

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ

Кафедра психології особистості та соціальних практик

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Навчально-професійний проєкт

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

спеціальності 053 Психологія

освітньої програми 053.00.06 Сімейна психологія

КОМУНІКАТИВНІ ВМІННЯ
ЯК ЧИННИК ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ

Виконала: студентка

II курсу групи СІПм-1-24-1.4д

денної форми навчання

Гордовенко Ванда Володимирівна

Науковий керівник:

Коханова О.П., доцент кафедри

психології особистості та соціальних практик,

кандидат психологічних наук, доцент

Київ – 2025

АНОТАЦІЯ

Гордовенко Ванда

Володимирівна

Науковий керівник:

Коханова Олена Петрівна,

кандидат психологічних

наук, доцент

КОМУНІКАТИВНІ ВМІННЯ ЯК ЧИННИК ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ

Актуальність дослідження. Тема комунікативних умінь як чинника задоволеності шлюбом є однією з актуальних проблем сучасної психології. За даними статистики весільних тенденцій 2024 року Опендатабот (українська компанія, яка надає вільний доступ до державних даних) кількість розлучень стала у півтора рази більше. Починаючи з 2021 року по сьогоднішній день, можна помітити тенденцію щодо загального зменшення кількості одружень та збільшення кількості розлучень. Найчастішою причиною розірвання офіційного шлюбу ставала незадоволеність партнерами взаємовідносинами. Таким чином, задоволеність шлюбом відіграє ключову роль у бажанні пари продовжувати стосунки.

Також не можна оминути той факт, що військові дії на території України негативно впливають на взаємодію подружжя. Так, можливі зміни у світогляді, хронічний стрес та тривога щодо власного благополуччя та життя партнера мають свій внесок у міжособистісні стосунки.

Комунікація є одним з найважливіших процесів у системі міжособистісних стосунків подружжя. Вміння шлюбних партнерів якісно комунікувати є важливим фактором задоволеності взаємовідносинами у

шлюбі. Саме тому розвиток комунікативних умінь є необхідним для благополуччя подружжя.

Задоволеність шлюбом вивчала велика кількість зарубіжних (А. Гріф, К. Камп Душ, М. Тейлор, К. Страуд та ін.) та українських (Н. Ільчишин, І. Бондаревська, О. Горецька та ін.) науковців. Так само комунікативна взаємодія у парі була досліджена багатьма медіаторами та конфліктологами (Ф. Глазл, Дж.Р. Фолджер, Ш. Фон Тун та інші). Але ці дослідження та актуальні дані по вкладанню шлюбів та розлучень в Україні доводять, що проблема комунікативних умінь як одного з важливих чинників задоволеності шлюбом не була достатньо розкрита та потребує окремої уваги сучасних психологів.

Мета дослідження полягає у теоретичному дослідженні та емпіричному вивченні зв'язку комунікативних умінь із задоволеністю шлюбом задля створення збірника рекомендацій з метою підвищення рівня задоволеності шлюбом шляхом розвитку комунікативних умінь шлюбної пари.

Відповідно до мети були визначені такі **завдання**:

1) здійснити аналіз літературних джерел за темою сучасних тлумачень поняття шлюбу, ознак та психологічних чинників задоволеності шлюбом,

2) емпірично виявити зв'язок комунікативних умінь із задоволеністю шлюбом,

3) розробити та апробувати збірник рекомендацій з метою підвищення рівня задоволеності шлюбом шляхом розвитку комунікативних умінь шлюбної пари.

Шляхами реалізації мети та завдань дослідження є: аналіз, синтез та узагальнення науково-теоретичних психологічних та соціологічних положень і джерел; емпіричні: опитування, анкетування; методики “Тест комунікативних умінь” Л. Міхельсона за перекладом і адаптацією Ю.

Гільбуха; “Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні” М. Снайдера; Опитувальник "Емоційна взаємодія подружжя" Є.М. Потапчук, О.А. Посвістак; обробка емпіричних даних з використанням статистичних та математичних методів обробки даних, одновимірна лінійна регресія).

Ключові слова: шлюб, задоволеність, задоволеність шлюбом, комунікативні уміння, шлюбні партнери, подружжя, збірник рекомендацій.

АНОТАЦІЯ.....	
ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ ЯК ЧИННИКА ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ.....	7
1.1. Сучасні інтерпретації розуміння поняття шлюбу.....	7
1.2. Психологічний аналіз проблеми задоволеності шлюбом, її чинники та ознаки	9
1.3. Теоретичний аналіз комунікативних умінь як одного із чинників задоволеності шлюбом.....	13
Висновки до розділу 1.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ ПОДРУЖНЬОЇ ПАРИ ЯК ЧИННИКА ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ...20	20
2.1. Обґрунтування та висвітлення діагностичних методик емпіричного дослідження.....	20
2.2. Аналіз результатів дослідження комунікативних умінь пари як чинника задоволеності шлюбом.....	24
Висновки до розділу 2.....	43
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПОСІБНИКА “МИСТЕЦТВО ПОДРУЖНЬОГО СПІЛКУВАННЯ: ШЛЯХ ДО ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ” ДЛЯ ПОДРУЖНІХ ПАР З МЕТОЮ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ	45
3.1. Зміст і опис Посібника “Мистецтво подружнього спілкування: шлях до взаєморозуміння” для подружніх пар.....	45
3.2. Апробація Посібника з метою підвищення рівня задоволеності шлюбом шляхом розвитку комунікативних умінь шлюбної пари.....	48
Висновки до розділу 3.....	58
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ	68

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Тема комунікативних умінь як чинника задоволеності шлюбом є однією із актуальних питань сучасної психології. Спираючись на дані Міністерства юстиції України, на базі документів якого Опендатабот (українська компанія, яка надає вільний доступ до державних даних) збрала статистику весільних тенденцій 2024 року. Згідно з цими даними кількість укладених шлюбів у цьому році зменшилася на 15%, порівнюючи з минулим роком. При цьому, розлучень стало у півтора рази більше. Починаючи із 2021 року по сьогодні можна помітити тенденцію щодо загального зменшення кількості одружень та збільшення кількості розлучень. Однією із найчастіших причин розірвання офіційного шлюбу ставала незадоволеність партнерами взаємовідносинами.

Також не можна оминути той факт, що військові дії на території України негативно впливають на взаємодію між партнерами. Так, можливі зміни у світогляді, хронічний стрес та тривога щодо власного благополуччя та життя партнера мають свій внесок у міжособистісні стосунки. Крім того, підвищення кількості психічних розладів, такі як ПТСР, депресія, тривожний розлад та ін., погіршують самопочуття сучасних українців, що також має свій вплив на їх стосунки із партнерами. Спираючись на подані дані вище, можна казати про те, що тема задоволеності шлюбом сьогодні є однією із актуальних психологічних проблем.

Комунікація є однією із найважливіших процесів у системі міжособистісних стосунків подружжя. Саме вміння якісно комунікувати, спираючись на потреби та почуття свої та партнера, вміння ефективно та конструктивно доносити власні думки, незадоволення та бажання є важливими факторами задоволеності взаємовідносинами у шлюбі. Саме

тому розвиток комунікативних умінь є необхідним для благополуччя пари. Адже юридичному розриву пари передують емоційне відчуження, яке виникає на підґрунті конфліктних ситуацій, які пара не в змозі вирішити через порушення комунікативної взаємодії.

Задоволеність шлюбом вивчала велика кількість зарубіжних (А.Гріф, К.Камп Душ, М.Тейлор, К.Страуд та ін.) та українських (Н.Ільчишин, І.Бондаревська, О.Горецька та ін.) науковців. Так само комунікативна взаємодія у парі була досліджена багатьма медіаторами та конфліктологами (Ф.Глазл, Дж.Р.Фолджер, Шульц Фон Тун та ін.). Але викладена вище статистика щодо укладання шлюбів та розлучень в Україні, а також серйозні соціально зумовлені виклики, з якими стикаються подружні пари, які живуть в Україні, чи вимушені впродовж певного часу жити на відстані, доводять, що вивчення задоволеності шлюбом є актуальною проблемою. Відповідно до цього комунікативні вміння як чинник задоволеності шлюбом є особливо важливими, що і зумовило вибір даної теми дослідження.

Об’єктом дослідження є задоволеність шлюбом.

Предметом дослідження є комунікативні вміння як чинник задоволеності шлюбом.

Мета дослідження: теоретично дослідити та емпірично виявити зв’язок комунікативних умінь із задоволеністю шлюбом, розробити й апробувати Посібник технік та рекомендацій з метою підвищення рівня задоволеності шлюбом шляхом розвитку комунікативних умінь шлюбної пари.

Відповідно до заданої мети дослідження **завдання дослідження** окреслюються наступним чином:

- 1) здійснити аналіз літературних джерел за темою сучасних тлумачень поняття шлюбу, ознак та психологічних чинників задоволеності шлюбом.

2) емпірично виявити зв'язок комунікативних умінь із задоволеністю шлюбом.

3) розробити та апробувати Посібник технік та рекомендацій з метою підвищення рівня задоволеності шлюбом шляхом розвитку комунікативних умінь шлюбної пари.

Спираючись на поставлені завдання були використані наступні **методи дослідження:**

Теоретичні методи: аналіз, синтез та узагальнення науково-теоретичних положень і джерел інформації відповідно до проблеми дослідження,

Емпіричні методи: психодіагностичні тести.

Математичні методи: статистичні та математичні методи обробки даних, одновимірна лінійна регресія.

Інтерпретаційні методи: вивчення та інтерпретація отриманих даних.

З метою вирішення поставлених завдань щодо дослідження комунікативних умінь як чинника задоволеності шлюбом були використані наступні психодіагностичні методики:

1) “Тест комунікативних умінь” Л. Міхельсона за перекладом і адаптацією Ю. Гільбуха (Додаток А).

2) “Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні” М. Снайдера (Додаток Б).

3) Опитувальник "Емоційна взаємодія подружжя" Потапчук Є.М., Посвістак О.А. (Додаток В).

4) Опитування суб'єктивної оцінки задоволеності шлюбом.

Надійність та достовірність результатів дослідження забезпечувалася вибором адекватних методів і методик відповідно до проблеми, предмета, мети та завдань дослідження, якісним і кількісним

аналізом теоретичного матеріалу та емпіричних результатів, достатньою репрезентативністю вибірки.

Практичне значення дослідження полягає у розробці й апробації Посібника технік та рекомендацій з метою підвищення рівня задоволеності шлюбом шляхом розвитку комунікативних умінь шлюбної пари.

База дослідження. Емпіричне дослідження проводилося серед мешканців міста Києва. Була досліджена група пар 40 осіб (20 шлюбних пар) чоловічої та жіночої статі віком від 20 до 30 років із середнім стажем шлюбу 2 роки.

Структура роботи. Кваліфікаційна магістерська робота (навчально-професійний проєкт на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти) складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного з розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Було використано 34 літературних джерела. Основний зміст становить 67 сторінок та включає в себе 6 таблиць та 18 рисунків. Загальний обсяг роботи 89 сторінок разом з додатками.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ ЯК ЧИННИКА ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ

1.1. Сучасні інтерпретації розуміння поняття шлюбу

Шлюб як соціальне явище має безліч тлумачень, залежно від контексту дослідження. Для тлумачення цього поняття ми взяли наукові роботи О. Я.Кляпець (української науковиці у галузі соціальної психології особистості), в яких психологиня розглядає шлюб як сукупність соціальних інституційних норм, які регулюють взаємовідносини між шлюбною парою, їх права та обов'язки відповідно один до одного (О.Кляпець, 2002).

Також важливо взяти до уваги дослідження О.М. Балакіревої, відповідно до якого, подружні стосунки регулюються двома типами норм:

- 1) культурними (регулюють шлюб на основі звичаїв, традицій та моралі);
- 2) юридичними (регулюють шлюб на основі Сімейного кодексу та законодавства) (О.М. Балакірева, 2020).

Але, при цьому, сьогодні у великій кількості економічно розвинених країн шлюб, як інститут, зазнав кардинальних змін. Шлюбні відносини поступово перестають відігравати вирішальну роль у взаємовідносинах подружньої пари (в якій все частіше фокус уваги зміщується у сторону кар'єрного зростання), видозмінює свої ролі та функції та набуває більшої нестабільності. Це пов'язано з тим, що сучасні тенденції поглядів на поняття шлюб поступово змінюються відповідно до нових віянь (все частіше можна зустріти такі поняття, як “цивільний шлюб”, “фактичний шлюб”, “співжиття” та ін.) (А. Григор'єва, 2013).

Саме співмешкання жінки та чоловіка без укладання офіційного з шлюбу є найчастішим форматом створення сімейного союзу. Це пов'язано з тим, що кожен громадянин України має право самостійно обирати форму створення сім'ї, через що значного поширення набуває така спрощена форма спільного проживання пари, як фактичний шлюб. Якщо раніше співмешкання мало характер “пробного” союзу та було частою передумовою реєстрації шлюбу, сьогодні такий формат сімейного союзу набуває самостійного значення (А. Григор'єва, 2013).

Звертаючись до самого терміну, фактичні шлюбні відносини – це такий самий шлюб за своїми функціями та властивостями (тривале співжиття, серйозність намірів, взаємна матеріальна підтримка, спільне господарство, можливе спільне виховання дітей, визнання подружніх відносин перед сторонніми особами), але без державної реєстрації шлюбу.

Громадянський або цивільний шлюб – це ті ж самі фактичні шлюбні відносини, але зареєстровані в органах державної влади. При цьому, церква в цьому випадку участі не бере. Тобто, це офіційний перед державою шлюб. Якщо шлюб був укладений лише церквою, в сучасній Україні він не є офіційним громадянським шлюбом (Право України, 1994, ст. 47).

За законодавством України, ознаками шлюбу є:

- 4) створення сім'ї;
- 5) добровільність вступу у шлюб;
- 6) наявність реєстрації органом державної реєстрації актів цивільного стану (без якого шлюб не може мати правової категорії);
- 7) наявність гетеросексуальної пари (Сімейний кодекс України від 10.01.2002р. — № 2947—III (редакція 15.11.2024р.)).

Однак, після вступу у дію ст. 74 СК України у 2004 році, фактичний шлюб отримав і законодавчу підтримку. Згідно із даною статтею Кодексу, пара, що перебуває у фактичному шлюбі отримує таке саме правове

регулювання, як і особи, які перебувають у громадянському шлюбі, що посприяло ще більшому поширенню першого формату шлюбних відносин на теренах України.

Для нашого дослідження ми обираємо саме громадянський (цивільний) шлюб, як основу, адже саме він офіційно затверджений державою в повному обсязі. Таким чином, на нашу думку, шлюб представляє собою офіційно укладений союз між чоловіком і жінкою, головною частиною якого є створення сім'ї та прийняття взаємних обов'язків та прав.

1.2. Психологічний аналіз проблеми задоволеності шлюбом, її чинники та ознаки

Сім'я є одним із головних інститутів суспільства, його основний структурний елемент. Будь—яка родина починається з пари людей, яка має певну мотивацію для спільного життя з подальшим продовженням роду (у більшості випадків). Від якості сімейних стосунків залежить, як загальне психологічне благополуччя кожного члена родини, так і подальший особистісний розвиток. Задоволеність шлюбної пари стосунками є одним із найвагоміших факторів довготривалого збереження шлюбу.

До аспектів вивчення задоволеності шлюбом входять:

- 1) поведінкові та типологічні особливості подружжя;
- 2) взаємний вплив особистості кожного партнера та подружніх стосунків;
- 3) розвиток і збереження шлюбних стосунків.

Якщо формулювати загальне тлумачення терміну “задоволеність шлюбом”, тоді варто зазначити, що: “Задоволеність шлюбом – це певна суб'єктивна оцінка кожного партнера їхнього шлюбу.” Іншими словами,

задоволеність шлюбом – це про власні відчуття та почуття в подружжя, методи їхньої оцінки, порівняння позитивних та негативних сторін тощо (Г. Пирог, 2023).

З іншого боку, задоволеність шлюбом — це загальне поняття, яке використовується для визначення якості подружніх стосунків, їх стабільності та сімейного благополуччя, і може розглядатися як психологічний механізм, який контролює баланс між позитивними і негативними аспектами (здобутками і втратами) шлюбу для кожного з подружжя [17].

З метою точного формулювання поняття “задоволеності шлюбом” та у зв’язку з недостатньою кількістю його тлумачень у працях українських авторів, це поняття було доповнене нами на основі концепції загальної задоволеності, запропонованої українською психологинею Тетяною Вікторівною Скрипаченко:

Задоволеність — це суб’єктивна когнітивна та афективна оцінка життя, що виникає через рефлексивне осмислення відповідності між реальним станом справ і уявленням про ідеальне, включаючи емоційний стан щоденного досвіду та думку про власне благополуччя (Т. Скрипаченко, 2016).

Задоволеність шлюбом — це специфічна форма загальної життєвої задоволеності, яка відображає суб’єктивну когнітивно-емоційну оцінку подружнім партнером якості шлюбних стосунків, що визначаються якістю загального емоційного фону стосунків та ефективністю комунікативної взаємодії партнерів.

Крім того, задоволеність шлюбом може лежати в основі регуляторної функції підтримання балансу між позитивними і негативними аспектами сімейного життя, включаючи досягнення і втрати в шлюбі.

Через певну суб'єктивність розуміння поняття задоволеності шлюбом, відповідно, ознаки цієї задоволеності можуть варіюватися залежно від особистості, яка бере участь у обговоренні/дослідженні. Загалом, більшість людей у своїх уявленнях прагнуть не до абстрактного ідеалу, а лише до такого, який відповідає їхнім власним уявленням, запитам, цінностям та ін., які були сформовані на основі власного досвіду. Тоді, на підставі цієї відповідності власному “ідеалу” подружніх стосунків, власних почуттів, рівня комфорту, суб'єктивного аналізу та багато іншого, кожна окрема людина підсвідомо або свідомо формує для себе ознаки власного розуміння задоволеності шлюбом.

До вивчення чинників задоволеності шлюбом багато науковців підходять з різних сторін. Звертаючись до наукових робіт української психологині С.Клапішевської, до головного фактору задоволеності шлюбом вона відносить успішну адаптацію шлюбної пари у суб'єкт—суб'єктних стосунках. Тобто, той факт, як кожен із членів подружжя пристосувався один до одного, узгодженість сімейних ролей, здатність кожної сторони до глибокого взаєморозуміння, прийняття поведінки та поглядів кожного з партнерів (С. Клапішевська, 2012).

З точки зору Л.Журавльової, української психологині та доктора психологічних наук, ефективність міжособистісної взаємодії шлюбної пари є ключовим аспектом у задоволеності шлюбними стосунками. При цьому, до цієї ефективності відноситься і емпатійне ставлення подружжя один до одного. Це пов'язано із тим, що неможливо побудувати довірливі та щирі стосунки без співчуття, співпереживання та співучасті. Крім того, саме емпатійне проникнення є важливим механізмом адекватної взаємодії в подружній парі, воно відповідає за забезпечення більшої точності в комунікації та єдиного смислового поля (тобто спільне розуміння різних аспектів життя, спільне смислове забарвлення різних подій, ролей, функцій, загальних понять та багато іншого) (Л. Журавльова, 2007).

Згідно з напрацюваннями одного із зарубіжних психологів У. Берра одним із факторів досягнення задоволеності шлюбом є ступінь того, наскільки в ньому успішно досягається підсвідомо або свідомо встановлена мета шлюбу кожного з партнерів.

