ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології

Кафедра психології

Колосюк Анна В'ячеславівна

Кваліфікаційна робота

Довіра до партнера як чинник прогнозування часової перспективи особистістю, що перебуває у шлюбі

053 «Психологія»

«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____А.В. Колосюк

Науковий керівник (консультант) Петрунько Ольга Володимирівна,
доктор психологічних наук,
старший науковий співробітник,
професор кафедри психології

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП……...…….……3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФЕНОМЕНУ ДОВІРИ В ШЛЮБНИХ СТОСУНКАХ У КОНТЕКСТІ ЧАСОВОЇ ПЕРЕСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ……..7

1.1. Довіра як фундаментальна основа міжособистісної взаємодії шлюбних стосунків……...……..……..……...….7

1.2. Поняття часової перспективи особистості …...……..15

1.3. Життєвий шлях особистості в контексті сімейних стосунків…...……..…….....24

Висновки до розділу 1……...……29

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДОВІРИ ДО ПАРТНЕРА ТА ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ В ШЛЮБІ…….33

2.1. Опис процедури та методик емпіричного дослідження..……...33

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження……..40

Висновки до розділу 2……...62

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПОДРУЖНІХ ПАР ЩОДО РОЗВИТКУ ДОВІРИ, ГАРМОНІЗАЦІЇ ШЛЮБНИХ СТОСУНКІВ ТА ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ПАРТНЕРІВ……..65

3.1. Теоретичне обґрунтування програми психологічного супроводу щодо розвитку довіри в шлюбі та корекції часової перспективи партнерів……..65

3.2. Розробка та зміст програми психологічного супроводу…….69

3.3. Практичні рекомендації подружнім парам та психологам…… 80

Висновки до розділу 3……...86

ВИСНОВКИ……..…89

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……94

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність теми. В усі часі, сім'я, як соціальний інститут, виконує важливу функцію в суспільстві. Оскільки сім'я є індивідуальним оберегом для кожної людини, надійним гарантом бажаного особистісного успіху, питання гармонійних сімейних стосунків відіграє важливу роль в житті кожної людини. Сучасні сімейні стосунки знаходяться під впливом чисельних економічних, культурних та соціальних факторів, що суттєво впливає на якість міжособистісної взаємодії подружньої пари. Довіра між партнерами є найважливішою складовою стабільних шлюбних відносин та гармонійних сімейних стосунків. Довіра не тільки формує відчуття емоційної підтримки та безпеки, а і суттєво впливає на життєві перспективи кожної особистості, формуючи в людині готовність до стійких довготривалих стосунків та дає уявлення про майбутнє. Часова перспектива впливає на здатність особистості сприймати себе у просторі часу, знаходити досвід у минулих подіях свого життя, відчувати задоволеність в сьогоденні та планувати своє життя в тому числі і в сімейній сфері. Все більше в психології стає актуальним дослідження цього взаємозв'язку, розуміння якого дає можливість усвідомити процеси, що формують тривалий, гармонійний та стійкий шлюб, де члени подружжя будують спільне довготривале майбутнє. В умовах мінливості сучасного світу, постійних надзвичайно динамічних змін, що відображається на сімейних відносинах, дослідження цього питання може сприяти розвитку сімейної психології та допомогти вивчити, як формується довготривалий взаємозв'язок в подружній парі. Вищезазначені аспекти зумовили вибір теми **«Довіра до партнера як чинник прогнозування часової перспективи особистістю, що перебуває у шлюбі».**

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок довіри в шлюбі та часової перспективи особистості у подружніх стосунках.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз довіри між партнерами в шлюбних стосунках, визначити базові поняття міжособистісної довіри.

2. Здійснити теоретико-методологічний аналіз часової перспективи особистості, чинників які впливають на її формування.

3. Емпірично дослідити взаємозв'язок довіри до шлюбного партнера та часової перспективи особистості, що перебуває у шлюбі.

4. Розробити програму психологічного супроводу подружніх пар щодо розвитку довіри, гармонізації шлюбних стосунків та часової перспективи шлюбних партнерів.

5. Сформувати практичні рекомендації для сімейних психологів та сімейних пар щодо розвитку довіри та позитивної часової перспективи шлюбних партнерів.

