершення програми.

намальований на аркуші фліп-чарту тришаровий торт, по 3 кольорових стікери для кожного учасника, робочий зошит для учасників.

Ведучі пропонують учасникам виготовити імпровізований торт за власним рецептом для святкування успішного завершення програми. Відповідно до інструкції, необхідно:

3. Визначити складники які особисті риси характеру проявили учасники під час проходження програми

2. Визначити технологію виготовлення які дії виконувались учасниками в процесі освоєння матеріалів програми

1. Прикрасити торт, те, що візьме з собою кожний учасник як корисне і цінне після проходження програми, і те, що допоможе йому будувати плани на майбутнє
Отже, на першому етапі кожен учасник самостійно визначає й занотовує спочатку в робочому зошит, а потім на стікерах кожен з трьох пунктів, потім результати оголошуються і прикріплюються на зображенні святкового торта на аркуші (кожен шар торта — пункт інструкції).

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ! Необхідно наголосити на тому, що успіх групи складається з особистих досягнень і що після проходження програми у кожного учасника з'явилась можливість не лише побачити власний внесок, а й збагатитися досвідом інших, навчитись у них.

Спосіб створення і групи зображення торта може бути різним (залежно від творчого бачення ведучих і учасників)

ЗАПОВНЕННЯ ОЦІНЮВАЛЬНОЇ ФОРМИ ЗАНЯТТЯ (ДОДАТОК № 2) (5 ХВ.)

МЕТА: отримати зворотній зв'язок від учасників про програму в цілому.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ оцінювальна форма програми (Додаток № 6).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі роздають кожній учасники оцінювальну форму програми (Додаток № 6). Учасники заповнюють анкету і здають її ведучим.

ВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ІЗ ЗАВЕРШЕННЯМ ПРОГРАМИ. (5 ХВ.)

МЕТА: Завершити програму емоційним піднесенням.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі вітають учасників із завершенням програми.

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ І

ЩОДЕННИК ЕМОЦІЙ

1. КОЛИ ЦЕ ТРАПИЛОСЬ?

ранок полудень ніч

2. ДЕ ТИ ПЕРЕБУВАЛА В ЦЕЙ ЧАС?

вдома у школі / на роботі вдома у знайомого /-ої

інше:

3. ЩО ТРАПИЛОСЬ?

4. ХТО ЩЕ БУВ ПРИСУТНІЙ?

батько / мати вчитель / керівництво друг / подруга

хтось інший:

5. ЩО ВІДБУВАЛОСЯ З ТВОЇМ ТІЛОМ?

Познач на малюнку або напиши:

6. ПРО ЩО ТИ ДУМАЛА?

7. ЩО ТИ ВІДЧУВАЛА?

щастя образу провину / сором злість сум розчарування любов
 інше:

8. ЯКА ЕМОЦІЯ БУЛА НАЙСИЛЬНІШОЮ?

ПОЗНАЧ НА ЛІНІЇ, НАСКІЛЬКИ СИЛЬНА:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Помірна Дуже виразна

9. ЯКОЮ БУЛА ТВОЯ РЕАКЦІЯ? ЩО ТИ СКАЗАЛА? ЩО ЗРОБИЛА?

10. НАСКІЛЬКИ УСПІШНО ТИ ВПОРАЛАСЬ ІЗ СИТУАЦІЄЮ? ПОЗНАЧ НА ШКАЛІ, НАСКІЛЬКИ, НА ТВОЮ ДУМКУ, ТОБІ ЦЕ ВДАЛОСЬ?

погано не дуже добре добре дуже добре

II. ЩО Б ТИ ЗРОБИЛА НАСТУПНОГО РАЗУ ІНАКШЕ? ЩО ТОБІ ВАРТО ЗРОБИТИ, ЩОБ ЦЬОГО ДОСЯГНУТИ?

ОЦІНЮВАЛЬНА АНКЕТА ЗАНЯТТЯ

Прізвище, ім'я

Заняття №

ШАНОВНИЙ УЧАСНИКУ!