Крім того, задоволеність шлюбом залежить і від об'єктивних (тобто соціальних) факторів: війна, стихійні лиха, економічна криза, несприятливі соціальні процеси та умови життя. Але, не дивлячись на зовнішні чинники, що впливають на задоволеність шлюбом, те, наскільки подружня пара успішно вирішує сімейні проблеми (які можуть виникати, як через зовнішні фактори, так і внутрішні), залежить і від рівня та особливостей усвідомлення кожного члена родини всієї сімейної ситуації, від їх вміння та загальної готовності сконцентрувати свою увагу та зусилля на збереженні шлюбних стосунків (О.Волошок, 2019).

Таким чином, задоволеність шлюбом — це загальний термін, який визначає суб'єктивну оцінку шлюбних відносин для кожного з партнерів: якість та стабільність подружніх стосунків, емоційний фон шлюбу, відповідність до попередніх очікувань та уявлень партнерів щодо їхнього спільного життя тощо. При цьому, задоволеність шлюбом може виступати у ролі механізму, що регулює баланс між позитивними і негативними аспектами (здобутками і втратами) шлюбу.

На задоволеність шлюбом кожного з партнерів впливають як психологічні, суб'єктивні фактори, так і зовнішні, соціальні. Політичний та економічний стан в країні, соціальне середовище, узгодженість сімейних ролей, відповідність очікувань та реальності щодо шлюбних відносин, єдність смислового поля кожного партнера, здатність до взаєморозуміння та багато іншого — все це впливає на задоволеність шлюбом кожної зі сторін. Але психологічні фактори все ж таки мають основний вплив, тому, при достатній мотивації, гарно налагодженому контакті, достатній обізнаності у психології стосунків та сім'ї в цілому,

достатньому рівні емпатії, співчуття, співпереживання та багато іншому всі інші фактори можуть стати другорядними. А для того, аби досягти достатнього рівня задоволеності шлюбними стосунками, розвинути здатність до взаєморозуміння, налагодження контакту, емпатії та іншого, ключовим фактором виступають саме комунікативні вміння обох партнерів, теоретичний аналіз яких ми проведемо у наступному підрозділі.

1.3. Теоретичний аналіз комунікативних умінь як одного із чинників задоволеності шлюбом

Шлюбне життя часто характеризується тісною співпрацею, співіснуванням та спілкуванням між двома абсолютно різними особистостями. Їм доводиться стикатися з рядом проблем, наприклад, вирішення побутових питань, спільного виховання дітей, фінансових труднощів, ревнощів, з нормативними та ненормативними сімейними, віковими кризами та багато іншого, не виключаючи вплив зовнішніх факторів. Звідси можуть виникати і конфліктні ситуації, які можуть мати свій вплив на задоволеність шлюбом обох партнерів. З іншого боку, може спостерігатися тенденція абсолютного уникнення цих конфліктів, страх або невміння донести власні переживання, невдоволення та інше, що також може призвести до пригнічення та незадоволеності одного або обох партнерів. Саме тому, спілкування є основою будь—якого шлюбу, а комунікативні вміння – це ті практичні знання, які можуть покращити якість спілкування та підвищити рівень задоволеності шлюбом або цей рівень підтримати (А. Казмірук, 2022).

Для точного розуміння нашого дослідження, ми вбачаємо необхідність окреслити поняття “спілкування”, “комунікативні вміння” та “комунікативні навички”.

Проблема визначення поняття “спілкування” було популярним предметом вивчення для великої кількості вчених у галузі психології довгий час та залишається і зараз. Так, у психологічній літературі поняття “спілкування” зустрічається у різних трактуваннях: як один із видів діяльності; як процес, що супроводжує під час діяльності; як процес, що може бути самим змістом діяльності (наприклад, бесіда друзів або робота психолога); як стосунки між індивідами; як обмін думками, переживаннями, почуттями. Якщо формулювати конкретне визначення терміну “спілкування”, то це певний процес встановлення і розвитку контактів між особистостями, взаємодія двох (або більше) осіб, що містить в собі обмін інформацією, сприйняття та розуміння іншої людини, вироблення спільної стратегії взаємодії (А. Гулієва, 2019).

Як вже раніше зазначалось, для того, аби спілкування між партнерами у шлюбі було комфортним, конструктивним, усвідомленим, емоційно тісним та ін., необхідно розвивати комунікативні уміння та навички.

Так, комунікативні вміння — це здатність до ефективної комунікативної діяльності; певні вміння, що забезпечують ефективну комунікацію між людьми та входять у систему комунікативних компетентностей. Це вміння самовиражатися, отримувати і приділяти увагу, сприймати критику (справедливу і несправедливу), реагувати на провокаційну поведінку, просити і відмовляти у проханнях, виявляти і отримувати підтримку та емпатію, встановлювати контакт та контролювати свої емоційні реакції та ін. (Г.Кошонько, О.Лужецька, 2018).

У контексті подружніх стосунків комунікативні вміння — це сукупність знань та вмінь їх використання на практиці, які забезпечують

ефективну взаємодію між партнерами у шлюбі. Комунікативні вміння включають вправність чітко і відкрито висловлювати думки, почуття і потреби; активно слухати партнера зі співчуттям і розумінням; конструктивно вирішувати конфлікти; адаптувати свою комунікативну поведінку до ситуації і контексту; конструктивно реагувати на справедливую і несправедливу критику, просити про допомогу та вміти її приймати тощо.

Комунікативні навички виступають як автоматична, напівусвідомлена поведінка, що дозволяє швидко реагувати на ситуації у спілкуванні. Комунікативні навички є ключовими для успішного сприйняття інформації, розуміння об'єктивної реальності та здійснення впливу у спілкуванні. Як комунікативні вміння, так і комунікативні навички, характеризуються володінням певними прийомами та способами спілкування, за допомогою яких індивіди встановлюють та підтримують контакт, досягають поставленої мети. При цьому, вони ґрунтуються на основі попередньо здобутих знань. В якомусь сенсі, комунікативні вміння та навички – це певні рівні володіння цими способами та прийомами спілкування. Так, набуваючи нові знання у сфері комунікації з партнером, особистість оволодіває певними комунікативними вміннями. Постійно застосовуючи ці вміння на практиці, вони поступово переходять на рівень комунікативних навичок, адже ступінь їх контрольованості свідомістю зменшується і тоді ці способи поведінки під час різних ситуацій у комунікації стають більш автоматичними (П. Кліш, А. Хом'як, 2017).

Також у темі спілкування в психологічній галузі неможливо оминати термін “комунікативна компетентність”. Комунікативна компетентність – це певна більш загальна якість особистості, що включає в себе цінності, мотиви, установки, знання, стереотипи, вміння та навички особистості. Таким чином, розвиваючи власні комунікативні вміння, дізнаючись нові знання у сфері спілкування, людина засвоює нові

комунікативні навички, тим самим підвищуючи власний рівень комунікативної компетентності (А. Гулієва, 2019).

При цьому, до комунікативних умінь можна віднести наступне:

- 1) активне слухання (вміння слухати та чути, здатність концентруватися на співрозмовнику та виявляти зацікавленість, вміння вести діалог),
- 2) чіткість висловлення думок (вміння формулювати власну думку зрозуміло, доступною для партнера мовою та відповідно до ситуації),
- 3) розвиток емпатії (уміння розуміти свої емоції та емоції партнера, почуття та потреби),
- 4) розуміння невербальної комунікації (розуміння та використання жестів, міміки, інтонації для підсилення вербального спілкування),
- 5) адаптація до ситуації (вміння змінювати стиль спілкування та свою поведінку залежно від ситуації),
- 6) вміння доводити власну думку, переконувати (здатність аргументувати свою позицію і впливати на точку зору інших),
- 7) вміння вирішення конфліктних ситуацій,
- 8) толерантність у спілкуванні (сприйняття іншої точки зору партнера).

Отже, таким чином, високий рівень комунікативної компетентності є запорукою задоволеності шлюбом кожного партнера. Для того, аби досягти цього рівня комунікативної компетентності необхідно отримувати нові знання та використовувати їх на практиці, формуючи із цих знань спочатку комунікативні уміння, а далі – комунікативні навички.

Висновки до розділу 1

На основі теоретичного вивчення проблеми комунікативних умінь як чинника задоволеності шлюбом можна зробити такі висновки.

У сучасних науково—теоретичних джерелах існує велика кількість тлумачень поняття шлюбу. У нашому дослідженні ми підтримуємо погляди О.Я.Кляпець, в яких психологиня розглядає шлюб як сукупність соціальних інституційних норм, які регулюють взаємовідносини між шлюбною парою, їх права та обов'язки відповідно один до одного. Однак, в сучасному світі шлюб зазнав кардинальних змін, через що сучасна молодь все частіше обирає не узаконювати власні стосунки на рівні держави та залишає їх на рівні співжиття або “фактичного шлюбу”. Звідси, в психологічній та правовій науці з'явилися такі терміни як “цивільний шлюб” та “фактичний шлюб”.

Так, термін “фактичний шлюб” означає звичний, у нашому розумінні, шлюб за своїми функціями та властивостями (серйозність намірів, тривале співжиття, спільне господарство, взаємна матеріальна підтримка, визнання подружніх відносин перед сторонніми особами), але без державної реєстрації шлюбу.

При цьому, цивільний (громадянський) шлюб – це звична форма укладання шлюбного союзу на рівні держави, тобто це ті ж самі фактичні шлюбні відносини, але зареєстровані в органах державної влади.

Для нашого дослідження був обраний цивільний шлюб, як основа, через офіційне затвердження державою в повному обсязі.

Під задоволеністю шлюбної пари стосунками більшість науковців вбачають певну суб'єктивну оцінку кожного партнера щодо їхнього шлюбу. При цьому, від якості цих сімейних стосунків залежить як психологічне благополуччя кожного члена сім'ї та їхній подальший особистісний розвиток, так і довготривале збереження шлюбу.

Основою для нашого дослідження стало визначення задоволеності шлюбом наступним чином: задоволеність шлюбом — окрема форма

загальної життєвої задоволеності, є суб'єктивною когнітивно-емоційною оцінкою якості подружніх стосунків. Вона базується на переживанні позитивного емоційного фону у взаєминах, рівні розвитку комунікативних умінь та ефективності взаємодії між партнерами. Дане поняття включає в себе якість і стабільність взаємодії, емоційний клімат стосунків і відповідність до попередніх очікувань та уявлень партнерів щодо їхнього спільного життя тощо. Водночас задоволеність шлюбом має регуляторну функцію, допомагаючи збалансувати позитивні та негативні аспекти сімейного життя, враховуючи як здобутки, так і втрати.

Задоволеність шлюбом є суб'єктивною, тому ознаки цієї задоволеності можуть відрізнятися у різних особистостей. У більшості випадків люди шукають не абстрактний ідеал, а той, що відповідає їхнім власним уявленням, потребам і цінностям, які сформувалися на основі їхнього життєвого досвіду.

До чинників задоволеності шлюбом можна віднести: психологічні фактори (успішну подружню адаптацію, узгодженість сімейних ролей, здатність кожної сторони до глибокого взаєморозуміння, прийняття поведінки та поглядів кожного з партнерів, емпатійне ставлення партнерів один до одного, успішність досягнення встановленої мети шлюбу кожного з партнерів та багато іншого) та зовнішні фактори (війна, стихійні лиха, економічна криза, несприятливі соціальні процеси та умови життя та інше). При цьому, психологічні фактори мають більший вплив на задоволеність шлюбом. Головним чинником, який допоможе подружній парі досягти достатнього рівня задоволеності шлюбними стосунками, розвинути здатність до взаєморозуміння, налагодження контакту, емпатії, узгодженості ролей та багато іншого, є комунікативні вміння та навички.

Так як спілкування (як певний процес встановлення і розвитку контактів між особистостями, взаємодія двох (або більше) осіб, що містить в собі обмін інформацією, сприйняття та розуміння іншої людини,

вироблення спільної стратегії взаємодії) є основою шлюбного життя партнерів, то розвиток комунікативних умінь може підвищити рівень задоволеності шлюбом або його підтримати.

При цьому, важливо розуміти різницю між поняттями “комунікативні вміння”, “комунікативні навички” та “комунікативна компетентність”.

Комунікативні вміння — це здатність ефективно взаємодіяти в процесі спілкування, вміння людини сприяти продуктивному обміну інформацією та почуттями. Вона є частиною комунікативної компетентності та включає вміння висловлюватись, отримувати та приділяти увагу, конструктивно реагувати на справедливую чи необґрунтовану критику, реагувати на провокаційну поведінку, вміння казати “ні”, виявляти та отримувати підтримку та емпатію, налагоджувати взаєморозуміння, вміння контролювати власні емоційні реакції та ін.

У контексті подружніх стосунків комунікативні вміння — це сукупність знань та умінь їх використання на практиці, які забезпечують ефективну взаємодію між партнерами у шлюбі (вправність чітко і відкрито висловлювати думки; активно слухати партнера; конструктивно вирішувати конфлікти; адаптувати свою комунікативну поведінку до ситуації і контексту тощо).

Комунікативні навички виступають як автоматична, напівусвідомлена поведінка, що дозволяє швидко реагувати на ситуації у спілкуванні.

Комунікативна компетентність – це певна більш загальна якість особистості, що включає в себе цінності, мотиви, установки, знання, стереотипи, вміння та навички особистості.

Коли особистість набуває нові комунікативні знання, вона оволодіває певними комунікативними вміннями. Постійно застосовуючи ці вміння на практиці, вони поступово переходять на рівень комунікативних

навичок. Таким чином відбувається підвищення рівня комунікативної компетентності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ ПОДРУЖНЬОЇ ПАРИ ЯК ЧИННИКА ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ

2.1. Обґрунтування та висвітлення діагностичних методик емпіричного дослідження

У першому розділі був здійснений аналіз літературних джерел за темою сучасних тлумачень поняття шлюбу, ознак та психологічних чинників задоволеності шлюбом. Крім того, було теоретично висвітлено та обґрунтовано особливості диференціації понять “комунікативні вміння”, “комунікативні навички” та “комунікативна компетентність”, завдяки чому був проведений теоретичний аналіз комунікативних умінь як одного із чинників задоволеності шлюбом. Відповідно до даних теоретично висвітлених питань та мети дослідження одним із важливих завдань дослідження стало емпіричне встановлення зв'язку між рівнем комунікативних умінь та задоволеністю шлюбом, а також розробка й апробація Посібника технік та рекомендацій з метою підвищення рівня задоволеності шлюбом шляхом розвитку комунікативних умінь шлюбної пари.

Дослідження було проведено серед мешканців Києва та Київської області. У дослідженні взяли участь 40 респондентів (20 шлюбних пар) чоловічої та жіночої статі віком від 20 до 30 років, які знаходяться у шлюбі від 1 до 5 років.

На первинному етапі нашого дослідження було сформовано теоретичне підґрунтя дослідження з урахуванням загальної мети, об'єкта, предмета та основних завдань дослідження. В рамках цього етапу було проведено теоретичний аналіз наукової літератури. На основі теоретичного аналізу були виділені наступні етапи емпіричного дослідження:

Етап 1. На основі знань, отриманих на первинному етапі, були обрані відповідні ефективні методи, що відповідають меті дослідження (методики для виміру рівня задоволеності шлюбом кожного з партнерів та рівня розвитку їх комунікативних умінь).

Етап 2. На цьому етапі відбувся пошук респондентів та було проведено емпіричне дослідження з використанням підбраного психодіагностичного інструментарію з метою діагностики задоволеності шлюбом та комунікативних умінь подружніх партнерів. Крім того, отримані дані були оброблені та проаналізовані з метою дослідження взаємозв'язку між рівнями комунікативної компетентності партнерів та їх задоволеністю шлюбом.

Етап 3. На заключному етапі, спираючись на отримані результати та сформульовані висновки, був розроблений та апробований Посібник «Мистецтво подружнього спілкування: шлях до взаєморозуміння» для подружніх пар з метою підвищення рівня задоволеності шлюбом шляхом розвитку комунікативних умінь шлюбної пари.

Головними умовами участі стали: добровільність, анонімність і конфіденційність, відкритість та доступність. Збір даних відбувався за допомогою GoogleForms.

Першою методикою, що була використана у нашому дослідженні, став опитувальник "Емоційна взаємодія подружжя" Потапчук Є.М., Посвістак О.А. (Далі ЕВП) (Додаток В).

Опитувальник ЕВП є інструментом для діагностики особливостей та характеру подружньої взаємодії, чутливості та ставлень партнерів один

до одного. З цієї методики ми виділили блок емоційно прийняття, куди входили такі шкали, як: “Емоційний фон подружжя”, “Виникнення почуттів у взаємодії з партнером”, “Безумовне прийняття”, “Ставлення до себе як до шлюбного партнера”. За допомогою шкали емоційного фону ми маємо на меті визначити рівень задоволеності шлюбом. Вибір саме цього блоку зумовлений тим, що емоційний фон подружньої взаємодії є ключовим фактором, що може допомогти визначити рівень задоволеності шлюбом, що є центральним об'єктом дослідження в межах нашої роботи.

Опитувальник включає 66 тверджень, завдяки яким можливо зрозуміти, наскільки партнери здатні розуміти стани один одного, безумовно сприймати, який емоційний фон взаємодії, яке ставлення до себе у цій взаємодії, наскільки партнери орієнтовані на стани один одного та наскільки вони вміють впливати на ці стани.

Так, респондентам було необхідно оцінити достовірність кожного із 66 тверджень спираючись на п'ятибальну шкалу, де «1» – повністю не вірно; «2» – у більшості випадків не вірно; «3» – у деяких випадках вірно; «4» – у більшості випадків вірно; «5» – абсолютно вірно.

Таким чином, результати були поділені на 3 блоки: блок чуттєвості, блок поведінкових проявів емоційної взаємодії та блок емоційного прийняття. Останній блок нас цікавив найбільше, адже на основі результатів за пунктами емоційного фону взаємодії та ставлення до себе, ми робили висновок про задоволеність шлюбом кожного з партнерів, додаючи сюди особисту відповідь кожного партнера на запитання: “Чи задоволені ви своїм шлюбом?” (тоді респондент обирав ступінь задоволеності від 1 до 5, де 1 — це абсолютно незадоволений та 5 — абсолютно задоволений). Порівнюючи відповідь на запитання за допомогою кореляційного аналізу із результатами методики ми робили висновок про відповідність результатів та про рівень задоволеності шлюбом.

Для виявлення рівня комунікативних умінь були застосовані наступні методики: “Тест комунікативних умінь” Л. Міхельсона за перекладом і адаптацією Ю. Гільбуха (Додаток А) та “Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні” М. Снайдера (Додаток Б).

“Тест комунікативних умінь” Л. Міхельсона за перекладом і адаптацією Ю. Гільбуха був створений з метою визначення рівня комунікативної компетентності та якості сформованості комунікативних умінь. Опитувальник включає в себе 27 комунікативних ситуацій. Респондент має обрати один із п'яти запропонованих варіантів поведінки у наведеній ситуації.

Проаналізувавши дані за допомогою ключа, можливо отримати результати за такими вміннями, як: вміння говорити та приймати компліменти, реагувати на справедливу і несправедливу критику, реагування на провокуючи поведінку, вміння просити про допомогу та прийняти її, вміння прийняти та надати підтримку. Відповідно до ключа можна зрозуміти, до якого із способів спілкування належить респондент (залежний, компетентний або агресивний) та визначити загальний рівень комунікативної компетентності.

Так, як самоконтроль у спілкуванні є одним із ключових комунікативних умінь ““Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні” М. Снайдера” став вагомою частиною нашого дослідження. Дана методика містить 10 тверджень. Респондент має прочитати кожне твердження та обрати літеру “В”, якщо твердження є правильним або переважно правильним або літеру “Н”, якщо — неправильним або переважно неправильним.

На основі отриманих даних, зібраних за допомогою Google—форм, можна зробити висновок про рівень комунікативних умінь та рівень задоволеності шлюбом вибірки.