Об'єкт дослідження – психологічний феномен довіри в міжособистісних стосунках.

Предмет дослідження – довіра у шлюбних стосунках як чинник прогнозування часової перспективи особистості.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми, структурування; емпіричні – включає анкетування, психодіагностичні методики, констатувальний експеримент для вивчення взаємозв'язку рівня довіри в шлюбі та часової перспективи партнерів; кількісна обробка даних – визначення середніх значень, відсоткових співвідношень, коефіцієнт кореляції Пірсона для виявлення кореляційних зв'язків між досліджуваними показниками довіри до партнера та часової перспективи.

Для емпіричного дослідження взаємозв'язку рівня довіри в шлюбі та часової перспективи особистості у подружніх стосунках застосовано:

опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо, тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонт'єва, шкала довіри Rempel&Holmes, тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко, авторська соціально-психологічна анкета.

Наукова новизна одержаних результатів:

У кваліфікаційній роботі:

уперше:

- за допомогою емпіричного дослідження виявлено взаємозв'язок довіри в шлюбі та часової перспективи подружніх партнерів;

- розроблено програму психологічного супроводу щодо розвитку довіри, гармонізації подружніх стосунків та часової перспективи партнерів;

удосконалено:

- техніки застосування психологічних методів для підвищення довіри в подружжі та гармонізації часової перспективи;

- практичні рекомендації для психологів та подружніх пар, спрямовані на розвиток довіри та гармонізацію часової перспективи партнерів;

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення щодо феномену довіри в шлюбних стосунках та часової перспективи особистості.

Практичне значення одержаних результатів. Одержані результати дослідження мають практичне значення для діагностики та психокорекційної роботи з подружніми парами; виявлені взаємозв'язки між рівнем довіри та часовою перспективою партнерів можуть бути використані у практиці сімейного психолога під час консультування сімейних пар, де спостерігається зниження рівня довіри, залежність від негативних подій минулого та фаталістичних думок, труднощі планування спільного майбутнього родини та зниження відчуття задоволеності шлюбом; одержані результати можуть бути використані для психоедукаційних тренінгових програм із розвитку довіри та зміцнення сімейних стосунків; розроблена програма психологічного супроводу може бути застосована фахівцями, що надають психологічну

допомогу родинам, для покращення комунікації, взаємопідтримки, взаєморозуміння між шлюбними партнерами та сприяти зменшенню конфліктності і покращення емоційного клімату в сім'ї.

Експериментальною базою дослідження стали подружні пари, які перебувають у зареєстрованому шлюбі та брали участь в емпіричному дослідженні, проведеному шляхом онлайн-опитування з використанням Google Forms.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи полягала у написанні тез з теми «Соціально-психологічні чинники довіри у подружній парі». *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку»: тези доп.* VII Міжнар. конф. (м. Київ, *04 грудня 2025* р.), Київ, 2025. URL: https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2025/paper/view/3102.

Структура та обсяг курсової роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел 81 та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 117 сторінок, основний обсяг – 91 сторінок. Робота містить 12 таблиць, 18 рисунків, 5 додатків (на 14 сторінках).

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФЕНОМЕНУ ДОВІРИ В ШЛЮБНИХ СТОСУНКАХ У КОНТЕКСТІ ЧАСОВОЇ ПЕРЕСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Довіра як фундаментальна основа міжособистісної взаємодії шлюбних стосунків

Сім'я є одним із основних засобів задоволення основних людських потреб та індивідуальним оберегом для кожної людини. Перебування у шлюбі безпосередньо впливає на розвиток особистості людини. Проблема міжособистісних взаємин активно вивчається у працях психологів і соціологів, а також аналізується у сімейній психології. Міжособистісні взаємини чоловіків і жінок у подружніх парах є важливими для встановлення гармонії в сім'ї, задоволення потреб партнерів в прийнятті, любові, емоційній підтримці, у взаєморозумінні та визнанні.