Твоя думка про завершене заняття дуже важлива для нас. Твої відгуки допоможуть зробити нашу спільну роботу ще ефективнішою. Будь-ласка, обведи на шкалі одну цифру від 1 до 10. Дякуємо за співпрацю!

I. МІЙ НАСТРІЙ ДО ТРЕНІНГУ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Поганий Дуже гарний

2. МІЙ НАСТРІЙ ПІСЛЯ ТРЕНІНГУ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Поганий Дуже гарний

3. НАСКІЛЬКИ ВСЕ БУЛО ЗРОЗУМЛИМ ДЛЯ МЕНЕ:

1 2 3 4 Незрозуміло 5 6 7 8 9 10 Все зрозуміло

4. НАСКІЛЬКИ МЕНІ БУЛО ЦІКАВО:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нецікаво Дуже цікаво

5. НАСКІЛЬКИ ПОТРІБНИЙ І КОРИСНИЙ ЗАПРОПОНОВАНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ МЕНЕ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Не корисний Дуже корисний

6. НАСКІЛЬКИ АКТИВНО Я БРАЛА УЧАСТЬ В ЗАНЯТТІ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ніскільки Багато

7. ЯК БАГАТО Я ОТРИМАЛА ВІД ЗАНЯТТЯ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нічого Дуже багато

Підпис Дата . .

СИТУАЦІЯ I. МОЖНА ЛУСНУТИ.

Мама спілкується з донькою і каже, що знає, як та себе поводить в школі. Мама стверджує, що їй все одно, донька вже доросла і може робити все, що їй заманеться. Мама демонструє байдужість і йде, але не може заспокоїтись, не знаходить собі місця.

СИТУАЦІЯ 2. ЩОБ ВСІМ СТАЛО ПРИКРО.

Мама повертається додому зі школи і каже голосно, що знає, як донька поводить себе в школі. «Чому ти ніколи не слухаєшся і все робиш на зло!» Зрештою, мама карає доньку і забороняє їй виходити на вулицю гуляти з друзями, доки не налагодиться ситуація в

школі. Донька повертається і йде до своєї кімнати зі словами «Ти мене не розумієш!».
СИТУАЦІЯ 3. ЩОБ НІКОМУ НЕ БУЛО ПРИКРО.

Мама повертається додому і каже: «Коли у тебе проблеми в школі, я засмучуюсь, оскільки я хочу, щоб у тебе було все гаразд і ти була щаслива. Певно, є якась причина того, що ти стала себе погано поводити на уроках. Чи я можу щось зробити, щоб допомогти тобі виправити ситуацію в школі?» Донька розповідає, що не ладнає з одним викладачем і не розуміє, як він викладає матеріал. Мама пропонує їй позайматись із репетитором або поговорити з викладачем. Донька погоджується.

«МОЇ ЕМОЦІЇ»

1. ЯКІ ЕМОЦІЇ ТИ ПЕРЕЖИВАЛА(В) НАЙЧАСТІШЕ І НАЙСИЛЬНІШЕ?
2. В ЯКИХ СИТУАЦІЯХ ТИ ЗАЗВИЧАЙ ВІДЧУВАЛА(В) ЦІ ЕМОЦІЇ?
3. ЩО ТОБІ ДОПОМАГАЛО ВПОРАТИСЬ З ЕМОЦІЯМИ В ТАКИХ СИТУАЦІЯХ?
4. ЩО ЩЕ ТИ МОГЛА(МІГ) Б ВИКОРИСТОВУВАТИ, ЩОБ КРАЩЕ КОНТРОЛЮВАТИ СВІЙ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН В ТАКИХ СИТУАЦІЯХ?
5. ЧИ ПОТРІБНА ТОБІ ЩЕ ЯКА-НЕБУДЬ ДОПОМОГА / ІНФОРМАЦІЯ / ПІДТРИМКА ДЛЯ УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ? ЯКЩО ТАК, ТО ЯКА САМЕ ДОПОМОГА І З ЯКИМИ ЕМОЦІЯМИ ТОБІ, НЕЗВАЖАЮЧИ НА ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ, ВСЕ ЩЕ СКЛАДНО ВПОРАТИСЬ?