З метою виявлення зв'язку комунікативних умінь із задоволеністю шлюбом були використані статистичні, математичні методи обробки даних та одновимірна лінійна регресія.

2.2. Аналіз результатів дослідження комунікативних умінь пари як чинника задоволеності шлюбом

У дослідженні взяло участь 40 осіб, з яких більшу половину (72,5%) становлять респонденти віком від 20 до 25 років. Тоді як 10% становлять респонденти віком від 25 до 30 років, а більше 30 — 17,5% (Рис. 2.1).

Вік респондентів

більше 30
17,5%

Від 25 до 30
10,0%

Від 20 до 25
72,5%

Рис. 2.1 Віковий діапазон досліджуваних

Також важливо зазначити, що середня тривалість шлюбу становить 2,7 років, більшу частину займає тривалість шлюбу від 2 до 3 років (47,5%), не набагато менше займає тривалість шлюбу від 3 до 5 років

(35%), тоді як найменшу частину займає кількість шлюбів до року (17,5%) (Рис. 2.2).

Тривалість шлюбу

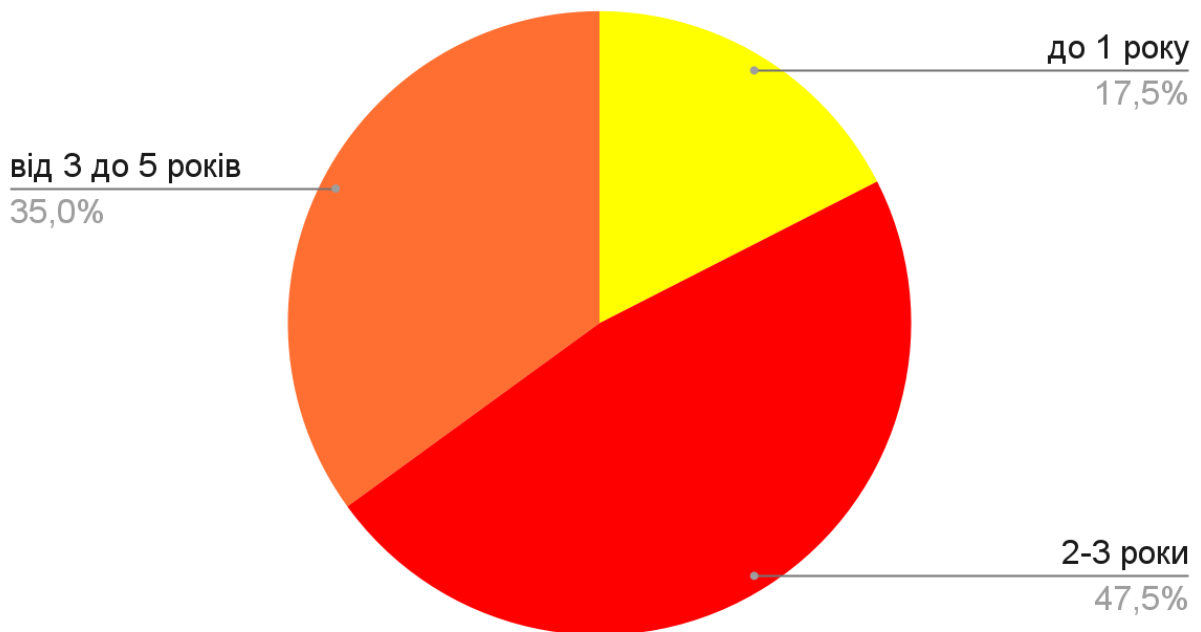


Рис.2.2 Результати дослідження тривалості шлюбу вибірки

Для того аби дізнатися рівень задоволеності шлюбом респондентів, ми опитали їхню суб'єктивну думку щодо цього питання та провели методику "Емоційна взаємодія подружжя" Потапчук Є.М., Посвістак О.А.

Так, опитавши респондентів щодо їх суб'єктивного бачення на якому рівні знаходиться їх задоволеність шлюбом (де, 1 — це абсолютно незадоволений, 5 — абсолютно задоволений) ми отримали наступні результати (Рис. 2.3):

Суб'єктивна оцінка задоволеності шлюбом

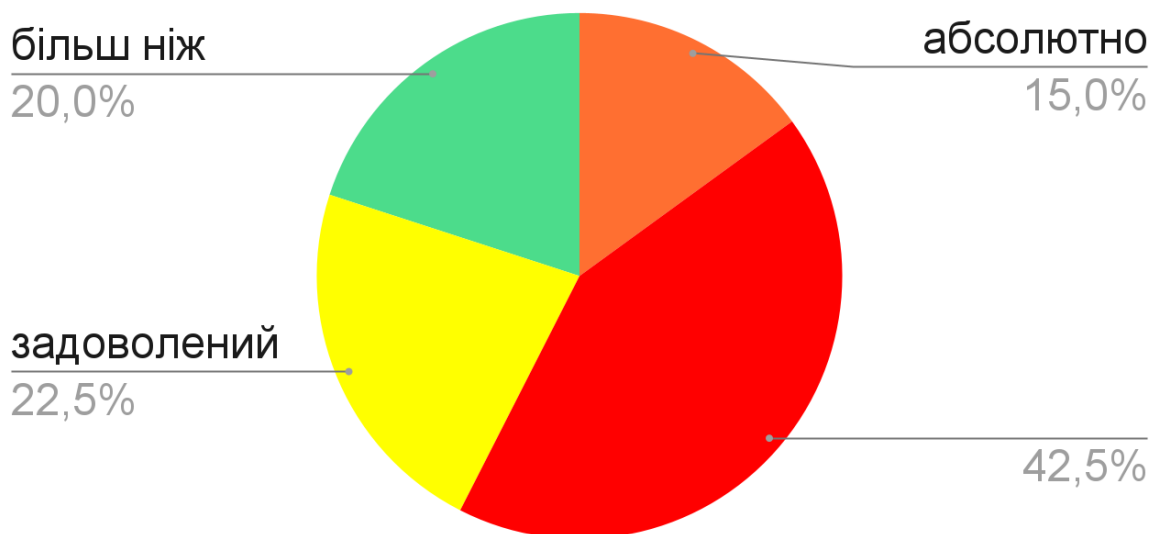


Рис.2.3 Результати суб'єктивної оцінки задоволеності шлюбом

З рисунку 2.3 видно, що найбільший відсоток респондентів (42,5%) вказали на свою незадоволеність у шлюбі, що свідчить про те, що значна кількість людей відчуває труднощі у подружніх стосунках. Водночас 22,5% респондентів оцінили себе як задоволених на середньому рівні, що може означати, що в їхньому шлюбі є як позитивні, так і негативні аспекти, які вони самостійно врегульовують. Відсоток респондентів, які відчувають себе більш ніж задоволеними, становить 20%, що свідчить про те, що деякі респонденти мають більш позитивне ставлення до шлюбу. При цьому, лише 15% респондентів повідомили, що вони абсолютно незадоволені, що є найменшою групою у вибірці і може свідчити про те, що їхнє сприйняття шлюбу в цілому є найменш позитивним. Абсолютно задоволені респонденти відсутні.

Так як суб'єктивна думка учасників не є об'єктивною та не може до кінця продемонструвати реальну картину шлюбних стосунків (адже люди схильні інтерпретувати свої стосунки через призму власного досвіду, не звертати увагу на деякі власні реакції або ігнорувати їх), для аналізу ми

додали шкалу емоційного фону. Завдяки цьому ми можемо отримати більш об'єктивні дані.

Для того, аби довести, що за рівнем емоційного фону можливо визначити рівень задоволеності шлюбом партнерів ми провели кореляційний аналіз Пірсона таблиця 2.1:

Таблиця 2.1

Таблиця кореляцій

	Показники	Емоційний фон	Суб'єктивна оцінка задоволеності шлюбом
Емоційний фон	Коефіцієнт кореляції Пірсона	1	0,815
	Значимість (2—стороння)	—	0,001
	N	40	40
Суб'єктивна оцінка задоволеності шлюбом	Коефіцієнт кореляції Пірсона	0,815	1
	Значимість (2—стороння)	0,001	—
	N	40	40

З таблиці 2.1 видно, що кореляційний аналіз Пірсона показав, що між рівнем емоційного фону в шлюбі та суб'єктивною оцінкою задоволеності шлюбом присутній сильний позитивний зв'язок ($r = 0,815$). При цьому, значимість знаходиться на рівні 0,001, що свідчить про високу статистичну значущість. Оскільки $p < 0,01$, можна з високою впевненістю сказати, що кореляція не є випадковою. Це означає, що чим кращий емоційний фон, тим вища суб'єктивна задоволеність шлюбом та навпаки то що при зміні емоційного фону зміниться і задоволеність шлюбом. Таким чином, отримані дані підтверджують гіпотезу про те, що рівень емоційного фону може бути індикатором реального рівня задоволеності шлюбом та ми можемо його використовувати у нашому дослідженні.

Отже, проаналізувавши методику під назвою "Емоційна взаємодія подружжя" Потапчук Є.М., Посвістак О.А., ми отримали наступні дані за блоком емоційного прийняття ("Емоційний фон подружжя", "Виникнення почуттів у взаємодії з партнером", "Безумовне прийняття", "Ставлення до себе як до шлюбного партнера") (Рис. 2.4):

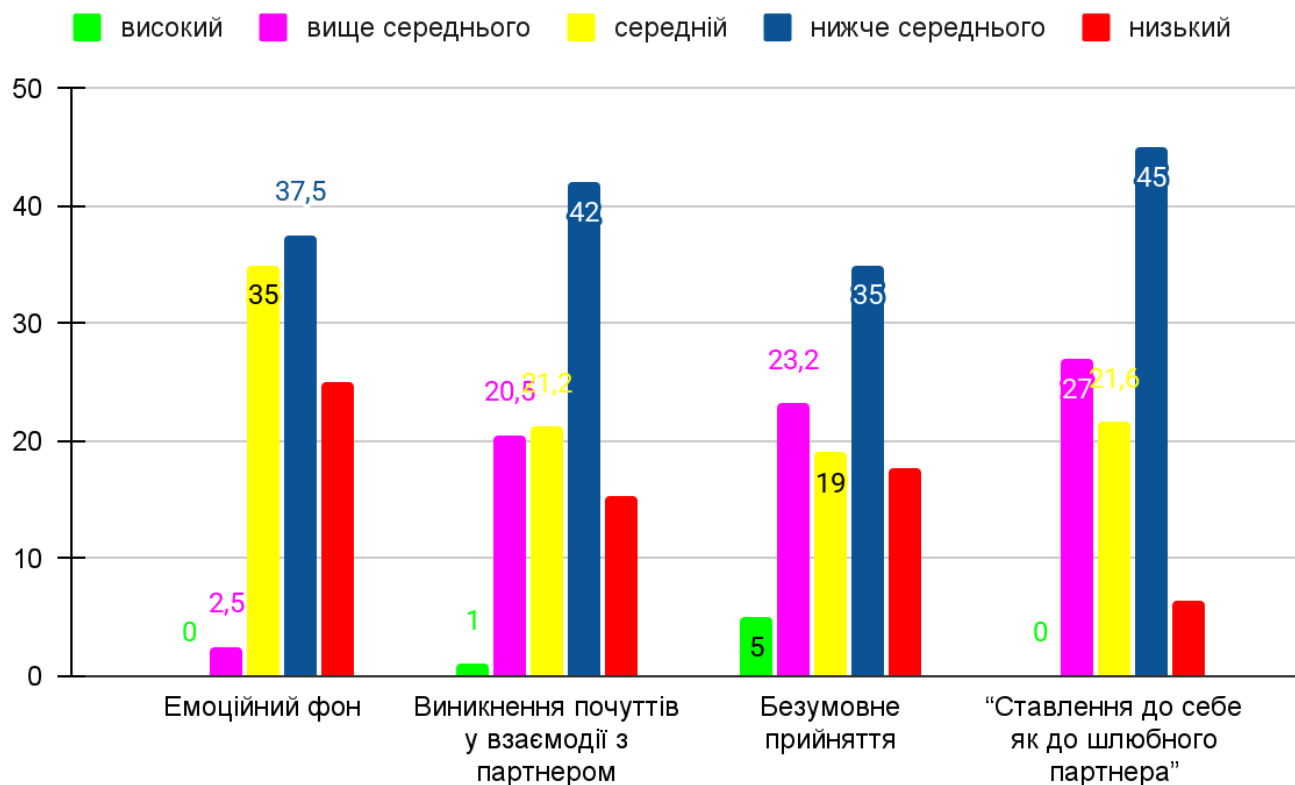


Рис. 2.4 Результати діагностики за блоком емоційного прийняття

На Рис.2.4 ми можемо побачити, що за шкалою “Емоційний фон” найбільший відсоток респондентів (37,5%) мають середній емоційний фон, що свідчить про їхню нейтральність або поміркованість у сприйнятті їхніх шлюбних стосунків. Майже стільки ж респондентів (35%) отримали результати, в яких їхній емоційний фон нижче середнього, що може свідчити про зниження емоційної стабільності у стосунках. Чверть учасників (25%) мали низький емоційний фон, водночас лише 2,5% респондентів мали емоційний фон вище середнього. Респонденти з високим рівнем емоційного фону не були виявлені. Звідси можна зробити висновок, що більша частина вибірки (60% — нижче середнього та низький рівні) мають незадовільний емоційний фон в стосунках.

Так як емоційний фон – це показник, за яким ми можемо говорити про задоволеність шлюбом, з діаграми 2,4 видно, що найбільший відсоток

респондентів мають середній рівень задоволеності шлюбом (37,5%), нижче середнього більше третини (35%), а низький рівень цілу чверть (25%). Кількість респондентів, що мають задоволеність шлюбом більше за середню є найменшою (2,5%), а повністю задоволені взагалі відсутні.

Аналізуючи показник “Виникнення почуттів до партнера”, можна сказати, що найбільша кількість респондентів (42%) мають середній рівень почуттів, що свідчить про те, що вони мають помірні почуття до свого партнера. Трохи менше респондентів (21,2%) мають почуття нижче середнього рівня, що свідчить про складність формування позитивних почуттів. Вищий за середній рівень зазначили 20,5% респондентів, що є сприятливим показником емоційної взаємодії. Нижчий за середній рівень показали 15,3% респондентів і лише 1% опитаних мають високий рівень емоцій. Таким чином, більше третини учасників мають недостатньо розвинені емоційні реакції у стосунках.

Що стосується шкали “Безумовного прийняття партнера”, більшість респондентів (35%) опинилися на середньому рівні, що свідчить про загалом сприятливе, але не безумовне прийняття. Вищий за середній рівень показали 23,2% респондентів, що є ознакою добрих стосунків. Низький рівень продемонстрували 17,8% учасників, а нижчий за середній — 19%. Високий рівень безумовного прийняття характерний для 5% вибірки. Таким чином, більше третини учасників продемонстрували знижене безумовне прийняття свого партнера, що може свідчити про емоційні перешкоди у шлюбі.

Аналізуючи шкалу “Ставлення до себе як до шлюбного партнера”, можна побачити, що 45% респондентів мають середній рівень самооцінки, що свідчить про достатній рівень впевненості в собі, як у шлюбному партнері. 27% мають самооцінку вище середнього, що є позитивною ознакою. 21,6% мають самооцінку нижче середнього рівня і лише 6,4% мають низьку самооцінку. Жоден з респондентів не має високої

самооцінки. Це свідчить про те, що частина вибірки має труднощі з самооцінкою в контексті шлюбу.

Таким чином, аналіз результатів блоку емоційного прийняття показує, що більшість респондентів за всіма досліджуваними показниками (емоційний фон, почуття, безумовне прийняття та ставлення до себе як до шлюбного партнера) показали середній або нижчий за середній рівень. Найбільша кількість респондентів показала середні значення, що свідчить про те, що емоційна атмосфера в шлюбі є помірною, але нестабільною. Водночас значна частка респондентів отримали бали нижче середнього або низькі, що свідчить про певні труднощі з емоційною взаємодією та самооцінкою в дружніх стосунках. Респонденти з високими балами зустрічаються рідко або взагалі відсутні. Це загалом свідчить про те, що емоційна задоволеність у шлюбі є недостатньо високою.

Для виявлення рівня комунікативної компетентності та рівня розвитку комунікативних умінь, які в методиці були поділені за блоками (за якими ми надалі створимо Посібник технік та рекомендацій з метою підвищення рівня задоволеності шлюбом шляхом розвитку комунікативних умінь шлюбної пари), ми провели методику “Тест комунікативних умінь” Л. Міхельсона за перекладом і адаптацією Ю. Гільбуха та отримали наступні результати Рисунок 2.5:

Рівень комунікативної компетентності

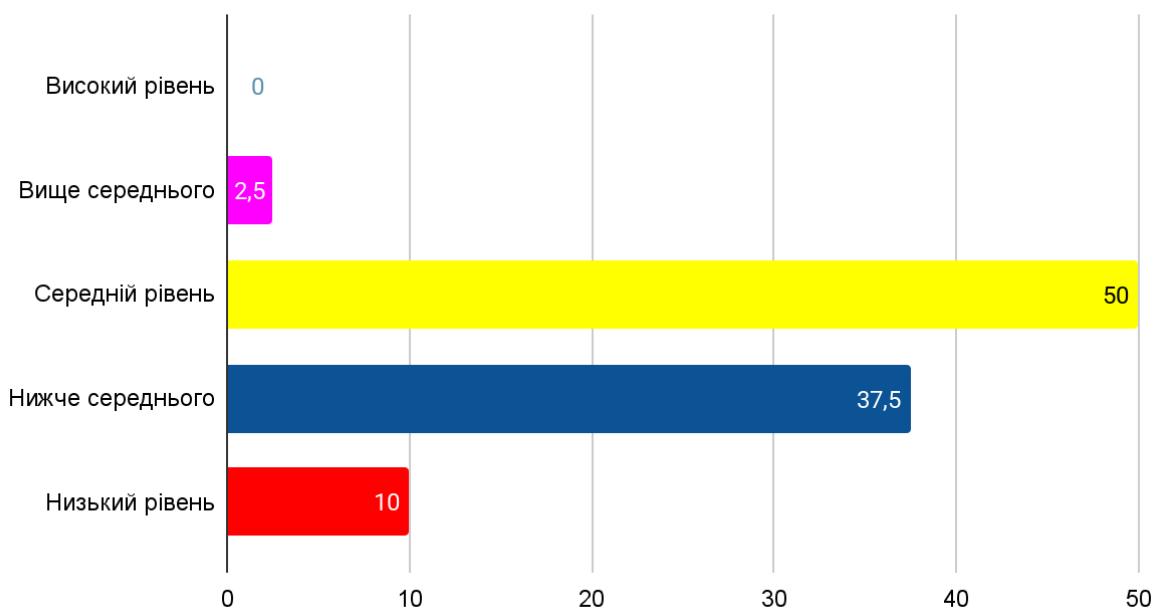


Рис. 2.5 Результати діагностики рівня комунікативної компетентності

Лінійчата діаграма 2.5 демонструє, що найбільша частка респондентів (50%) має середній рівень комунікативної компетентності. Відповідно, ці учасники дослідження мають розвинені більшість комунікативних умінь на середньому рівні. Ще 37,5 % респондентів мають рівень комунікативної компетентності на рівні нижче середнього. Цим учасниками важче конструктивно реагувати на правдиву та неправдиву критику, приймати та просити про допомогу, вступати у контакт та інше. При цьому, 10 % респондентів мають низький рівень комунікативної компетентності, що свідчить про більші труднощі та нижчий рівень розвитку у вищеперелічених комунікативних вміннях. Тоді як жоден учасник не продемонстрував високий рівень комунікативної компетентності.