Вивчення подружніх стосунків має велике теоретичне та практичне значення, оскільки воно дозволяє зрозуміти багато процесів в особистому житті людини. Проблеми шлюбно-сімейних відносин вивчали О. В. Васильченко, Р. П. Федоренко, О. І. Бондарчук, В. М. Поліщук, О. В. Петрунько, І. В. Сингаївська, А. В. Склярук, Т. А. Титаренко та інші автори. На нашу думку значну роль у взаєминах чоловіка і жінки відіграє довіра між партнерами, яка слугує фундаментом для емоційної близькості, задоволеності сьогоденням та підтримки і побудови спільного майбутнього.

Серед дослідників сутності довіри, як психологічного явища, слід відзначити Д. Віннікота, Е. Еріксона, К. Роджерса, Е. Гіденса, Дж. Готмана, Н. Лумана, Ф. Фукуяму, А. Селігмена, Б. Барбера, О. М. Кожем'якіну.

Довіра – це впевненість або віра в надійність, чесність і доброзичливість іншої людини і є важливим аспектом у формуванні близьких стосунків та створенні тривалих зв'язків.

Довіра в житті людини виконує такі функції: виступає умовою цілісної взаємодії людини зі світом; сприяє злиттю минулого, сьогодення та майбутнього в цілісний процес життєдіяльності; сприяє виникненню ефекту цілісної особистості [50].

На думку професора психології Дж. Готмана довіра між партнерами в шлюбі – це відчуття безпеки, надійності і спокою, що сприяє відкритим взаєминам, які побудовані на впевненості в чесності і порядності іншої людини [66]. Е. Гіденс вважає, що довіра є основою «чистих» стосунків та формується на взаємній відкритості та емоційний близькості, на рефлексивній комунікації та усвідомленому виборі партнерів будувати спільне майбутнє [65].

Українські дослідники Р. П. Федоренко, М. І. Мушкевич, визначають довіру як багатовимірний психологічний феномен, який формується на основі чесності та відкритості у спілкуванні, відповідальності за розподіл обов'язків та виконанні обіцянок та послідовності в діях партнерів [47]. На думку О. М. Васильченко однією із складових близьких довірчих стосунків є «близькість», яка передбачає докладне знання один про одного, що є характерним тільки для сімейних стосунків [5].

Представник гуманістичної психології К. Роджерс означив довіру як створення сприятливого психологічного клімату в родині, де дружина та чоловік повинні вільно виражати свої емоції та почуття, що в свою чергу стає передумовою зниженню тривожності та зміцненню довіри [76].

Зазначимо, що багато науковців визнають, що саме довіра до себе з раннього дитинства є фундаментом побудови довірливих стосунків з іншими людьми в подальшому. Представник гуманістичної психології Е. Еріксон в своїх роботах зазначав важливість формування довіри дитини до батьків на ранньому етапі розвитку особистості [67]. Д. Віннікот поглибив ідею Е. Еріксона про взаємозв'язок становлення довіри з автономністю/залежністю дитини від матері, зазначаючи, що збільшення автономії дитини виступає умовою інтеграції суперечностей в переживання довіри до себе та довіри до

світу [80]. На думку Н. Єрмакової довіра до себе сприяє ефективній соціалізації та особистісному зростанню, підтримує почуття цілісності особистості під час розвитку та сприяє ефективній самореалізації [13, 14].

Сучасний представник соціального психоаналізу Д. Бразерс вважає довіру вмінням особистості набувати здатності будувати міжособистісні взаємини та долати власні внутрішні конфлікти. Досвід довіри до інших є, на думку вченого, «клеєм» для довіри особистості до себе, яка формується через позитивний дитячий досвід [63].

Д. Анпілова зазначає, що довіра як соціально-психологічний феномен вивчалася в трьох відносно самостійних вимірах: довіра до світу – базова установка, від якої залежить соціальне і психологічне благополуччя особистості; довіра до людей – фонова умова існування таких видів міжособистісних стосунків як дитячо-батьківські, любовні, дружба, ділове партнерство, колегіальні; довіра до себе – специфічне ставлення людини до свого внутрішнього світу, до своєї суб'єктності як до цінності [1].