ОЦІНЮВАЛЬНА АНКЕТА ПРОГРАМИ

Прізвище, ім'я

Дата завершення програми:

ШАНОВНИЙ УЧАСНИКУ!

Твоя думка про програму дуже важлива для нас. Твої відгуки допоможуть у майбутньому покращити програму та зробити її ефективнішою.

Будь ласка, обведи на шкалі одну цифру від 1 до 10 та подай відповіді на запропоновані запитання. Дякуємо за співпрацю!

1. НАСКІЛЬКИ ВСЕ БУЛО ЗРОЗУМЛИМ ДЛЯ МЕНЕ ПІД ЧАС ВСІЄЇ ПРОГРАМИ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Незрозуміло Все зрозуміло

2. НАСКІЛЬКИ МЕНІ БУЛО ЦІКАВО ПІД ЧАС ВСІЄЇ ПРОГРАМИ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нецікаво Дуже цікаво

3. НАСКІЛЬКИ ПОТРІБНИЙ І КОРИСНИЙ ДЛЯ МЕНЕ ЗАПРОПОНОВАНИЙ У ПРОГРАМІ МАТЕРІАЛ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Не корисний Дуже корисний

4. НАСКІЛЬКИ АКТИВНО Я БРАЛА(В) УЧАСТЬ У ПРОГРАМІ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ніскільки Багато

5. ЯК БАГАТО Я ОТРИМАЛА ВІД ПРОГРАМИ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нічого Дуже багато

6. НАСКІЛЬКИ ЙМОВІРНО, ЩО Я ПОРЕКОМЕНДУЮ ПРОГРАМУ СВОЇМ ДРУЗЬМ / ПОДРУГАМ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мало ймовірно Дуже ймовірно

7. ЩО У ПРОГРАМІ БУЛО НАЙБІЛЬШ ЦІННИМ ДЛЯ МЕНЕ? (НАЗВІТЬ КОНКРЕТНІ ТЕМИ)

8. ЩО Я ВВАЖАЮ ЗАЙВИМ, НЕПОТРІБНИМ ДЛЯ РОЗГЛЯДУ У ПРОГРАМІ? (НАЗВІТЬ КОНКРЕТНІ ТЕМИ)

9. ЩО Я МОЖУ ПОРЕКОМЕНДУВАТИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ?

Додаток Ж

Таблиця відповідей 15 подружніх пар на опитувальник незакінчених речень
"Задоволеність подружнім життям"

Пара	Чоловік	Відповідь чоловіка	Жінка	Відповідь жінки
1	1	...суперечливі почуття. ...її підтримку і розуміння. ...була менш критичною. ...постійні сварки через дрібниці. ...виховання дітей. ...разом проводимо час на природі. ...коли вона мене не слухає. ...потрібно прийняти важливе рішення. ...зменшив би наші конфлікти. ...щасливим і стабільним.	1	... цінність. ...його почуття гумору. ...більше часу проводив з родиною. ...його робота займає занадто багато часу. ...ми завжди підтримуємо одне одного. ...разом подорожуємо. ...його неуважність до моїх потреб. ...мені потрібна підтримка. ... бачитись частіше вдвох. ...сповненим любові та розуміння.
2	2	...задоволення. ...її ніжність. ...менше нервувала. ...непорозуміння. ...ми завжди можемо домовитися. ...проводимо вечори разом. ...коли вона занадто хвилюється. ...виникають труднощі. ...зробив би наші стосунки більш легкими. ...сповненим радості.	2	...взаємність. ...його відданість. ...більше відпочивав. ...його зайнятість. ...ми завжди можемо порозумітися. ...разом готуємо вечерю. ...його постійні дзвінки по роботі. ...потрібно приймати важливі рішення. ...зменшила б його навантаження на роботі. ...позитивним і гармонійним.
3	3	...гордість. ...її турботу. ...більше посміхалася. ...побутові проблеми. ...ми підтримуємо одне одного. ...разом проводимо вихідні. ...коли вона занадто вимоглива. ...мені потрібна допомога. ...більше часу на відпочинок разом. ...успішним і щасливим.	3	...задоволення. ...його доброту. ...більше часу проводив з дітьми. ...його робота. ...ми виховуємо чудових дітей. ...ходимо в кіно. ...його постійна зайнятість. ...потрібна порада. ...проводили більше часу разом. ...сповненим щастя.