Так як рівень самоконтролю є одним із важливих шкал серед комунікативних умінь, до нашого дослідження була додана методика “Тест

на оцінку самоконтролю в спілкуванні” М. Снайдера. Були отримані наступні результати Рисунок 2.6:

Самоконтроль

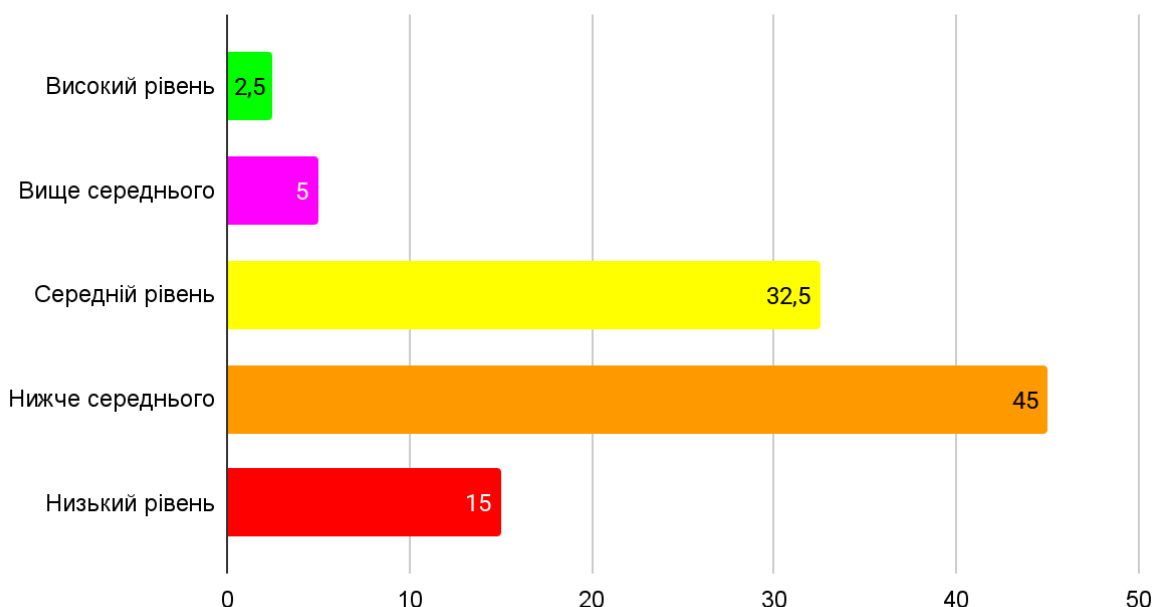


Рис. 2.6 Результати діагностики рівня самоконтролю

Аналіз діаграми відображає, що 45% респондентів мають рівень самоконтролю нижче середнього. 32,5% респондентів мають середній рівень і 15% – низький рівень. 5% респондентів мають рівень вище середнього, та тільки 2,5% мають високий рівень самоконтролю.

Сумарний відсоток показує, що 60% респондентів мають рівень нижче середнього, що свідчить про недостатній самоконтроль у спілкуванні серед учасників у вибірці. Це може вказувати на труднощі в управлінні власною поведінкою, емоціями та адаптації до зовнішніх умов, що особливо важливо для ефективного функціонування у сфері подружніх стосунків та рівня задоволеності шлюбом.

Загалом, відсоток осіб з високим рівнем самоконтролю в спілкуванні є найменшим і становить всього 2,5% від загальної вибірки, і лише невелика частка учасників має рівень вище середнього, що свідчить про необхідність покращення навичок самоконтролю респондентів.

Для того, аби виявити зв'язок між емоційним фоном (залежна змінна) та комунікативною компетентністю (незалежна змінна) була використана одновимірна лінійна регресія (табл.2.2):

Таблиця 2.2

Коефіцієнти одновимірного регресійного аналізу

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знач.
	B	Ст.Помилка	Бета		
(Константа)	—0,103	0,297		—0,347	0,731
Рівень комунікативної компетентності (емоційний фон)	0,920	0,117	0,788	7,890	0,002

Коефіцієнт кореляції $R = 0,788$ вказує на сильний зв'язок між рівнем комунікативної компетентності та емоційним фоном. Це означає, що зміни в рівні комунікативної компетентності суттєво впливають на емоційний фон респондентів. Стандартизований бета—коефіцієнт також становить 0,788, що підтверджує значний вплив незалежної змінної на залежну та вказує на позитивність цього впливу. Отже, при збільшенні рівня комунікативної компетентності покращується емоційний фон шлюбу, тоді як при його зменшенні знижується і емоційний фон. Отримані результати є статистично значущими ($p=0,002$).

Для того, щоб до нашого Посібника додати пункт із техніками та рекомендаціями щодо розвитку рівня самоконтролю був здійснений також

одновимірний регресійний аналіз, де рівень самоконтролю став незалежною змінною, а емоційний фон – залежною. Були отримані наступні результати (табл.2.3):

Таблиця 2.3

Коефіцієнти одновимірного регресійного аналізу

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знач.
	B	Ст.Помилка	Бета		
(Константа)	0,344	0,216		1,595	0,119
Рівень самоконтролю (емоційний фон)	0,768	0,086	0,823	8,940	0,003

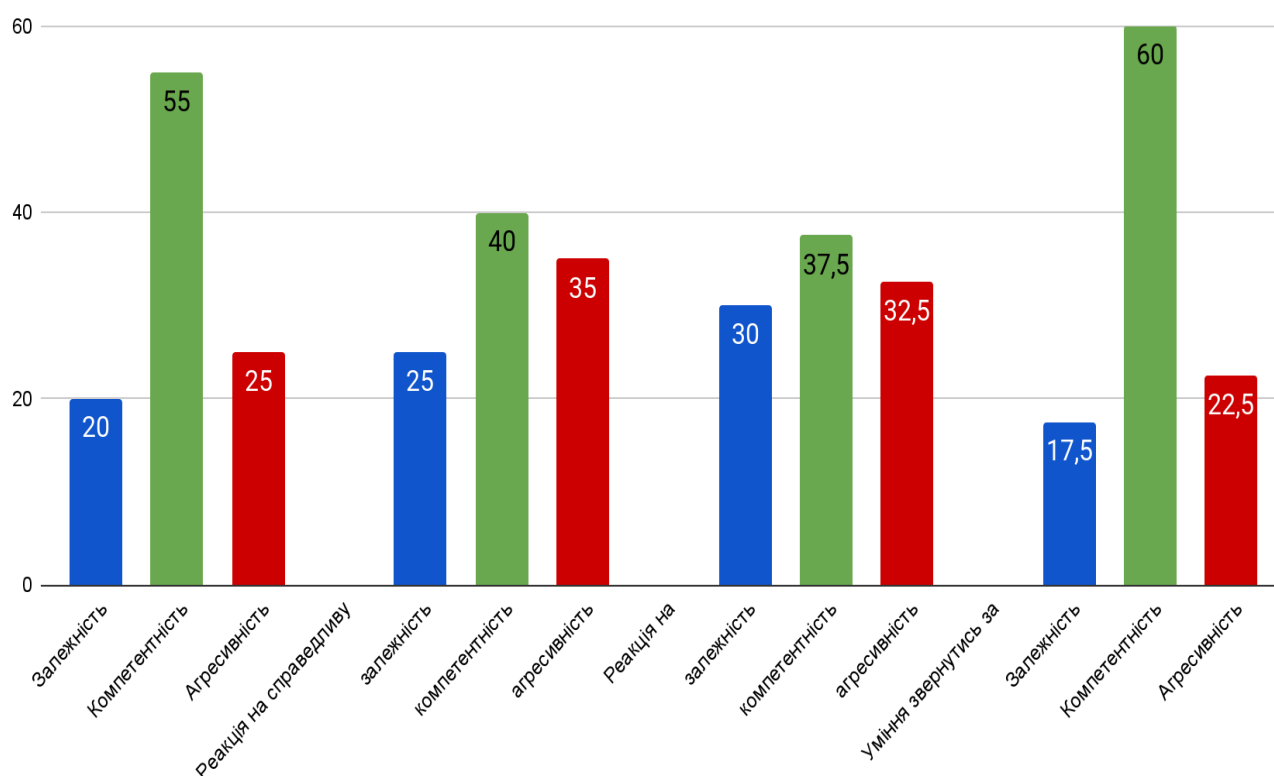
Коефіцієнт R (0,823) вказує на дуже сильний зв'язок між рівнем самоконтролю та емоційним фоном. Це означає, що зміни в рівні самоконтролю суттєво впливають на емоційний фон респондентів. Стандартизований бета—коефіцієнт також становить 0,823, що підтверджує значущий вплив незалежної змінної на залежну і вказує на позитивний характер цього впливу. Таким чином, зі збільшенням рівня самоконтролю емоційний фон покращується, а зі зменшенням – погіршується. Отримані результати є статистично значущими ($p=0,003$), що свідчить про те, що рівень самоконтролю є важливим чинником у визначенні емоційного фону подружніх стосунків.

Таким чином, ми можемо зробити висновок про те, що, здебільшого, від рівня комунікативних умінь респондентів залежить і їхня

задоволеність шлюбом. При цьому, цей вплив є позитивним, тому при збільшенні рівня комунікативних умінь, що складають рівень комунікативних компетентностей, буде збільшуватись і рівень задоволеності шлюбом (підвищуватись негативний емоційний фон у стосунках). Якщо буде відбуватися зменшення рівня розвитку комунікативних умінь, тоді і рівень задоволеності шлюбом також буде знижуватись.

Для того, аби створити якісний Посібник технік та рекомендацій з метою підвищення рівня задоволеності шлюбом шляхом розвитку комунікативних умінь шлюбної пари, необхідно проаналізувати які саме комунікативні уміння мають найнижчий рівень та нижче середнього, а які – середній, вище середнього та найвищий серед респондентів нашої вибірки.

На Рисунку 2.7 показано розподіл респондентів за кожною з трьох категорій у таких блоках комунікативних навичок, як: «Прийняття знаків уваги», “Уміння реагувати на справедливую критику”, Уміння реагувати на несправедливую критику”, “Уміння звернутись за допомогою” (залежність, компетентність, агресивність):



Приймати знаки уваги, Реакція на справедливу крит, Реакція на несправедливу крит, Уміння звернутись за

Рис. 2.7. Результати діагностики

рівня розвитку комунікативних умінь. Група 1

На Рисунку 2.7 видно, що за таким блоком умінь, як “Прийняття знаків уваги”, респонденти, що отримали результат на “залежному рівні”, становлять 20% вибірки, що є найменшою її частиною. Це означає, що дані учасники демонструють тенденцію реагувати на знаки уваги у залежний спосіб. Ці люди можуть часто шукати схвалення та підтримки від інших, тому можуть або взагалі не вміти реагувати на знаки уваги, або приймати їх навіть тоді, коли їм це некомфортно, адже присутнє очікування схвалення від партнера. Чверть вибірки, або 25%, демонструють агресивний стиль поведінки. Це проявляється в надмірно нав'язливій або контролюючій реакції на увагу оточуючих. Агресивність

може свідчити про труднощі у прийнятті уваги або бажання нав'язати свою позицію.

Найбільша частка вибірки, 55%, демонструє здатність приймати знаки уваги. Це свідчить про їхню здатність адекватно реагувати на увагу, зберігати впевненість і продуктивно взаємодіяти з іншими. Ці респонденти здатні добре сприймати увагу і використовувати її для конструктивної комунікації. Найбільша кількість респондентів вказала на здатність приймати знаки уваги, що є позитивним показником.

Наступним блоком для аналізу виступив блок комунікативних умінь “Реагування на справедливую критику”. З Рисунку 2.7 видно, що залежність у реагуванні на справедливую критику демонструють 25% вибірки. Ці респонденти можуть пасивно реагувати на критику, приймаючи її без опору або надмірно шукаючи проблеми в собі. Вони схильні покладатися на думку інших і можуть уникати конфліктів.

Найбільша кількість респондентів (40%) демонструють здатність сприймати справедливую критику. Вони здатні конструктивно сприймати критику, аналізувати її зміст та використовувати для власного розвитку.

Агресивну поведінку демонструють 35% вибірки. Ці респонденти можуть занадто агресивно реагувати на критику, заперечувати або відкидати її. Вони намагаються відстояти власну правоту і можуть не сприймати конструктивні зауваження, що ускладнює їхню взаємодію з партнером.

Значна частка агресивних і залежних (60%) відповідей свідчить про те, що цей блок комунікативних умінь потребує особливої уваги.

Якщо аналізувати блок комунікативних умінь “Реагування на несправедливую критику” на Рисунку 2.7, то ми можемо побачити погіршення результатів: ми бачимо, що залежність у реагуванні на несправедливую критику становить третину вибірки (30%). Ці респонденти можуть реагувати на необґрунтовану критику пасивно або уникаючою

поведінкою, навіть якщо критика є безпідставною. Їм важко відстоювати свою позицію і вони можуть піддаватися впливу думки інших та шукати проблему в собі.

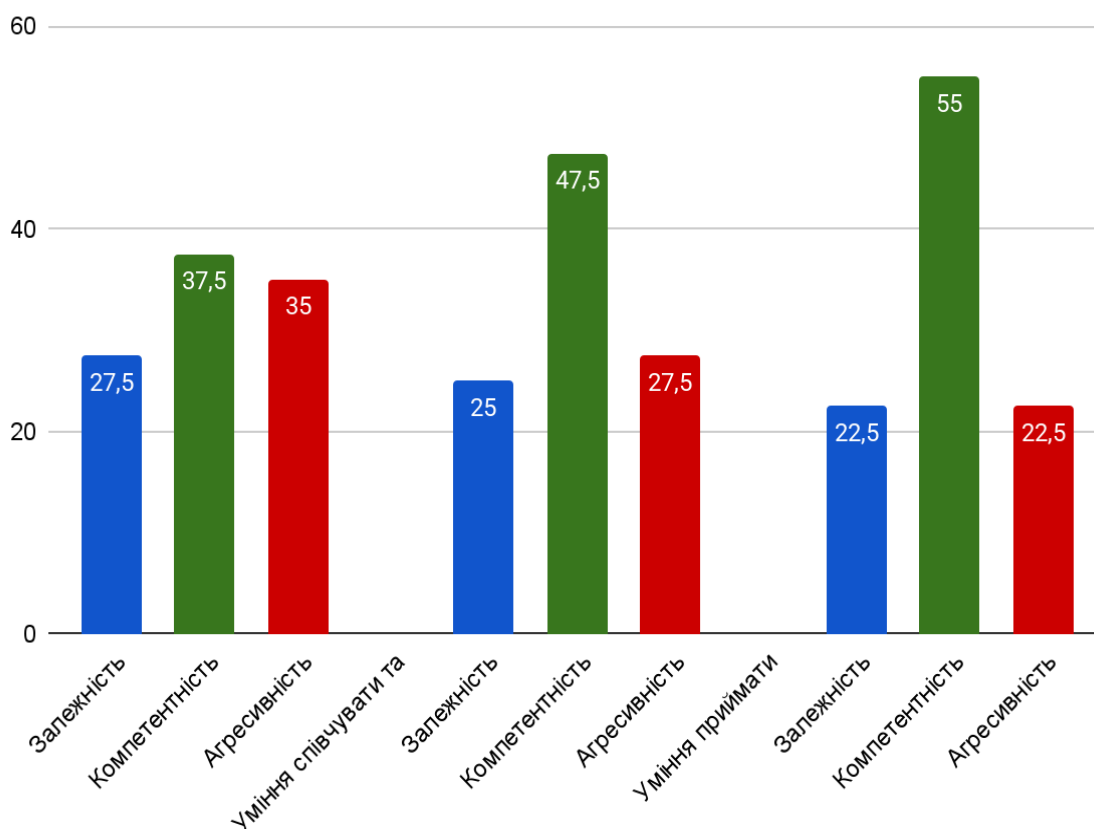
Більшість респондентів (37,5%) зазначили, що вміють сприймати необґрунтовану критику. Це означає, що вони можуть чітко відрізнити несправедливу критику від необґрунтованої та адекватно на неї реагувати.

Агресивний стиль поведінки демонструють більше третини вибірки (32,5%). Ці респонденти можуть реагувати на необґрунтовану критику з агресією та роздратуванням, що ускладнює ведення конструктивного діалогу. Їхні реакції спрямовані на відстоювання власної правоти за будь—яку ціну та іноді не містять аналізу суті критики.

Висока частка агресивних реакцій та помітний залежний стиль кажуть нам про те, що реагування на неадекватну критику, як комунікативне уміння, потребує особливої нашої уваги, як і в попередньому випадку.

Такий блок умінь, як “Уміння звернутись за допомогою”, демонструє більш позитивні результати: на Рисунку 2.7 видно, що у блоці комунікативних умінь “Уміння звернутись за допомогою” компетентність у цьому питанні є найвищою — 60%, що свідчить про високий рівень впевненості та здатність ефективно знаходити підтримку. Агресивність, яка майже доходить до чверті (22,5%) свідчить про певну рішучість та наполегливість у процесі пошуку підтримки, тоді як залежність є найнижчою — 17,5%, що означає відносно низьку схильність покладатися на інших у вирішенні труднощів. Загалом, результати свідчать про мінімальну залежність від зовнішньої допомоги та відносну компетентність у цьому блоці.

До наступної групи блоків комунікативних умінь увійшли такі блоки, як: “Уміння сказати “ні”, “Уміння співчувати та підтримувати”, “Уміння приймати співчуття та підтримку”. (Рис.2.8):



Уміння сказати ні, Уміння співчувати та підтримувати, Уміння приймати співчуття та

Рис.2.8 Результати діагностики рівня розвитку комунікативних умінь. Група 2

На Рисунку 2.8 за таким блоком умінь, як “Уміння сказати “ні”, показано, що найвищий результат отримав показник «Компетентність» (37,5%), що свідчить про здатність респондентів чітко сказати «ні», коли це необхідно. Ці люди здатні відстоювати свої кордони та позицію без зайвих емоцій.

Агресивність демонструють 35% респондентів. Це свідчить про здатність респондентів сказати «ні» у різкій або грубій формі, а також підкреслити свою позицію в емоційний спосіб. Такі реакції часто пов'язані з бажанням захистити себе або уникнути маніпуляцій, але також можуть призводити до конфронтаційних ситуацій.

«Залежність» — 27,5% респондентів, що свідчить про те, що цим учасникам важко відмовляти. Такі респонденти можуть погоджуватися на незручні для них умови, щоб уникнути конфлікту або не зіпсувати стосунки. Це може бути пов'язано з низькою самооцінкою або страхом критики.

Загалом, агресивні та залежні способи сказати ні переважають у вибірці, через що блок комунікативних умінь “Вміння сказати “ні”” також стане важливою частиною нашого Посібника технік та рекомендацій.

Наступним блоком комунікативних умінь є “Уміння співчувати та підтримувати”. З Рисунку 2.8 видно, що компетентність, яка вказує на здатність ефективно виявляти емпатію та підтримку в міжособистісних стосунках, виявилася найвищою — 47,5%. Ці учасники здатні розуміти емоційний стан інших і вчасно запропонувати допомогу та підтримку.

Залежність склала 25%, що може свідчити про певну емоційну прив'язаність або схильність залежати від інших. Це свідчить про бажання бути поруч з близькими у складних ситуаціях, але також може означати невпевненість у власній незалежності, через що може бути власна потреба підтримати та допомогти, але не з альтруїстичних мотивів.

Агресивність — 27,5% вказує на випадки поганого емоційного контролю або занадто прямолінійні спроби підтримати. Іноді це може проявлятися як наполягання на підтримці або агресивність у відстоюванні своєї думки під час підтримки.