Довіра, на думку Б. Лано це те, що «змушує нас діяти так», це психічний стан готовності людини до співпраці у разі достатньо впевненого очікування відповідної дії від партнера, що інший з доброї волі буде діяти бажаним для довіряючого чином і не зловживатиме довірою [70]. Польський соціолог П. Штомпка, звертав увагу на праці Н. Лумана, також вказував на близький зв'язок довіри з ризиком, який проявляється в акті довіри, пов'язаний з можливістю майбутніх невигідних подій, наданням довіри тому, хто цього не заслуговує, коли інша сторона обізнана про виділений їй кредит довіри, коли дещо, що має для нас цінність, довіряється піклуванню того, хто добровільно на це погоджується [56, 22, 55]. А. Селігман стверджує, що довіра виникає в умовах невизначеності щодо поведінки іншої людини, коли неможливо точно передбачити її дії, а довіритися можна лише на основі очікуваної поведінки [8, 77]. Отже, довіра стає основною стратегією, яка допомагає впоратись з неможливістю контролювати майбутнє.

Е. Дюркгейм дійшов висновку про те, що довіра ґрунтується швидше на емоційній та інтуїтивній основі, ніж на раціональній. Л. Ронігером і Ш. Ейзенштадтом було зазначено, що особливості міжособистісної довіри мають вивчатися в ситуаціях тривалих відносин, що характеризуються певним ступенем інтимності [20].

Р. Маєр, Дж. Девіс та Д. Шорман визначили довіру, як «готовність однієї сторони бути вразливою до дій іншої сторони, що інша людина буде виконувати певну дію, важливу для довірителя» [75].

Своєрідною особливістю довіри є її «майбутня» складова: довіра, зазначає Р. Борум, відбуваючись у теперішньому часі, мимовільно «виключає» його, оскільки, базуючись на минулих подіях, зорієнтована на передбаченні майбутніх [54, 62].

На думку О. М. Кожем'якіної, довіра тісно пов'язана з поняттям толерантності. Дослідниця розглядає толерантність і довіру як систему позитивних налаштувань людини щодо іншої людини на основі певної сукупності особистісних та групових цінностей [18, 19]. На нашу думку не слід повністю ототожнювати поняття «толерантність» і «довіра». Толерантність передбачає відчуття терпимості, а довіра – відчуття безпеки.

Міжособистісна довіра як психологічний стан може виникати внаслідок синтезу різних факторів: інтересів особи, її переконань, емоційних реакцій, особистого досвіду. У дослідженнях сучасних вчених структура довіри як соціально-психологічного відношення представлена переважно трьома основними компонентами: когнітивним, емоційним і поведінковим [24, 51].

Когнітивний компонент складається з уявлень про себе та іншого учасника довірливих відносин та у структурі довіри має динамічний характер, зумовлений минулим досвідом спілкування суб'єкта та постійним набуттям нових знань. Емоційний компонент полягає в емоційній оцінці сторін, що взаємодіють і самого процесу взаємодії: у загальному враженні суб'єкта про об'єкт довіри, приязні, зацікавленості, єдності поглядів і позицій.

Поведінковий компонент полягає в готовності суб'єкта до здійснення певних довірчих дій щодо об'єкта, до самого себе і умов, які склалися [24, 25].

Г. Джонс і Дж. Джордж відмітили такі значущі характерні риси міжособистісної довіри − позитивне та сприятливе ставлення осіб одне до одного, спільний позитивний досвід взаємодії, відчуття впевненості в цінностях та надійності іншої особи, яке є ключовим аспектом виявлення довіри [8, 68].

У сучасній психології поняття довірливих стосунків в подружжі часто асоціюється із «задоволеністю шлюбом» та «якістю шлюбом» (Р. Льюїс і Дж. Спенсер), при цьому задоволеність шлюбом – це суб'єктивна оцінка кожним членом подружжя ефективності і якості родинної взаємодії, рівня прийнятності та приємності шлюбних взаємин [39].

На задоволеність шлюбом та становлення довірливих стосунків між подружжям впливає низка чинників:

- позитивне ставлення до подружнього партнера, що виражається у його особистісній привабливості та легкості спілкування з ним;
- емоційна задоволеність відносинами з партнером: вираження взаємного кохання та поваги, взаємна допомога, задоволеність рівноправними відносинами;
- ефективність спілкування в подружній парі: глибина саморозкриття партнерів, точність невербальної комунікації, частота успішного спілкування в парі, взаєморозуміння та емпатія;
- родинна взаємодія як сприймання подружжям себе єдиним цілим, дружня прихильність і спільність їхньої діяльності;
- сексуальні взаємодія партнерів: сексуальний чинник визначається відповідністю реальної програми інтимної близькості партнерів;
- узгодження пріоритетних цінностей, прагнення партнерів до саморозвитку, усвідомлення ролей у сімейному союзі [36, 39].