4	4	<p>...почуття гідності. ...її відданість. ...більше часу проводила з родиною. ...побутові справи. ...ми завжди підтримуємо одне одного. ...разом подорожуємо. ...її критичність. ...потрібна допомога з дітьми. ...зменшив би кількість конфліктів. ...класним.</p>	4	<p>...любов. ...його доброту. ...більше допомагав по дому. ...його зайнятість. ...доходимо згоди. ...проводимо час разом. ...глобальний інтерес до роботи. ...коли щось потрібно. ...більше часу разом. ...щасливим.</p>
5	5	<p>...почуття миру. ...її розуміння. ...менше хвилювалася. ...непорозуміння. ...ми завжди можемо домовитися. ...ходимо в кіно. ...її вимогливість. ...потрібна порада. ...зробив би наші стосунки більш легкими. ...тривалим і щасливим.</p>	5	<p>...задоволення. ...його турботу. ...більше відпочивав. ...його робота. ...ми прощаємо одне одного. ...проводимо вечори разом. ...його робота. ...потрібна допомога. ...більше часу разом. ...успішним і гармонійним.</p>
6	6	<p>...задоволення. ...її підтримку. ...більше часу проводила з родиною. ...її робота. ...у нас є діти. ...разом гуляємо. ...її заклопотаність. ...потрібна допомога. ...більше часу разом. ...щасливим.</p>	6	<p>...тепло і затишок... його чуйність. ...більше допомагав по дому. ...його зайнятість. ...ми добре розуміємо одне одного. ...проводимо час разом. ...мало проводить час удома. ...потрібна підтримка. ... спілкуватися вічна-віч частіше. ...чудовим.</p>

7	7	<p>...задоволення. ...її підтримку. ...більше часу проводила з родиною. ...її робота. ...відповідально виховуємо дітей. ...разом гуляємо. ...її зайнятість. ...потрібна допомога. ...більше часу разом. ...щасливим.</p>	7	<p>...гордість. ...його доброту. ...більше допомагав по дому. ...його зайнятість. ...ми добре розуміємо одне одного. ...проводимо час разом. ...його навантаження на роботі. ...потрібна підтримка. ...більше часу на близькість. ...сповненням любові.</p>
---	---	--	---	---

8	8	<p>...цінності. ...її відданість. ...більше приділяла уваги нашим спільним інтересам. ...різниця в поглядах на виховання дітей. ...ми подолали багато труднощів разом. ...займаємося спортом разом. ...її критичність. ...потрібно підтримати мене в складній ситуації. ...зменшив би її критичність. ...стабільним і радісним.</p>	8	<p>...задоволення. ...його терпіння. ...більше допомагав з дітьми. ...його зайнятість. ...знаходимо компроміс. ...відпочиваємо разом. ...його відсутність вдома через роботу. ...потрібно знайти рішення проблеми. ...приділяти більше часу один одному. ...тривалим.</p>
9	9	<p>...тепло. ...її ніжність. ...більше часу проводила вдома. ...непорозуміння щодо фінансів. ...ми будемо спільні плани. ...разом подорожуємо. ...її непостійність. ...потрібно обговорити важливі питання. ...зменшив би її непостійність. ...щасливим і довговічним.</p>	9	<p>...близькість. ...його турботу. ...більше допомагав по дому. ...його зайнятість. ...ми завжди можемо помиритися. ...подорожуємо разом. ...його зайнятість на роботі. ...потрібно приймати рішення. ...більше часу разом. ...радісним.</p>
10	10	<p>...задоволення. ...її доброту. ...менше переживала. ...розбіжності у вихованні дітей. ...ми завжди підтримуємо одне одного. ...разом займаємося спортом. ...її критичність. ...потрібно знайти спільне рішення. ...більше часу разом. ...спокійним і стабільним.</p>	10	<p>...спільність. ...його доброту. ...більше допомагав по дому. ...його робота. ...ми завжди знаходимо спільну мову. ...разом гуляємо. ...його працеголізм. ...потрібна підтримка. ...присвячувати час спільним заняттям. ...щасливим і стабільним.</p>