Загалом результати свідчать про домінування компетентності в турботі та підтримці, але наявність залежності та агресії вказує на необхідність розвитку навичок емоційного інтелекту та гнучкості в міжособистісному спілкуванні.

Останнім блоком комунікативних умінь стало “Уміння приймати співчуття та підтримку”. Рисунок 2.8 показує, що присутній однаковий рівень (22,5%) вираженості «залежності» та «агресивності» у вмінні

приймати співчуття та підтримку у вибірки. Це може свідчити про те, що приблизно п'ята частина вибірки або пасивно покладається на інших, або, навпаки, демонструє агресивний стиль у прийнятті підтримки.

Більшість респондентів (55%) є дуже сприйнятливими до співчуття та підтримки. Це означає, що вони здатні свідомо приймати емоційну підтримку, оцінювати її доречність та ефективно взаємодіяти в ситуаціях, коли потрібна емоційна участь.

Низький рівень залежності та агресії, а також високий рівень компетентності свідчать про те, що більшість людей у вибірці мають зріле та усвідомлене ставлення до отримання співчуття та підтримки.

Для того, аби наочно побачити рівні компетентностей респондентів за кожним блоком умінь та мати можливість порівняти їх, був створений наступний Рисунок 2.9:

Рівень компетентності

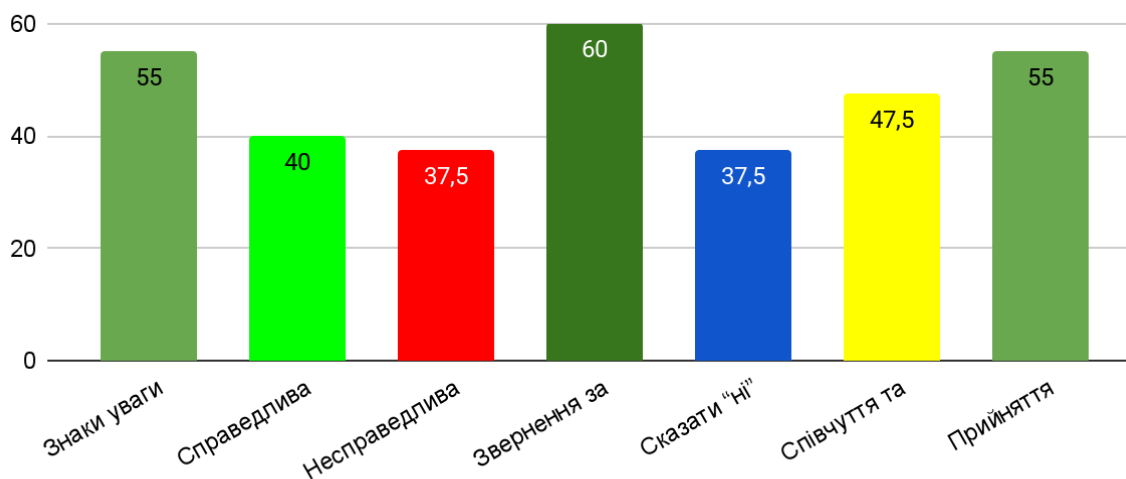


Рис. 2.9. Результати діагностики рівнів розвитку комунікативних умінь (за шкалою компетентності)

На Рисунку 2.9 ми бачимо, що найбільший рівень компетентності серед учасників стосується такого блоку умінь, як “Уміння звернутись за допомогою” (60%), також більша половини вибірки є компетентною у

таких блоках умінь, як: “Уміння приймати знаки уваги” та “Уміння приймати співчуття та підтримку”.

Також з діаграми видно, що найбільшу кількість уваги потрібно приділити саме таким блокам, як: “Вміння проявляти співчуття та підтримку” (47,5%), “Реагування на справедливую критику” (40%), “Реагування на несправедливую критику” (37,5%) та “Уміння сказати “ні”” (37,5%), адже аналіз результатів кількості компетентних учасників показує, що показники цих блоків є менші за половину.

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що для створення Посібника «Мистецтво подружнього спілкування: шлях до взаєморозуміння» для подружніх пар з метою підвищення рівня задоволеності шлюбом шляхом розвитку комунікативних умінь шлюбної пари для даної вибірки необхідним є спирання на вищеперелічені блоки умінь, що мають відсоток менше 50—ти.

Висновки до розділу 2

У другому розділі нашої роботи було проведено емпіричне дослідження з метою вивчення взаємозв'язку між рівнем розвитку комунікативних навичок подружжя та задоволеністю шлюбом. Досліджувану вибірку склали 40 представників подружніх пар віком від 20 до 30 років, які перебувають у шлюбі від одного до п'яти років.

Для вивчення проблем вибірки було обрано валідовані психодіагностичні методики: «Емоційна взаємодія подружжя» (Потапчук Є.М., Посвістак О.О.), «Тест комунікативних навичок» (адаптований Л. Міхельсон, Ю. Гільбух), «Тест комунікативних навичок», «Тест оцінки самооцінки». Тест для оцінки самообмеження у спілкуванні». Аналіз результатів показав, що більшість учасників мають середній або нижчий за середній рівень розвитку комунікативних навичок та самоконтролю у спілкуванні.

Кореляційний аналіз підтвердив сильний позитивний зв'язок між рівнем емоційного фону в шлюбі та суб'єктивними оцінками задоволеності шлюбом ($r = 0,815$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що емоційний фон може бути об'єктивним показником справжньої задоволеності шлюбом. Більшість (60%) учасників вибірки мали незадовільний (нижче середнього або низький) емоційний фон у подружніх стосунках, що свідчить про необхідність покращення комунікативних навичок.

Регресійний аналіз показав, що рівень розвитку комунікативних навичок та самоконтролю має статистично значущий вплив на емоційний фон у подружніх стосунках ($R = 0,788$ та $R = 0,823$ відповідно), що, в свою чергу, впливає на загальну задоволеність шлюбом. Вищі рівні комунікативної компетентності та самоконтролю призводять до більш стабільного емоційного фону в стосунках та більшої задоволеності партнерів шлюбом.

Детальний аналіз окремих компонентів комунікативної компетентності показав, що найнижчі бали були отримані за вміння сприймати справедливу і несправедливу критику, вміння казати “ні” та проявляти співчуття та підтримку. Значна кількість респондентів також мали агресивний або залежний стиль комунікативної поведінки в конфліктних ситуаціях, що може бути причиною емоційної нестабільності в шлюбі.

Таким чином, результати цього дослідження підкреслюють важливість зусиль, спрямованих на розвиток і вдосконалення комунікативних навичок та самоконтролю в подружніх стосунках. Підвищення рівня цих навичок може бути ефективним способом зміцнення емоційного фону, підвищення рівня задоволеності шлюбом і зміцнення загальної стабільності шлюбу.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПОСІБНИКА “МИСТЕЦТВО ПОДРУЖНЬОГО СПІЛКУВАННЯ: ШЛЯХ ДО ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ” ДЛЯ ПОДРУЖНІХ ПАР З МЕТОЮ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ

3.1. Зміст і опис Посібника “Мистецтво подружнього спілкування: шлях до взаєморозуміння” для подружніх пар

Посібник «Мистецтво подружнього спілкування: шлях до взаєморозуміння» є практичним інструментом, створеним на основі результатів нашого емпіричного дослідження, проведеного з метою вивчення взаємозв'язку між рівнем розвитку комунікативних навичок подружжя та їхньою задоволеністю шлюбом (Додаток Г). Виявлені у дослідженні тенденції (зокрема, недостатній рівень самоконтролю, складнощі у прийнятті конструктивної та неконструктивної критики, труднощі з відкритим вираженням потреб, співчуття та підтримки) стали підґрунтям для розробки змісту Посібника.

Мета Посібника: підвищити рівень задоволеності шлюбом молодого подружжя шляхом розвитку комунікативних умінь шлюбної пари.

У процесі створення Посібника було враховано як наукові джерела (Е.Козловська, А.Іващенко, В.Ткаченко та ін.), так і практичні запити молодих пар. Теоретичну основу становлять праці з сімейної психології, зокрема дослідження емоційної взаємодії у шлюбі (О. Посвістак, 2016), концепції комунікативної компетентності та комунікативних умінь (А. Казмірук, О. Ляшенко, 2024), а також загальні положення про емоційну близькість, прийняття партнера, роль конфліктів у стосунках та гуманістичні принципи безумовного прийняття К. Роджерса. Особливу

увагу приділено ідеї, що комунікація є не просто засобом передачі інформації, а простором, у якому формується якість подружнього контакту.

Посібник не є теоретичним викладом у класичному розумінні — він створений як практичний інструмент, що може бути використаний у реальному житті молодими подружніми парами, які прагнуть покращити якість взаємодії. Посібник був створений у публіцистичному стилі, що поєднує наукову достовірність, доступність та зрозумілість, емоційну залученість шлюбних пар. Такий стиль обрано свідомо: він дозволяє читачеві не лише засвоювати інформацію, а й проживати її як особистий досвід. У тексті використано метафори, приклади з побуту, м'які формулювання, що сприяють залученню до процесу рефлексії та діалогу. Особливе місце у Посібнику займає концепція “подружнього компасу”, що є метафорою, що описує комунікацію як орієнтир у стосунках. Подружнє спілкування тут — це не просто обмін словами, а простір між двома людьми, у якому звучать не лише фрази, а й паузи, погляди, інтонації. Це невидима мова, яку пара створює майже з нуля, і саме вона визначає якість емоційного контакту. У тексті не використовуються складні терміни без пояснень. Це дозволяє читачеві не просто ознайомитися з матеріалом, а співвіднести його з власним досвідом.

Структурно Посібник складається з 73 сторінок формату А5 та кількох логічних блоків:

1. Блок № 1: мотиваційний. Перший блок є вступним: він створює атмосферу довіри, пояснює, чому тема спілкування у шлюбі є важливою, і запрошує до внутрішнього діалогу читача про власні очікування, досвід та готовність до змін. Тут відбувається знайомство читача з автором та його стилем написання.

2. Блок № 2: теоретичний. Концептуальний розділ, у якому розглядаються ознаки гармонійного шлюбу, роль конфліктів у стосунках, емоційна близькість, здатність до адаптації та підтримки.

3. Блок №3: практичний. Практико-орієнтована частина містить техніки та рекомендації, які можна виконувати самотійно або у парі. Вони не потребують спеціальних ресурсів і легко інтегруються у щоденне життя. Представлені такі теми: підтримка партнера через емпатію; навички прийняття конструктивних і неконструктивних зауважень; збереження меж без руйнування контакту; розвиток самоконтролю в емоційно насичених ситуаціях. Усі техніки супроводжуються прикладами фраз, на яких можна пропрацювати вправу, варіантами реакцій та короткими поясненнями, уточненнями та рекомендаціями по їх використанню.

4. Блок № 4: рефлексія. Тут запропоновано щоденник, який кожен зі шлюбних партнерів може заповнювати щодня або щотижня в індивідуальному форматі. Він містить запитання, що допомагають осмислити прожиті ситуації, емоції, реакції, а також відстежити зміни у стосунках. Формат щоденника — це не просто таблиця, а запрошення до внутрішнього діалогу, де кожна відповідь стає кроком до глибшого розуміння себе і партнера.

Також додана література, яка була використана під час створення Посібника.

Сама апробація Посібника передбачала трьохмісячне його використання учасниками дослідження (20 шлюбних пар), які отримали посилання на сам Посібник на електронну пошту, після чого респондентам пропонувалося повторне проходження психодіагностичних методик. Участь респондентів була добровільною, учасники виявили бажання та інтерес ознайомитися зі змістом Посібника й повторно пройти запропоновані методики. Проміжок між першим та повторним проходженням методик становив 9 місяців, що дозволяє говорити про достовірність результатів. Такий метод дозволив нам оцінити, чи справді запропоновані техніки, вправи і рекомендації сприяють покращенню емоційного фону та загальної задоволеності шлюбом.

Таким чином, Посібник є не лише частиною дослідницького процесу, а й практичним внеском у психологічну підтримку подружжя. Вважаємо, що розроблений збірник виконує навчальну, розвивальну й профілактичну функції, дозволяючи шлюбним парам отримувати знання, формувати вміння й навички подружньої взаємодії через структурований й усвідомлений підхід.

3.2. Апробація Посібника з метою підвищення рівня задоволеності шлюбом шляхом розвитку комунікативних умінь шлюбної пари

Для апробації посібника “Мистецтво подружнього спілкування: шлях до взаєморозуміння” було сформовано вибірку з респондентів із 20-ти шлюбних пар, які попередньо пройшли психодіагностичне обстеження за методиками: “Емоційна взаємодія подружжя” (Потапчук Є.М., Посвістак О.А.), “Тест комунікативних умінь” (Л. Міхельсона за перекладом і адаптацією Ю. Гільбуха), “Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні” (М. Снайдера) й добровільно погодилися долучитися до ознайомлення зі змістом посібника і відпрацюванням розміщених у ньому технік і вправ.

У підрозділі 2.1 нами описані етапи магістерського дослідження. Розробка й апробація Посібника відбулася на третьому етапі, який був розділений на кілька кроків:

Крок 1. Розробка посібника, яка зайняла 4 місяці та містила в собі пошук наукових джерел для обґрунтування змісту, створення ефективних технік і вправ навчального, розвивального й профілактичного характеру, а також розроблення структури й оформлення матеріалів у зручному для використання форматі.

Крок 2. Апробація посібника: респонденти отримали посилання на посібник на електронну пошту, після чого використовували його протягом 3 місяців у зручному для них форматі самостійно.

Крок 3. Повторна діагностика: після використання Посібника респондентами було проведено повторне обстеження за тими ж методиками, що дозволило здійснити порівняльний аналіз динаміки показників задоволеності шлюбом та рівня розвитку комунікативних умінь. Такий підхід забезпечив не лише часову дистанцію, необхідну для формування стійких змін у поведінці та сприйнятті, а й дозволив оцінити ефективність Посібника як інструменту психоедукації, розвитку та профілактики.

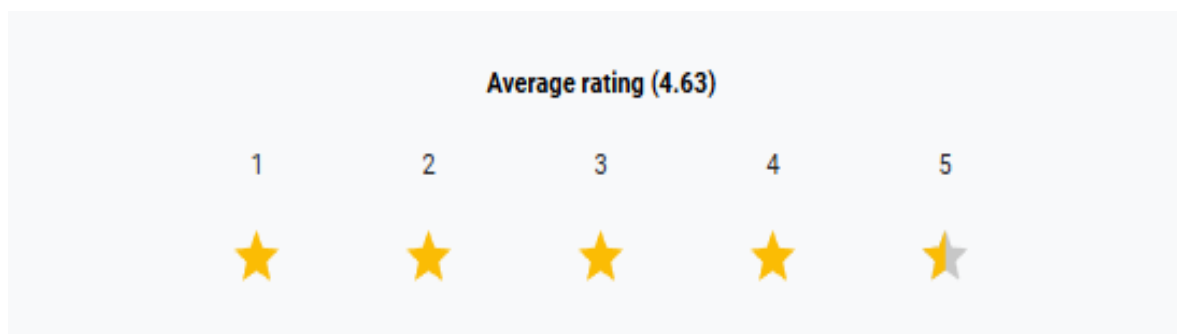


Рис. 3.1. Результати суб'єктивної оцінки якості наповнення посібника
“Мистецтво подружнього спілкування: шлях до взаєморозуміння”

Крім результатів методик, були отримані й оцінки якості, візуальної складової та ефективності посібника самих респондентів. Так, на питання: “Оцініть якість наповнення нашого посібника від 0 до 5, де 0 - це абсолютно не інформативно та не цікаво, а 5 - дуже цікаво та інформативно” середній показник становив 4.63 бали, що свідчить про високу суб'єктивну оцінку якості посібника респондентами.

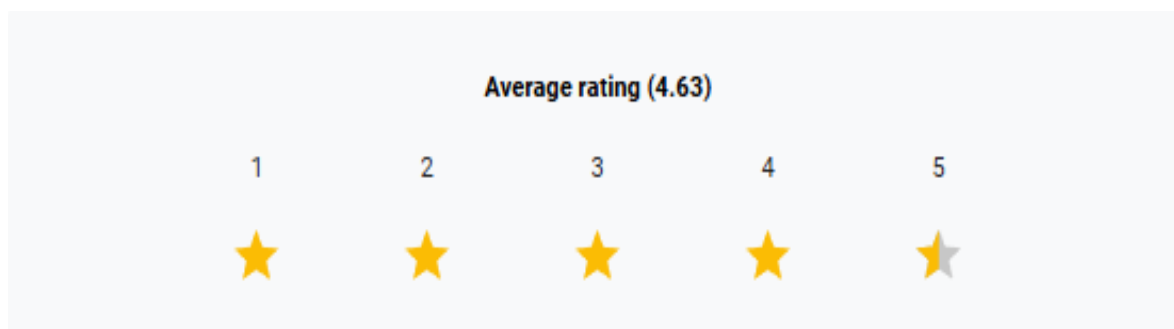


Рис. 3.2. Результати суб'єктивної оцінки візуальної складової посібника
“Мистецтво подружнього спілкування: шлях до взаєморозуміння”

На рисунку 3.2. видно, що результати візуальної складової посібника аналогічні до результатів якості - 4.63 бали, що вказує на високий рівень оцінки вигляду посібника респондентами.

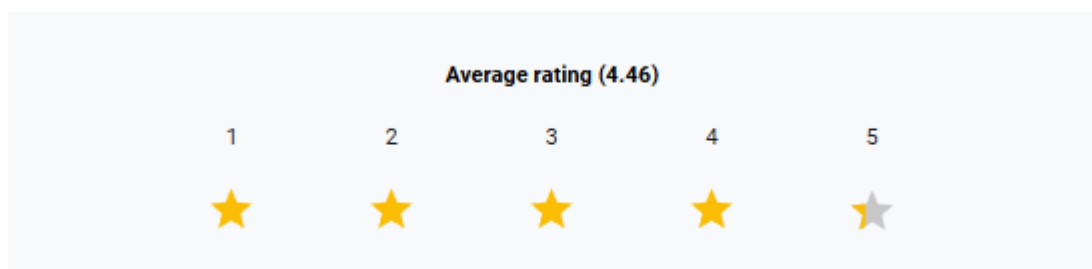


Рис. 3.3. Результати суб'єктивної оцінки ефективності технік посібника
“Мистецтво подружнього спілкування: шлях до взаєморозуміння”

Тоді як результати суб'єктивної оцінки ефективності технік посібника виявились на 0.17 балів нижчими - 4.46 - за попередні показники. При цьому, даний показник так само знаходиться на високому рівні суб'єктивної оцінки, що також свідчить про те, що техніки посібника зберігають свою релевантність та позитивне сприйняття серед респондентів.

Також ми можемо порівняти попередні та повторні результати методики “Емоційна взаємодія подружжя” (Потапчук Є.М., Посвістак О.А.) (Рис. 3.4 та Рис. 3.5).

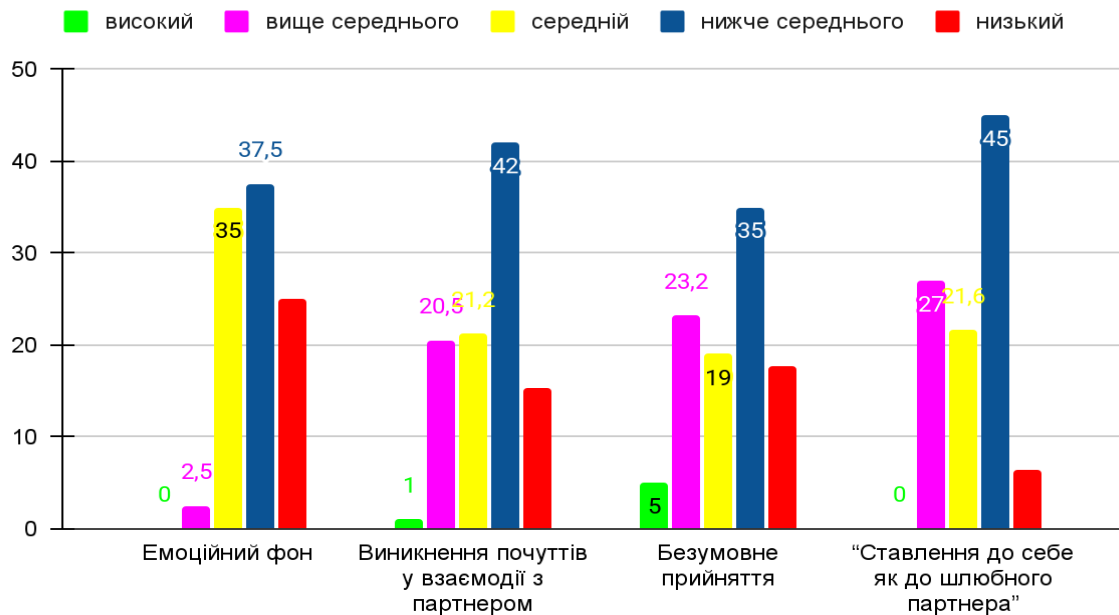


Рис. 3.4. Результати діагностики за блоком емоційного прийняття другого етапу дослідження

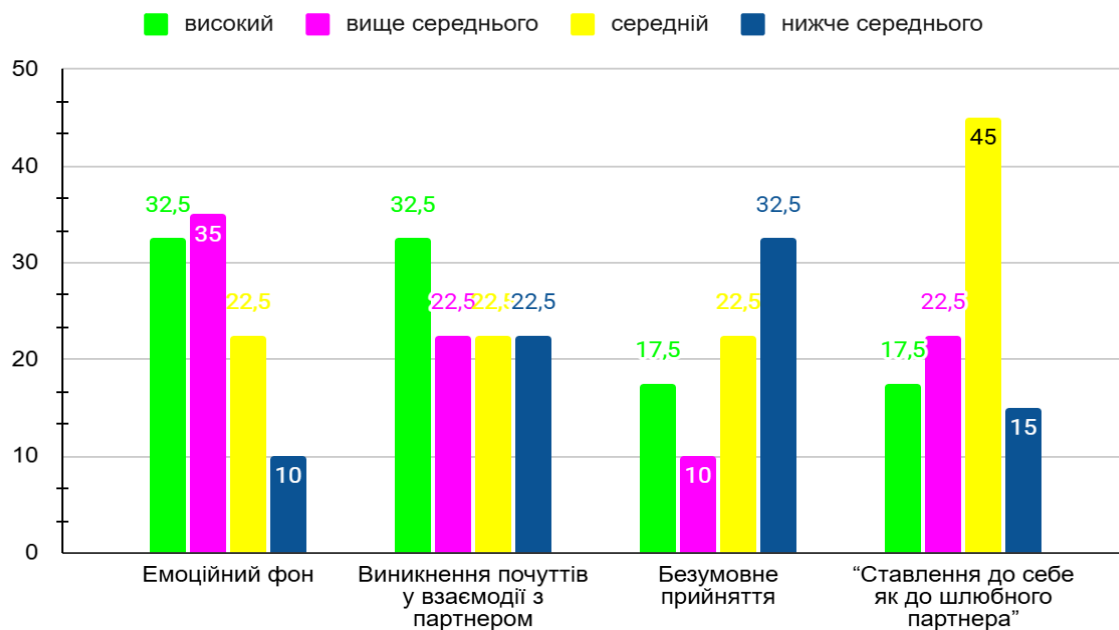


Рис. 3.5. Результати діагностики за блоком емоційного прийняття третього етапу дослідження (після використання Посібника Мистецтво подружнього спілкування: шлях до взаєморозуміння”)

На другому етапі (до ознайомлення зі Посібником) спостерігалася значна частка респондентів із низьким та нижчим за середній рівнем блоку емоційного прийняття. Зокрема, у категорії “Ставлення до себе як до шлюбного партнера” 6,4% учасників демонстрували низький рівень, а ще 45% — нижчий за середній. Аналогічна тенденція простежувалась і в інших показниках: “Емоційний фон” — 25% низький, 37,5% нижчий за середній; “Виникнення почуттів” — 15,3% низький, 42% нижчий за середній; “Безумовне прийняття” — 17,8% низький, 35% нижчий за середній. Високий рівень по кожному з показників майже не спостерігався (“Емоційний фон” — 0%; “Виникнення почуттів” — 1%; “Безумовне прийняття” — 5%; “Ставлення до себе як до шлюбного партнера” — 0%).

Після трьохмісячного використання Посібника відбулося суттєве зрушення у бік позитивної динаміки. Найпоказовішим є той факт, що низький рівень емоційного прийняття повністю зник у всіх чотирьох категоріях. Це свідчить про ефективність запропонованих рекомендацій, навіть за умови їх самотійного використання без додаткового супроводу.

У категорії “Емоційний фон” частка респондентів із високим рівнем зросла з 0% до 32,5%, з нижчого за середній — з 37,5% до 10%, при цьому, середній рівень також змінився з 35% та 22,%, але рівень вище середнього виріс з 2,5 % до 35%. Аналогічні зміни спостерігаються у показнику “Виникнення почуттів”: високий рівень — з 1% до 32,5%; вище середнього виріс з 20,5 % до 22,5 %; середній — з 21,2% до 22,5%; нижчий за середній — з 42% до 22,5%; . У категоріях “Безумовне прийняття” та “Ставлення до себе” також зафіксовано зникнення низького рівня, рівень нижче середнього знизився з 35% та 45% до 32,5% та 15% відповідно.

При цьому, зросли показники середнього та високого рівнів (19% та 21,6% зросли до 22,5% та 45%; 0% та 5% зросли до 17,5% аналогічно).

Так як у межах нашого магістерського дослідження було обґрунтовано, що показник емоційного фону подружжя є валідним індикатором задоволеності шлюбом, можна зробити висновок, що рівень задоволеності шлюбом підвищився після використання Посібника.

Табл.3.1

**Результати діагностики рівня комунікативної компетентності
за другий та третій етапи дослідження**

Рівень комунікативної компетентності	Другий етап магістерського дослідження (%)	Третій етап магістерського дослідження (%)	Зміни
Високий	0	32,5	+32,5
Вище середнього	2,5	15	+12,5
Середній	50	27,5	-22,5
Нижче середнього	37,5	17,5	-20
Низький	10	7,5	-2,5

За методикою “Тест комунікативних умінь” (Л. Міхельсона у перекладі та адаптації Ю. Гільбуха) у таблиці 3.1 видно, що результати демонструють чітку позитивну динаміку після використання Посібника. На другому етапі лише 2,5% учасників мали рівень комунікативної компетентності вище середнього, а високий рівень не був зафіксований взагалі. Основна частина респондентів перебувала на середньому (50%) та нижчому за середній (37,5%) рівнях, що свідчило про обмеженість навичок відкритого спілкування, емоційної чутливості та здатності до

конструктивного діалогу. Низький рівень було зафіксовано у 10% учасників, що також підтверджувало потребу в корекції комунікативної поведінки.

Після використання Посібника, результати суттєво змінилися. Частка респондентів із високим рівнем комунікативної компетентності зросла до 32,5%, а вище середнього — до 15%. Це свідчить про формування більш зрілих комунікативних стратегій, зокрема здатності до активного слухання, вираження власних почуттів та прийняття партнера. Середній рівень знизився до 27,5%, а нижчий за середній — до 17,5%, що підтверджує загальну тенденцію до покращення. Низький рівень також зменшився до 7,5%, що є додатковим маркером ефективності запропонованих технік.

Таким чином, результати таблиці 3.1 дозволяють зробити висновок про позитивний вплив Посібника на розвиток комунікативної компетентності подружніх пар. Зростання високих показників та зменшення частки респондентів із середнім і нижчим рівнем підтверджує, що психоедукаційні матеріали сприяють гармонізації взаємодії, покращенню емоційного фону та, як наслідок, підвищенню загальної задоволеності шлюбом.

Табл. 3.2

Результати діагностики рівнів розвитку комунікативних умінь (за шкалою компетентності) за другий та третій етапи дослідження

	Рівень комунікативної компетентності		
Показник	Другий етап магістерського дослідження (%)	Третій етап магістерського дослідження (%)	Зміни

Реагування на справедливу критику	40	75	+35
Реагування на несправедливу критику	37,5	62	+24,5
Уміння сказати “ні”	37,5	70	+32,5
Вміння проявляти співчуття та підтримку	47,5	87,5	+40

За тією ж методикою “Тест комунікативних умінь” (Л. Міхельсона у перекладі та адаптації Ю. Гільбуха), в таблиці 3.2 представлено порівняльні результати розвитку окремих компонентів комунікативної компетентності на другому та третьому етапах дослідження.

На другому етапі дослідження рівень сформованості зазначених умінь був помірним. Зокрема, лише 40% респондентів демонстрували здатність адекватно реагувати на справедливу критику, 37,5% — на несправедливу, а уміння сказати “ні” мали також 37,5% учасників. Найвищим серед усіх показників був рівень емпатійності — 47,5%, що свідчить про загальну схильність до підтримки, але не завжди у поєднанні з асертивністю.

Після використання Посібника спостерігається чітке зростання всіх показників. Реагування на справедливу критику зросло до 75%, що свідчить про розвиток здатності приймати конструктивні зауваження без захисних реакцій. Реагування на несправедливую критику — до 62%, що демонструє формування навичок емоційної стабільності та вміння відстоювати власну позицію без агресії. Уміння сказати “ні” зросло до 62%, що є показником розвитку асертивності — важливої складової здорової комунікації у шлюбі. Найбільше зростання зафіксовано у показнику “вміння проявляти співчуття та підтримку” — до 87,5%, що

свідчить про значне посилення емоційної чутливості та здатності до емпатійного включення у взаємодію з партнером.

Загалом, результати таблиці 3.2 підтверджують, що Посібник технік та рекомендацій сприяє не лише загальному зростанню комунікативної компетентності, а й розвитку її окремих компонентів, які є критично важливими для побудови гармонійних і задовільних шлюбних стосунків.

Табл. 3.3

**Результати діагностики рівня діагностики рівня самоконтролю за
другий та третій етапи дослідження**

Рівень комунікативної компетентності	Другий етап магістерського дослідження (%)	Третій етап магістерськог о дослідження (%)	Зміни
Високий	2,5	20	+17,5
Вище середнього	5	52,5	+47,5
Середній	32,5	17,5	-15
Нижче середнього	45	7,5	-37,5
Низький	15	2,5	-12,5

За методикою “Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні” М. Снайдера, було здійснено діагностику рівня самоконтролю учасників дослідження на другому та третьому етапах. Як видно з таблиці 3.3, результати демонструють чітку позитивну динаміку після використання Посібника.

На другому етапі лише 2,5% респондентів мали високий рівень самоконтролю, а 5% — вище середнього. Основна частина учасників перебувала на середньому (32,5%) та нижчому за середній (45%) рівнях,

що свідчило про недостатню здатність до регуляції власних емоцій і поведінки у процесі спілкування. Особливо показовим є те, що 15% респондентів демонстрували низький рівень самоконтролю, що могло негативно впливати на якість подружньої взаємодії, спричиняючи імпульсивні реакції, емоційну нестабільність та труднощі у вирішенні конфліктів.

Після використання Посібника високий рівень самоконтролю зріс до 20%, а вище середнього — до 52,5%, що свідчить про формування більш зрілих моделей поведінки, здатності до стриманості, рефлексії та адаптивного реагування у складних комунікативних ситуаціях. Водночас середній рівень знизився з 32,5% до 17,5%, нижчий за середній — з 45% до 7,5%, а низький — з 15% до 2,5%. Це свідчить про загальне зміщення у бік вищих рівнів саморегуляції.

Загалом, результати підтверджують ефективність Посібника як психоедукаційного, розвивального та профілактичного інструменту, що сприяє розвитку саморегуляції у спілкуванні.

Таким чином, аналіз результатів за всіма використаними методиками засвідчив позитивну динаміку у розвитку ключових психологічних характеристик, що впливають на задоволеність шлюбом. Після використання Посібника “Мистецтво подружнього спілкування: шлях до взаєморозуміння” учасники продемонстрували покращення емоційного фону, відповідно — підвищення рівня задоволеності шлюбом, зростання рівня комунікативної компетентності, зростання рівня компетентності у відповідних показниках комунікативних умінь, емпатії та самоконтролю. Отримані результати свідчать про ефективність Посібника як психоедукаційного, розвивального та профілактичного інструменту, що сприяє гармонізації шлюбних стосунків і підвищенню їх задоволеності.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було представлено зміст, опис та результати апробації Посібника “Мистецтво подружнього спілкування: шлях до взаєморозуміння”, який розроблено на основі висновків емпіричного дослідження, проведеного у другому розділі. Посібник має на меті підвищення рівня задоволеності шлюбом шляхом розвитку комунікативних умінь, емоційної чутливості та самоконтролю у подружніх стосунках.

Апробація Посібника здійснювалася у три кроки: розробка посібника, трьохмісячне самостійне використання посібника учасниками, та повторна діагностика через дев’ять місяців за тими ж методиками. Такий підхід дозволив оцінити не лише короткостроковий ефект, а й стійкість змін у поведінці та емоційному сприйнятті. Для оцінки ефективності було використано валідовані психодіагностичні методики, що охоплюють блок емоційного прийняття, комунікативну компетентність, окремі комунікативні уміння та рівень самоконтролю.

Структура Посібника включає чотири блоки: вступний (мотиваційний), теоретичний (інформаційний), практичний (вправи для пари та індивідуальні) та рефлексивний (щоденник самоспостереження). Матеріали подані у доступній формі, з прикладами побутових ситуацій, метафорами та поясненнями, що сприяє емоційному залученню та глибшому осмисленню.

Результати апробації підтвердили ефективність Посібника: учасники продемонстрували покращення емоційного фону у шлюбі, зростання рівня комунікативної компетентності, розвиток таких комунікативних умінь, як прийняття конструктивної та неконструктивної критики, співчуття та підтримки, уміння сказати “ні” та самоконтролю. Так як за емоційним фоном, який продемонстрував тенденцію до зростання після використання Посібника, ми можемо зробити висновок про задоволеність шлюбом, то за отриманими результатами стало видно, що

рівень задоволеності шлюбом також збільшився. Зникнення низьких показників і зростання високих рівнів у повторній діагностиці комунікативних умінь та задоволеності шлюбом свідчать про позитивний вплив Посібника на якість подружньої взаємодії.

Таким чином, Посібник “Мистецтво подружнього спілкування: шлях до взаєморозуміння” можна розглядати як ефективний психоедукаційний ресурс, що сприяє гармонізації стосунків, підвищенню задоволеності шлюбом та зміцненню емоційної стабільності подружньої пари.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Дана магістерська робота присвячена комплексному теоретичному та емпіричному дослідженню взаємозв'язку між рівнем розвитку комунікативних умінь подружньої пари та їхньою задоволеністю шлюбом. У межах трьох розділів було послідовно розкрито теоретичні засади досліджуваної проблеми, проведено емпіричне дослідження вибірки, а також розроблено та апробовано практичний психоедукаційний, розвивальний та профілактичний інструмент — Посібник “Мистецтво подружнього спілкування: шлях до взаєморозуміння”.

У першому розділі був здійснений теоретичний аналіз науково-психологічних джерел, що дозволило окреслити поняття шлюбу, його сучасні трансформації, а також визначити сутність задоволеності шлюбом як суб'єктивної оцінки якості подружніх стосунків. У нашому дослідженні ми підтримуємо погляди О.Я.Кляпець, в яких психологиня розглядає шлюб як сукупність соціальних інституційних норм, які регулюють взаємовідносини між шлюбною парою, їх права та обов'язки відповідно один до одного.

Було сформульовано визначення поняття “задоволеності шлюбом” шляхом розширення концепції загальної задоволеності, що дозволило розглядати її як окрему форму суб'єктивної когнітивно-емоційної оцінки якості подружніх стосунків, заснованої на переживанні позитивного емоційного фону та ефективності комунікативної взаємодії партнерів. Це поняття охоплює оцінку гармонії, рівня підтримки, емоційного комфорту та відповідності очікуванням щодо спільного життя, визначаючи тим самим якість взаємодії та стабільність сімейної системи. Необхідність власного формулювання зумовлена браком чітких тлумачень цього поняття в українській науковій літературі та потребою точного відображення дослідницького бачення.

Також було розглянуто чинники, що впливають на задоволеність шлюбом, серед яких особливу роль відіграють психологічні аспекти: емоційна близькість, узгодженість сімейних ролей, здатність до прийняття партнера, емпатійність, успішна подружня адаптація, ступінь прийняття поведінки та поглядів кожного з партнерів, а також ефективна комунікація. У межах дослідження було уточнено поняття комунікативних умінь, навичок та компетентності, їхню структуру та значення у контексті шлюбного життя. Було обґрунтовано, що саме комунікативні вміння — це здатність ефективно взаємодіяти в процесі спілкування, вміння людини сприяти продуктивному обміну інформацією та почуттями. Тоді як комунікативні навички являють собою автоматизовані, частково неусвідомлені форми поведінки, які забезпечують швидке реагування на різноманітні ситуації у процесі спілкування; а комунікативна компетентність - комплексна характеристика особистості, що охоплює її ціннісні орієнтири, мотиваційну сферу, систему установок, обсяг знань, сформовані стереотипи, а також сюди входить особистий набір та рівень розвитку комунікативних умінь і навичок.

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження на вибірці з 40 представників подружніх пар віком від 20 до 30 років, які перебувають у шлюбі від одного до п'яти років. Для збору даних було використано валідовані психодіагностичні методики: “Емоційна взаємодія подружжя” (Потапчук Є.М., Посвістак О.О.), “Тест комунікативних умінь” (адаптація Л. Міхельсона, за адаптацією Ю. Гільбуха), “Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні” (М. Снайдера), а також суб’єктивне визначення власного рівня задоволеності шлюбом. Аналіз результатів показав, що більшість (60%) учасників мають середній або нижчий за середній рівень розвитку комунікативних умінь та самоконтролю, а також незадовільний емоційний фон у шлюбі. Кореляційний аналіз підтвердив сильний позитивний зв’язок ($r = 0,815$, $p < 0,01$) між емоційним фоном у

шлюбі та суб'єктивною задоволеністю шлюбом, що дозволило розглядати емоційний фон як об'єктивний індикатор задоволеності шлюбом. Регресійний аналіз засвідчив, що рівень розвитку комунікативних умінь та самоконтролю має статистично значущий вплив на емоційний фон ($R = 0,788$ та $R = 0,823$ відповідно), а отже — і на загальну задоволеність шлюбом. Було також виявлено, що найменш розвиненими компонентами комунікативної компетентності є вміння сприймати конструктивну та неконструктивну критику, вміння сказати “ні”, та вміння проявляти співчуття та підтримку, а також, що значна частина респондентів демонструє агресивний або залежний стиль поведінки у конфліктних ситуаціях.