Пара	Чоловік	Відповідь чоловіка	Жінка	Відповідь жінки
11	11	...винятковості. ...її відданість. ...більше часу приділяла нашому спільному відпочинку. ...різні погляди на фінанси. ...ми завжди разом приймаємо рішення. ...разом проводимо вихідні. ...її критичність. ...потрібно знайти спільну мову. ...зменшив би кількість конфліктів. ...щасливим і спокійним.	11	...злагоду. ...його доброту. ...більше допомагав по дому. ...його зайнятість. ...ми завжди знаходимо спільну мову. ...разом проводимо вечори. ...його професійне навантаження. ...потрібно знайти компроміс. ...більше часу разом. ...успішним.
12	12	...задоволення. ...її підтримку. ...менше хвилювалася. ...непорозуміння. ...ми завжди можемо домовитися. ...разом гуляємо. ...її критичність. ...потрібно приймати важливі рішення. ...зробив би наші стосунки більш легкими. ...щасливим і довгим.	12	...щастя. ...його відданість. ...більше відпочивав. ...його зайнятість. ...ми досягаємо згоди. ...разом подорожуємо. ...його робоча активність. ...потрібна допомога. ...займатися спільними справами частіше. ...добрим.
13	13	...любов. ...її ніжність. ...більше часу проводила вдома. ...непорозуміння щодо фінансів. ...ми будуємо спільні плани. ...разом дивимося фільми. ...її непостійність. ...потрібно обговорити важливі питання. ...зменшив би її непостійність. ...щасливим і довговічним.	13	...радість. ...його увагу до мене. ...більше допомагав по дому. ...його заклопотаність. ...ми завжди розуміємось. ...подорожуємо разом. ...його зайнятість на роботі. ...потрібно приймати рішення. ...частіше бути разом. ...радісним.

14	14	<p>...поваги. ...її відданість. ...більше приділяла уваги нашим спільним інтересам. ...різниця в поглядах на виховання дітей. ...ми подолали багато труднощів разом. ...займаємося спортом разом. ...її критичність. ...потрібно підтримати мене в складній ситуації. ...зменшив би її критичність. ... радісним.</p>	14	<p>...задоволення. ...його терпіння. ...більше допомагав з дітьми. ...його справи. ...ми завжди можемо знайти компроміс. ...відпочиваємо разом. ...його відсутність вдома через роботу. ...потрібно знайти рішення проблеми. ...більше бачитись. ...щасливим.</p>
15	15	<p>...спокій. ...її розуміння. ...менше хвилювалася. ...непорозуміння. ...ми завжди можемо домовитися. ...подорожуємо. ...її вимогливість. ...потрібна порада. ...зробив би наші стосунки більш легкими. ...світлим.</p>	15	<p>...задоволення. ...як він піклується про мене. ...більше відпочивав. ...його робота. ...ми добре розуміємо одне одного. ...проводимо вечори разом. ...його службові обов'язки. ...потрібна підтримка. ...знаходити час один для одного. ... гармонійним.</p>