У третьому розділі було представлено зміст, опис та результати апробації Посібника “Мистецтво подружнього спілкування: шлях до взаєморозуміння”. Посібник розроблено на основі результатів емпіричного дослідження та має на меті підвищення рівня задоволеності шлюбом шляхом розвитку комунікативних умінь, емоційної чутливості та самоконтролю. Апробація Посібника здійснювалася у три етапи: розробка посібника, трьохмісячне самостійне використання його учасниками та повторна діагностика через дев'ять місяців. Такий підхід дозволив оцінити не лише короткостроковий ефект, а й стійкість змін у поведінці та емоційному сприйнятті.

Структура Посібника включає 73 сторінки формату А5 та чотири змістові блоки: мотиваційний, теоретичний, практичний та рефлексивний. Матеріали подані у доступній формі, з прикладами побутових ситуацій, уточненнями, рекомендаціями щодо виконання завдань, метафорами та поясненнями, що сприяє емоційному залученню подружніх пар у процес роботи над стосунками та глибшому їх осмисленню. Практичні вправи не потребують спеціальних ресурсів і можуть бути інтегровані у щоденне життя пари. Вони охоплюють теми емпатії, прийняття критики,

збереження меж, розвиток самоконтролю та підтримки партнера. Рефлексивний блок спрямований на самоспостереження та усвідомлення змін у стосунках.

Результати апробації підтвердили ефективність Посібника. Учасники продемонстрували покращення емоційного фону у шлюбі, зростання рівня комунікативної компетентності, розвиток таких умінь, як прийняття конструктивної та неконструктивної критики, здатність до співчуття, підтримки та самоконтролю. Було зафіксовано часткове зникнення низьких показників та зростання високих рівнів у повторній діагностиці, що свідчить про позитивний вплив Посібника на якість подружньої взаємодії та на загальну задоволеність шлюбом.

Узагальнюючи результати всіх етапів дослідження, можна зробити висновок, що розвиток комунікативних умінь, емоційної чутливості та самоконтролю є дієвим шляхом для підвищення задоволеності шлюбом. Посібник “Мистецтво подружнього спілкування: шлях до взаєморозуміння” довів свою ефективність як психоедукаційний, розвивальний та профілактичний ресурс, що може бути використаний як у самостійній роботі подружніх пар, так і в консультативній практиці. Він поєднує наукову обґрунтованість з доступністю, сприяє гармонізації стосунків, розвитку комунікативних умінь, підвищенню рівня задоволеності шлюбом, зміцненню емоційної стабільності та створенню умов для глибшого взаєморозуміння між партнерами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Балакірева О. М. Трансформація ціннісних орієнтацій в Українському суспільстві. *Український соціум*. 2020. №1. С. 2-32.
2. Басюк Н. Метод ненасильницького спілкування в розвитку емоційного інтелекту майбутніх учителів початкової школи. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2024. Т. 12, № 8. С. 13–19. DOI: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i8-002>.
3. Волошок О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2019. Вип. 3. С. 122–128. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2019_3_19
4. Григор'єва А. Співвідношення понять «цивільний шлюб», «співжиття», «громадянський шлюб», «фактичний шлюб» та «конкубінат». *Підприємство, господарство і право*. 2013. № 12. С. 19–23.
5. Гриценко Л. Слухати й чути: секрети спілкування і навички ефективного спілкування та слухання. *Шкільний світ*. 2016. № 21. С. 749.
6. Гулієва А. А. Комунікативні вміння як компонент комунікативної компетентності особистості. *Наука, освіта, суспільство: інструменти і механізми сучасного інноваційного розвитку : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф.* (Київ, 2019). Київ, 2019. С. 71–78.
7. Журавльова Л. П. *Психологія емпатії : монографія*. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 172 с.
8. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. *Вісник Національної академії*. 2012.
9. Казмірук А. Психологічні чинники задоволеності партнером у шлюбі. *Освіта і наука : зб. наук. пр. студентів за результатами звіт. наук. конф.* Київ, 2022.

10. Клапішевська С. А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 17. С. 114–120.
11. Кліш П., Хом'як О. Комунікативні вміння і навички як важлива складова професіоналізму педагога. *Педагогічний пошук*. 2017. № 3 (95). С. 15–17.
12. Кляпець О. Я. Особистість в історичній динаміці шлюбно-сімейних стосунків. *Матеріали IV Міжнародних читань «Психологія в сучасному вимірі: теорія та практика»*. Серія «Психологія». *Вісник Харківського університету*. 2002. № 550. С. 107–112. Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/8743>.
13. Козловська Е. В. Тренінгові технології у формуванні психологічної готовності молодії сім'ї до самогармонізації. *Соціальна робота і сучасність: теорія та практика : тези доповідей VI міжнар. наук.-практ. конф. (20-21 травня 2010 р.)*. К., 2010. С. 121-122.
14. Коструба Н. С. *Основи когнітивно-поведінкової терапії : програма вибіркової навчальної дисципліни*. Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 2018. 48 с.
15. Кошонько Г., Лужецька О. Професійна комунікативна компетентність психолога як умова його успішної діяльності. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки*. 2018. № 2. С. 102–114.
16. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. *Психологія конфлікту : теорія і сучасна практика*. Київ : Кондор, 2007. 272 с.
17. Ложкін Г. В. *Конфлікти у сумісній діяльності*. Київ : АПН України, Інститут психології, 1997. 128 с.
18. Маринкевич С. М. До питання про задоволеність шлюбом як індикатор функціонування сімейної системи. *Філософія. Культура. Життя*. 2013. № 39. С. 252–262.

19. Матійків І. М. *Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посіб.* Київ : Педагогічна думка, 2012. 96 с.
20. Монастирова Л. Активне слухання як один із методів комунікації у запобіганні конфліктам. *Психолінгвістика в сучасному світі*. 2020. № 15. С. 200–203. DOI: <https://doi.org/10.31470/2706-7904-2020-15-200-203>.
21. OpenDataBot. Шлюби та розлучення в Україні [Електронний ресурс]. 2024. Режим доступу: <https://opendatabot.ua/analytics/marriages-divorces-2024-6> (дата звернення: 15.10.2024).
22. Посвістак О. Комунікативна парадигма психології сім'ї. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 31.
23. Пирог Г., Горнович Ю. Особливості зв'язку прив'язаності та задоволеності партнерськими стосунками в юнацькому та зрілому віці. *Психологічні дослідження*. 2022. Вип. 15. С. 27–30.
24. Пирог Г., Свінціцька М. Теоретичний аналіз проблеми задоволеності подружніми стосунками. *Всеукраїнська студентська інтернет-конференція*. 2023. С. 176–177.
25. Рябовол Т. А. Роль емпатії у процесі соціальної адаптації людини. *Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2004. Вип. 24. С. 384.
26. Скрипаченко Т. В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 2(10). С. 124–130.
27. Скрипинець С. М., Михайлишин У. Б. Інтегративні механізми впливу майндфулнес-базованих втручань на емоційну регуляцію. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*. 2025. № 2. С. 159–164. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.2.28>.

28. Сова М. О., Деніжна С. О. *Психологія сім'ї : навч. посіб.* Київ : [б. в.], 2014. 212 с.
29. Столярчук О. А. *Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб.* Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 126 с.
30. Ткаченко В. Є. Соціально-психологічні умови благополуччя подружніх відносин. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 27. С. 111–120.
31. Сімейний кодекс України : Закон України від 10 січня 2002 р. № 2947-III. Верховна Рада України : офіційний вебпортал [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14> (дата звернення: 15.11.2024).
32. Шаповалова Л. О. Концептуалізація гуманістичної теорії К. Роджерса, центрованої на людині. *Гуманітарний вісник ЗДІА*. 2017. № 68. С. 159.
33. Шеломовська О. М. *Методичні вказівки до самостійної роботи з дисципліни «Соціальні комунікації в управлінні»*. Дніпродзержинськ : [б. в.], 2015. 24 с
34. Rawicka I. Cechy temperamentalne a satysfakcja ze związku. *Polskie Forum Psychologiczne*. 2017. T. 22, № 4. S. 623–635.

ДОДАТКИ

Додаток А

ТЕСТ КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ Л. МІХЕЛЬСОНА (за перекладом і адаптацією Ю. Гільбуха)

Мета: Визначення рівня комунікативної компетентності і якості сформованості основних комунікативних умінь.

Інструкція: Опитувальник містить опис 27 комунікативних ситуацій. До кожної ситуації пропонується 5 можливих варіантів поведінки. Уважно прочитайте кожну з описаних ситуацій і виберіть один варіант поведінки в ній. Це має бути найбільш характерна для Вас поведінка, те, що Ви дійсно робите в таких випадках, а не те, що, по-вашому, слід було б робити. Не можна вибирати два або більше варіантів або приписувати варіант, не зазначений в опитувальнику.

Тестовий матеріал.

1. Хто-небудь говорить Вам: "Мені здається, що Ви чудова людина".

Ви зазвичай в подібних ситуаціях:

- а) Говорите: "Ні, що Ви! Я таким не є".
- б) Говорите з посмішкою: "Спасибі, я дійсно людина видатна".
- в) Говорите: "Спасибі".
- г) Нічого не говорите і при цьому червонієте.
- д) Говорите: "Так, я думаю, що відрізняюся від інших і в кращу сторону".

2. Хто-небудь здійснює дію або вчинок, які, на Вашу думку, є чудовими. У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Поступаєте так, як якщо б ця дія не була настільки чудовою, і при цьому говорите: "Нормально"
- б) Говорите: "Це було чудово, але я бачив результати трохи краще".
- в) Нічого не говорите.
- г) Говорите: "Я можу зробити набагато краще".

д) Говорите: "Це дійсно чудово!"

3. Ви займаєтеся справою, яка Вам подобається, і думаєте, що вона у Вас виходить дуже добре. Хто-небудь говорить: "Мені це не подобається!"

Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Говорите: "Ви - дурень!"

б) Говорите: "Я все ж думаю, що це заслуговує гарної оцінки".

в) Говорите: "Ви праві", хоча насправді не згодні з цим.

г) Говорите: "Я думаю, що це видатний рівень! Що Ви в цьому розумієте".

д) Відчуваєте себе скривдженим і нічого не говорите у відповідь.

19

4. Ви забули взяти з собою якийсь предмет, а думали, що принесли його, і хтось говорить Вам: "Ви такий тюхтій! Ви забули б і свою голову, якби вона не була прикріплена до плечей". Зазвичай Ви у відповідь:

а) Говорите: "У будь-якому випадку, я розумніше за Вас! Крім того, що Ви в цьому розумієте!"

б) Говорите: "Так, Ви праві. Іноді я веду себе як тюхтій.".

в) Говорите: "Якщо хто-небудь тюхтій, то це Ви".

г) Говорите: "У всіх людей є недоліки. Я не заслуговую такої оцінки тільки за те, що забув щось.".

д) Нічого не говорите або взагалі ігноруєте цю заяву.

5. Хто-небудь, з ким Ви домовилися зустрітися, запізнився на 30 хвилин, і це Вас засмутило, причому людина ця не дає жодних пояснень своєму запізненню. У відповідь Ви зазвичай:

а) Говорите: "Я засмучений тим, що Ви змусили мене стільки чекати".

б) Говорите: "Я все думав, коли ж Ви прийдете".

в) Говорите: "Це був останній раз, коли я змусив себе чекати Вас".

г) Нічого не говорите цій людині.

д) Говорите: "Ви ж обіцяли. Як Ви сміли так спізнюватися!"

6. Вам потрібно, щоб хто-небудь зробив для Вас одну річ. Зазвичай в

таких випадках Ви:

- а) Нікого ні про що не просите.
- б) Говорите: "Ви повинні зробити це для мене".
- в) Говорите: "Не могли б Ви зробити для мене одну річ?", після цього пояснюєте суть справи.
- г) Злегка натякаєте, що Вам потрібна послуга цієї людини.
- д) Говорите: "Я дуже хочу, щоб Ви зробили це для мене".

7. Ви знаєте, що хтось відчуває себе засмученим. Зазвичай в таких ситуаціях Ви:

- а) Говорите: "Ви виглядаєте засмученими. Чи не можу я допомогти.?"
- б) Перебуваючи поряд, не заводите розмови про його стан.
- в) Говорите: "У Вас якась неприємність?"
- г) Нічого не говорите і залишаєте цю людину наодинці з собою.
- д) Сміючись говорите: "Ви просто як велика дитина!"

8. Ви відчуваєте себе засмученим, а хто-небудь говорить: "Ви виглядаєте засмученими". Зазвичай в таких ситуаціях Ви:

- а) Негативно качаєте головою або ніяк не реагуєте.
- б) Говорите: "Це не Ваша справа!"
- в) Говорите: "Так, я трохи засмучений. Спасибі за участь".
- г) Говорите: "Дарма".
- д) Говорите: "Я засмучений, залиште мене одного".

20

9. Хто-небудь засуджує Вас за помилку, яку зробив інший. У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Говорите: "Ви збожеволіли!"
- б) Говорите: "Це не моя вина. Цю помилку зробив хтось інший."
- в) Говорите: "Я не думаю, що це моя вина".
- г) Говорите: "Залиште мене у спокої, Ви не знаєте, що Ви говорите".
- д) Приймаєте свою провину або не кажите нічого.

10. Хто-небудь просить Вас зробити що-небудь, але Ви не знаєте, чому це повинно бути зроблено. Зазвичай в таких випадках Ви:

- а) Говорите: "Це не має ніякого сенсу, я не хочу це робити".
- б) Виконуєте прохання і нічого не говорите.
- в) Говорите: "Це дурість; я не збираюся цього робити".
- г) Перш ніж виконати прохання, говорите: "Поясніть, будь ласка, чому це повинно бути зроблено".
- д) Говорите: "Якщо Ви цього хочете ...", після чого виконуєте прохання.

11. Хтось говорить Вам, що на його думку, те, що Ви зробили, чудово.

У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Говорите: "Так, я, зазвичай, це роблю краще, ніж більшість інших".
- б) Говорите: "Ні, це не було настільки здорово".
- в) Говорите: "Правильно, я дійсно це роблю краще за всіх".
- г) Говорите: "Спасибі".
- д) Ігноруєте почуте і нічого не відповідаєте.

12. Хто-небудь був дуже люб'язний з Вами. Зазвичай в таких випадках Ви:

- а) Говорите: "Ви дійсно були дуже люб'язні по відношенню до мене".
- б) Дієте так, ніби ця людина не була настільки люб'язна до Вас, і говорите: "Так, дякую".
- в) Говорите: "Ви поводитися відносно мене цілком нормально, але я заслуговую більшого".
- г) Ігноруєте цей факт і нічого не говорите.
- д) Говорите: "Ви поводитися відносно мене недостатньо добре".

13. Ви розмовляєте з другом дуже голосно, і хто-небудь говорить Вам: "Вибачте, але Ви поведетеся занадто шумно". У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Негайно припиняєте бесіду.
- б) Говорите: "Якщо Вам це не подобається, провалюйте звідси".

в) Говорите: "Вибачте, я буду говорити тихіше", після чого розмовляєте приглушеним голосом.

г) Говорите: "Вибачте" і припиняєте бесіду.

д) Говорите: "Все в порядку" і продовжуєте голосно розмовляти.

21

14. Ви стоїте в черзі, і хто-небудь стає попереду Вас. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Неголосно коментуєте це, ні до кого не звертаючись, наприклад: "Деякі люди поводяться дуже нервово".

б) Говорите: "Ставайте в хвіст черги!"

в) Нічого не говорите цьому типу.

г) Говорите голосно: "Вийди з черги, ти, нахаба!"

д) Говорите: "Я зайняв чергу раніше. Будь ласка, станьте в кінець черги".

15. Хто-небудь робить що-небудь таке, що Вам не подобається і викликає у Вас сильне роздратування. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Викрикуєте: "Ви бовдур, я ненавиджу Вас!"

б) Говорите: "Я сердитий на Вас. Мені не подобається те, що Ви робите.".

в) Дієте так, щоб пошкодити цій справі, але нічого цього типу не кажете.

г) Говорите: "Я розсерджений. Ви мені не подобаетесь".

д) Ігноруєте цю подію і нічого не говорите цьому типу.

16. Хто-небудь має що-небудь таке, чим Ви хотіли б користуватися.

Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Говорите цій людині, щоб вона дала Вам цю річ.

б) Утримуєтеся від усяких прохань.

в) Відбираєте цю річ.

г) Говорите цій людині, що Ви хотіли б користуватися даним предметом, і потім просите його у неї.

д) Розмірковує про цей предмет, але не просите його для користування.

17. Хто-небудь запитує, чи може він отримати у Вас певний предмет

для тимчасового користування, але оскільки це новий предмет, Вам не хочеться його позичати. У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Говорите: "Ні, я тільки що отримав його і не хочу з ним розлучатися; може бути коли-небудь потім".
- б) Говорите: "Взагалі-то я не хотів би його давати, але Ви можете покористуватися ним".
- в) Говорите: "Ні, придбайте свій!"
- г) Позичаєте цей предмет всупереч своєму небажанню.
- д) Говорите: "Ви збожеволіли!"

18. Якись люди ведуть бесіду про хобі, яке подобається і Вам, і Ви хотіли б приєднатися до розмови. У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Не кажите нічого.
- б) Перериваєте бесіду і відразу розповісте про свої успіхи в цьому хобі.
- в) Підходите ближче до групи і при слушній нагоді вступаєте в розмову.
- г) Підходите ближче і очікуєте, коли звернуть на Вас увагу.
- д) Перериваєте і негайно говорите, як сильно Вам подобається це хобі.

22

19. Ви займаєтеся своїм хобі, а хто-небудь питає: "Що Ви робите?"

Зазвичай Ви:

- а) Говорите: "О, це дрібниця". Або: "Та нічого особливого".
- б) Говорите: "Не заважайте, хіба Ви не бачите, що я зайнятий?"
- в) Продовжуєте мовчки працювати.
- г) Говорите: "Це зовсім Вас не стосується".
- д) Припиняєте роботу і пояснюєте, що саме Ви робите.

20. Ви бачите людину, яка спіткнулася і падає. У таких випадках Ви:

- а) Розсміявшись, говорите: "Чому Ви не дивітеся під ноги?"
- б) Говорите: "У Вас все гаразд? Може я щось можу для Вас зробити?"
- в) Питаєте: "Що сталося?"
- г) Говорите: "Це все вибоїни в тротуарі".

д) Ніяк не реагуєте на цю подію.

21. Ви стукнулися головою об полицю і набили шишку. Хто-небудь говорить: "З Вами все гаразд?". Зазвичай Ви:

а) Говорите: "Я прекрасно себе почуваю. Залиште мене у спокої!"

б) Нічого не говорите, ігноруючи цю людину.

в) Говорите: "Чому Ви не займаєтеся своєю справою?"

г) Говорите: "Ні, я забив свою голову, дякую за увагу до мене".

д) Говорите: "Дарма, у мене все буде о'кей".

22. Ви припустилися помилки, але вина за неї покладена на когось іншого. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Не нажите нічого.

б) Говорите: "Це їх помилка!"

в) Говорите: "Цю помилку допустив Я".

г) Говорите: "Я не думаю, що це зробила ця людина".

д) Говорите: "Це їх гірка доля".

23. Ви відчуваєте себе ображеним словами, сказаними ким-небудь на Вашу адресу. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Ідете геть від цієї людини, не сказавши їй, що вона засмутила Вас.

б) Заявляєте цій людині, щоб вона не сміла більше цього робити.

в) Нічого не говорите цій людині, хоча відчуваєте себе скривдженим.

г) У свою чергу ображаєте цю людину, називаючи її по імені.

д) Заявляєте цій людині, що Вам не подобається те, що вона сказала, і що вона не повинна цього робити знову.

24. Хто-небудь часто перебиває, коли Ви говорите. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Говорите: "Вибачте, але я хотів би закінчити те, про що розповідав".

б) Говорите: "Так не роблять. Можу я продовжити свою розповідь?"

в) Перериваєте цю людину, відновлюючи свою розповідь.

г) Нічого не говорите, дозволяючи іншій людині продовжувати свою промову.

д) Говорите: "Заговніть! Ви мене перебили".

25. Хто-небудь просить Вас зробити що-небудь, що завадило б Вам здійснити свої плани. У цих умовах Ви зазвичай:

а) Говорите: "Я дійсно мав інші плани, але я зроблю те, що Ви хочете.

б) Говорите: "Ні в якому разі! Пошукайте кого-небудь ще".

в) Говорите: "Добре, я зроблю те, що Ви хочете".

г) Говорите: "Відійдіть, залиште мене в спокої".

д) Говорите: "Я вже приступив до здійснення інших планів. Можливо, коли-небудь потім".

26. Ви бачите когось, з ким хотіли б зустрітися і познайомитися. У цій ситуації Ви зазвичай:

а) Радісно окликаєте цю людину і йдете їй назустріч.

б) Підходите до цієї людини, представляєтеся і починаєте з нею розмову.

в) Підходите до цієї людини і чекаєте, коли вона заговорить з Вами.

г) Підходите до цієї людини і починаєте розповідати про великі справи, які зробили Ви.

д) Нічого не говорите цій людині.

27. Хто-небудь, кого Ви раніше не зустрічали, зупиняється і гукає Вас вигуком "Привіт!". У таких випадках Ви зазвичай:

а) Говорите: "Що Вам потрібно?"

б) Не кажете нічого

в) Говорите: "Залиште мене у спокої".

г) Вимовляєте у відповідь "Привіт!", представляєтеся і просите цю людину представитися у свою чергу.

д) Киваєте головою, вимовляєте "Привіт!" і проходите мимо.

Обробка та аналіз результатів. Даний тест являє собою різновид тесту досягнень, тобто побудований за типом завдання, у якого є правильна відповідь – деякий еталонний варіант поведінки, який відповідає компетентному, впевненому, партнерського стилю. Ступінь наближення до еталону можна визначити по числу правильних відповідей. Неправильні відповіді підрозділяються на неправильні "знизу" (залежні) і неправильні "зверху" (агресивні). Вам пропонується ключ, за допомогою якого можна визначити, до якого типу реагування належить обраний варіант відповіді: впевненого, залежного або агресивного. У результаті пропонується підрахувати число правильних і неправильних відповідей у відсотковому відношенні до загального числа обраних відповідей.

Всі питання розділені авторами на 5 типів комунікативних ситуацій:

ситуації, в яких потрібна реакція на позитивні висловлювання партнера (питання 1, 2, 11, 12)

ситуації, в яких людина повинна реагувати на негативні висловлювання (питання 3, 4, 5, 15, 23, 24)

ситуації, в яких до людини звертаються з проханням (питання 6, 10, 14, 16, 17, 25)

ситуації бесіди (13, 18, 19, 26, 27)

ситуації, в яких потрібно проявити емпатію (розуміння почуттів і станів іншої людини (питання 7, 8, 9, 20, 21, 22).

Блоки умінь:

1. Уміння надавати і приймати знаки уваги (компліменти) - питання 1, 2, 11, 12.
2. Реагування на справедливую критику - питання 4, 13.
3. Реагування на несправедливую критику - питання 3, 9.

4. Реагування на провокуючу поведінку з боку співрозмовника - питання 5, 14, 15, 23, 24.
5. Уміння звернутися з проханням - питання 6, 16.
6. Уміння відповісти відмовою на прохання, сказати "ні" - питання 10, 17, 25.
7. Уміння самому надати співчуття, підтримку - питання 7, 20.
8. Уміння самому приймати співчуття і підтримку - питання 8, 21.
9. Уміння вступити в контакт з іншими, контактність - питання 18, 26.
10. Реагування на спробу вступити з Вами в контакт - питання 19, 27.

Додаток Б

Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні (Маріон Снайдер)

Інструкція: Уважно прочитайте десять пропозицій, що описують реакції на деякі ситуації. Кожне з них ви повинні оцінити як вірне або невірне стосовно собі. Якщо пропозиція здається вам вірним або переважно вірним, поставте поруч з порядковим номером букву «В», якщо невірним або переважно невірним - букву «Н».

1. Мені здається важким мистецтво наслідувати звичкам інших людей.
2. Я б, мабуть, міг зваляти дурня, щоб привернути увагу або потішити оточуючих.
3. З мене міг би вийти непоганий актор.
4. Іншим людям іноді здається, що я переживаю щось більш глибоко, ніж це є насправді.
5. У компанії я рідко опиняюся в центрі уваги.
6. У різних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми я часто поведжуся абсолютно по-різному.
7. Я можу відстоювати тільки те, в чому я щиро переконаний.
8. Щоб досягти успіху в справах і в стосунках з людьми, я намагаюся бути таким, яким мене чекають бачити.
9. Я можу бути дружелюбним з людьми, яких я не виношу.
10. Я не завжди такий, яким здаюся.

Обробка результатів: по одному балу нараховується за відповідь «Н» на 1-й, 5-й і 7-й питання і за відповідь «В» на всі інші. Підрахуйте суму балів. Якщо ви щиро відповідали на питання, то про вас, мабуть, можна сказати наступне:

0-3 бали - у вас низький комунікативний контроль. Ваша поведінка стійко і ви не вважаєте за потрібне змінюватися в залежності від ситуацій. Ви здатні до щирого саморозкриття в спілкуванні. Деякі вважають вас «незручним» у спілкуванні внаслідок вашої прямолінійності.

4-6 балів - у вас середній комунікативний контроль, ви щирі, але нестримані у своїх емоційних проявах.

7-10 балів - у вас високий комунікативний контроль. Ви легко вводите в будь-яку роль, гнучко реагуєте на зміну ситуації, добре відчуваєте і навіть в змозі передбачити враження, яке ви справляєте на оточуючих.

ОПИТУВАЛЬНИК «ЕМОЦІЙНА ВЗАЄМОДІЯ ПОДРУЖЖЯ» (ЕВП)

(автор Потапчук Є. М., Посвістак О. А.) (Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 71191 від 28.03.2017)

Метою опитувальника є з'ясування сукупності наявних психологічних ознак, що відображають характер емоційної взаємодії подружжя. Опитувальник включає 66 тверджень, які відображають здатність сприймати стан партнера, розуміння причин виникнення стану, здатність до співпереживання, виникнення почуттів у взаємодії з партнером, безумовне прийняття, ставлення до себе як до шлюбного партнера, емоційний фон взаємодії, намагання до узгодження дій, надання емоційної підтримки, орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним, уміння впливати на стан партнера.

Інструкція до методики: оцініть достовірність таких тверджень за допомогою п'ятибальної шкали: «5» – абсолютно вірно; «4» – у більшості випадків вірно; «3» – у деяких випадках вірно; «2» – у більшості випадків не вірно; «1» – повністю не вірно.

1. Я відразу помічаю, коли в мого партнера немає настрою.
2. Коли мій партнер ображається, то неможливо зрозуміти через яку причину.
3. Коли моєму партнеру боляче, то мені здається, що я теж відчуваю його біль.
4. Мені часто буває соромно за мого партнера.
5. Що б не зробив мій партнер, я буду кохати його.
6. Підтримання емоційного контакту з партнером - складна проблема для мене.
7. Я рідко підвищую голос на партнера.

8. Якщо часто партнерові приділяти багато уваги, то це може йому набриднути.
 9. Я часто даю зрозуміти партнерові, що вірю в його сили.
 10. Поганий настрій мого партнера не виправдовує його негативну поведінку.
 11. Я легко можу заспокоїти свого партнера.
 12. Почуття мого партнера – для мене загадка.
 13. Я розумію, що мій партнер може грубо поводитись, щоб приховати образу.
 14. Часто я не можу розділяти радість мого партнера.
 15. Коли я дивлюсь на свого партнера, то відчуваю закоханість й ніжність, навіть коли його поведінка не зовсім мені подобається.
- 28
16. Я багато бажав(ла) би змінити в своєму партнерові.
 17. Мені подобається роль чоловіка (дружини).
 18. Мій партнер рідко спокійно реагує на мої вимоги.
 19. Я часто узгоджую свої інтереси з інтересами партнера.
 20. Якщо у партнера щось не виходить, то він повинен зробити все, щоб вирішити це самостійно.
 21. Я очікую, коли мій партнер заспокоїться, щоб пояснити йому, що він помиляється.
 22. Якщо мій партнер розлютився, я вже не можу його заспокоїти.
 23. Я відчуваю ставлення свого партнера до інших людей.
 24. Часто я не можу зрозуміти, чому у мого партнера поганий настрій.
 25. Мій настрій часто залежить від настрою мого партнера.
 26. Мій партнер часто поводить себе так, що це мене пригнічує.
 27. Ніщо не заважає мені кохати мого партнера.

28. Я відчуваю, що виховувати мого партнера надто складно для мене.
29. Я намагаюсь весь вільний час проводити з партнером.
30. У конфліктних ситуаціях з партнером я завжди намагаюсь стримуватись.
31. Я часто говорю своєму партнерові, що високо оцінюю його старання та досягнення.
32. Навіть коли партнер втомлений, всі справи по господарству повинні доводитися до кінця.
33. У мене виходить позитивно впливати на настрій партнера.
34. Часто мій партнер здається мені бездушний, і я не можу зрозуміти, що він відчуває.
35. Я завжди розумію, через що в мого партнера не має настрою.
36. Коли в мене хороший настрій, капризи мого партнера не можуть його зіпсувати.
37. Я відчуваю, що мій партнер кохає мене.
38. Мене турбує те, що мій шлюбний партнер є не таким, яким мені хотілось би його бачити.
39. Я вірю, що можу впоратись з більшістю проблем у шлюбних стосунках.
40. Часто в нас з партнером виникає взаємне невдоволення.
41. Мені часто хочеться догоджати бажанням партнера.
42. Я не заохочую дрібні успіхи партнера.
43. Даремно вимагати від партнера допомоги по господарству, якщо він втомився.
44. Я не в змозі змінити поганий настрій мого партнера.
45. Мені достатньо тільки поглянути на партнера, для того, щоб відчути його

настрій.

46. Часто радість партнера здається мені безпричинною.
47. Я легко заражаюсь радістю свого партнера.
48. Я дуже втомлююсь від спілкування зі своїм партнером.
49. Я багато прощаю своєму партнерові через кохання до нього.
50. Я набагато менше здатний(на) конструктивно вирішувати конфліктні ситуації в сім'ї, чим очікував.
51. У мене часто виникає гармонія у стосунках з партнером.
52. Я намагаюсь позбавлятися особистих недоліків у взаємодії з партнером.
53. Я часто хвалю свого партнера.
54. Я ніколи не порушую розпорядок дня партнера.
55. Коли мій партнер втомлюється, я намагаюсь дати йому можливість відпочити.
56. Мені важко зрозуміти бажання мого партнера.
57. Я легко можу здогадатись, що турбує мого партнера.
58. Іноді я не розумію, як партнер може образитись через дрібниці.
59. Я отримую задоволення від спілкування з партнером.
60. Не завжди легко прийняти мого партнера таким, яким він є.
61. Мені вдається переконати партнера змінити свої погляди.
62. Наші розмови з партнером часто закінчуються сваркою.
63. Я терпляче ставлюсь до недоліків партнера.
64. Я часто буваю суворим зі своїм партнером.
65. Краще не відвідувати гостей, коли в партнера поганий настрій.
66. Коли партнер стурбований, мені буває важко допомогти йому.

Підрахунок результатів:

Блок чуттєвості:

Здатність сприймати стан партнера (1, 23, 45, 12, 34, 56).

Розуміння причин виникнення стану (13, 35, 57, 2, 24, 46).

Здатність до співпереживання (3, 25, 47, 14, 36, 58).

Блок емоційного прийняття:

Виникнення почуттів у взаємодії з партнером (15, 37, 59, 4, 26, 48).

Безумовне прийняття (5, 27, 49, 16, 38, 60).

Ставлення до себе як до шлюбного партнера (17, 39. 61, 6, 28, 50).

Емоційний фон взаємодії (7, 29, 51, 18, 40, 62).

Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії:

Намагання до узгодження дій (19, 41, 63, 30, 52)

Надання емоційної підтримки (9, 31, 53, 20, 42, 64)

Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним (21, 43, 65. 10, 32, 54)

Вміння впливати на стан партнера (11, 33, 55, 22, 44, 66)

Кожна характеристика діагностувалась за допомогою шести тверджень, три з яких мали позитивний характер (перші три, що вказані у дужках) – згода з даними твердженнями свідчить про високий ступінь вияву якості, і три – негативний (друга трійка тверджень в дужках) згода з даними ствердженнями означає низьку ступінь вияву якості. Ступінь своєї згоди з запропонованими ствердженнями можна було

виразити за допомогою п'ятибальної шкали (від абсолютно вірно до абсолютно невірно).

Таким чином, члени подружніх пар шість раз виражали ступінь своєї згоди

зі ствердженнями, що відображали характеристику взаємодії. Використання тверджень з позитивною і негативною спрямованістю, дозволило виявити суперечливі судження подружжя і підвищувало достовірність отриманої оцінки.

Для отримання стандартних балів, які достовірно характеризують виділені

нами характеристики, ми застосовували формулу: $(a + b + c - d - e - f + 1) / 5$

Де: a, b, c - оцінка позитивних стверджень;

d, e, f - оцінка негативних стверджень.

Знак «-» перед твердженнями d, f означає, що для них використовується інвертована шкала оцінок: якщо за відповідь «абсолютно вірно» для позитивного ствердження дається 5 балів, то за відповідь «абсолютно вірно» для негативних стверджень дається один бал. Таким чином, ступінь вияву кожної характеристики може вимірюватися в інтервалі від 1/5 до 5 балів.

Скріншоти з посібника

Посилання на збірник:

file:///C:/Users/Serhii/Downloads/%D0%9C%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%95%D0%A6%D0%A2%D0%92%D0%9E%D0%20%D0%9F%D0%9E%D0%94%D0%A0%D0%A3%D0%96%D0%9D%D0%AC%D0%9E%D0%93%D0%9E%D0%A1%D0%9F%D0%86%D0%9B%D0%9A%D0%A3%D0%92%D0%90%D0%9D%D0%9D%D0%AF%D0%A8%D0%9B%D0%AF%D0%A5%D0%94%D0%9E%D0%92%D0%97%D0%90%D0%84%D0%9C%D0%9E%D0%A0%D0%9E%D0%97%D0%A3%D0%9C%D0%86%D0%9D%D0%9D%D0%AF%D0%20(5).pdf

Обкладинка Посібника “Мистецтво подружнього спілкування: шлях до взаєморозуміння”



Зміст Посібника “Мистецтво подружнього спілкування: шлях до взаєморозуміння”

ЗМІСТ

1. ВСТУП.....	3
Про що цей збірник?.....	3
2. Психологія подружнього спілкування: теоретичні аспекти	7
.....	7
2.1 Коли шлюб можна назвати щасливим і гармонійним?.....	7
2.2 Подружній компас: комунікація як орієнтир у стосунках.....	13
3. Розвиваємо уміння: від слів до практики.....	18
3.1 Тепло у словах: мистецтво підтримки через емпатію.....	18
3.2 Коли слова будують, а не руйнують: навички прийняття конструктивних (та не дуже) зауважень.....	31
3.3 “Ні” у шлюбних стосунках: як зберегти межі, щирість і контакт.....	45
3.4 Розвиток самоконтролю: коли почуття не керують словами.....	52
4. Слова, що залишились у мені.....	61
4.1 Рефлексія: коли розмова триває у середині.....	61
4.2 Щоденник рефлексії.....	63
Література.....	72

Приклади технік в Посібнику “Мистецтво подружнього спілкування: шлях до взаєморозуміння”

Техніка 1: Перефразування

Мета: навчитися уважно слухати свого партнера, розуміти суть сказаного та навчитися перевіряти правильність вашого розуміння. (Це знизить ризик непорозумінь та продемонструє партнеру, що ви тут, поруч та хочете дійсно його/її почути).

Опис: ви ніби переказуєте зміст фраз своїми словами.

Як практикувати:

1. Сядьте разом зі своїм партнером.
2. Перший партнер, прочитайте вголос фразу (із запропонованих фраз для практики далі).
3. Другий - перефразуйте її своїми словами. (Наприклад: “Я відчуваю, що ми стали мало проводити часу разом і мені цього дійсно бракує”, перефраз: “Я почула, що тобі здається, що ми стали менше бути разом і ти цим засмучений, це правильно?”).
4. Тоді перший партнер підтверджує або коригує правильність перефразування, наприклад: “Так, саме це я мав на увазі” або “Ні, не зовсім, я мав на увазі”.
5. Далі змінюєте ролі та повторюєте знов із новою фразою.
6. Після відпрацювання запропонованих фраз можна перейти до перефразування власних думок, поговорити про те, що турбує, а далі - застосовувати в житті.



20

3. Вправа “Емоційний словник” - розширюємо розуміння власних емоцій

Мета: допомогти партнерам помічати відтінки власних і чужих емоцій, замість узагальнень на кшталт “добре/погано/злий”, - називати переживання точніше.

Опис: перед вам буде таблиця (ст.30), в якій будуть прописані загальні основні емоції людини, тоді як ваше завдання буде дописати інші варіації цих емоцій залежно від їх інтенсивності, наприклад: загальна емоція - сум, менш інтенсивна - смуток, пригнічення, більш інтенсивна - розпач, скорбота. У разі труднощів нижче додамо список різних емоцій за ступенем емоційної інтенсивності, яким ви можете скористатись. Кожен партнер заповнює свою окрему таблицю, а далі - порівнюємо та обговорюємо.

Як використовувати:

1. Разом відкрийте таблицю. У кожному рядку є загальна емоція.
2. Кожен окремо спробуйте дописати до неї синоніми або варіації: сильніші, м'якші, приховані.
3. Порівняйте свої відповіді та обговоріть, чим вони відрізняються, а чим - схожі.
4. Оберіть 2-3 слова з кожного стовпчика та згадайте, у якій ситуації кожен із вас це відчував(ла).



28

3. Вправа "Емоційний словник" - розширюємо розуміння власних емоцій.

Поради:

- Ви можете самостійно називати ті чи інші емоції, не обмежуйтесь лише звичними словами - використовуйте і метафори, і власні асоціації.
- Назви можуть відрізнятися від запропонованих, або від назв вашого партнера.
- Головним завданням тут є не перевірити правильність, а зрозуміти, яка емоція що означає для вас та вашого партнера.



Питання для обговорення після вправи:

- Які емоції було легко згадати та назвати? А які - складніше?
- Чи були моменти, коли ми по-різному сприймали значення того самого слова?
- Чи було щось несподіване у словах, які обрав(ла) партнер(ка)?
- У якій ситуації останнім часом я відчував(ла) одну з цих емоцій? Чи ти це помітив(ла)?
- Що я можу зробити, щоб краще підтримувати тебе, коли ти переживаєш ці стани?

29

Таблиця для вправи "Емоційний словник"

Базова емоція	Низька інтенсивність	Середня інтенсивність	Сильний/гострий прояв
Злість			
Огида			
Сум			
Здивування			
Страх			
Довіра			
Радість			
Очікування			
Спокій			

Список емоцій: радість, задоволення, натхнення, захоплення, ейфорія, смуток, прикрість, туга, розпач, злість, роздратування, гнів, лют, тривога, напруга, страх, паніка, сором, збентеження, приниження, вина, жалкування, самозвинувачення, спокій, полегшення, умиротворення, байдужість, відчуження, образа, зневіра, ніжність, симпатія, любов, прив'язаність, ревності, заздрість, розчарування, розгубленість, безпорадність.

30