Варто зазначити, що задоволеність шлюбом тісно пов'язана з рівнем розвитку довірливих стосунків між подружжям та залежить від наступних

складових: автономність членів сім'ї, а саме задоволеність потреб партнерів у особистісному просторі, емоційна включеність партнерів, кількість вільного часу, який партнери проводять разом; структура сімейних ролей, яка передбачає рівномірний розподіл ролей та влади в сім'ї; емоційна наповненість життя сім'ї, яка будується на емпатії в стосунках, наявність широкого спектра почуттів, переважання позитивних емоцій над негативними; сприяння сімейних стосунків особистісному зростанню членів сім'ї [29].

Одним із вагових факторів, що впливає на довірливі стосунки, емоційний клімат у сім'ї та задоволеність партнерами шлюбом є стиль комунікації між партнерами. У науковій літературі виділяються кілька основних стилів комунікації: агресивний, пасивний та пасивно-агресивний стилі комунікації поєднують елементи пасивності та прихованої агресії, що викликає напругу та нерозуміння між партнерами, знижуючи рівень взаємної довіри, натомість асертивний стиль – характеризується взаємною повагою, відкритістю, здатністю виражати власні емоції та потреби, не порушуючи при цьому прав партнера, що сприяє підвищенню рівня задоволеності шлюбом [23, 29].

На становлення довірливих гармонійних стосунків подружжя також впливають зовнішні та внутрішні чинники. Зовнішні чинники містять такі фактори: стабільність соціальної системи, рівень життя в країні, дієвість правових і моральних норм. Внутрішні чинники розкриваються через матеріальні і соціальні умови життя конкретної сім'ї, готовність до сімейного життя, шлюбно-сімейна мотивація, рівень подружньої сумісності, особливості міжособистісного спілкування подружжя, у яких виявляються їхні почуття [4]. Також до внутрішніх чинників варто віднести індивідуально-психологічні характеристики партнера по шлюбу (інтелектуальні та особистісні) [7, 15].

Варто зазначити, що побудова близьких стосунків передбачає довіру до іншої людини і ця довіра не є «даністю», апріорі властивою будь-яким сімейним стосункам, а активно досягається в процесі вільного взаємного саморозкриття членів сім'ї і стає чинником конструювання ними сімейного

простору. Одним із важливих чинників будування близьких довірливих стосунків виступає інтимність стосунків. На думку українського дослідника В. О. Татенка, саме завдяки переживанню іншого, як близької, рідної людини, утворюється спільне «МИ». Хоч поняття інтимності, близькості часто пов'язуються з наявністю сексуальних стосунків, вони є можливими, але не необхідними. Основними ознаками близькості, інтимності в сімейних стосунках вважають переживання членами сім'ї спільності, а також такий рівень взаємин між членами сім'ї, що передбачає наявність змістовного, детального знання одне про одного [10]. Таким чином, довірливі близькі сімейні стосунки розвиваються та поглиблюються з часом по мірі проходження стадії життєвого циклу сім'ї.

Аналіз наукових досліджень феномену довіри свідчить про достатню кількість напрацювань із вивчення цього феномену в співвідношенні з іншим феноменом – недовірою, умов їх одночасного існування та виникнення. Недовіра виступає психологічним захистом особистості від необмеженої дії сугестії (довіри), своєрідною перевіркою ймовірного навіювання з боку іншої людини [24, 40].

На нашу думку, один з головних чинників, що негативно впливає на становлення довірливих стосунків між шлюбними партнерами є прояви ревнощів та зрада партнера.

Ревнощі – одна з найбільш сильних, згубних і хворобливих емоцій. Часто брехня і зрада як засоби самозахисту людини є продуктом ревнощів. Недовіра, підозри, грубість, принизливі перевірки несумісні з любов'ю, ображають особисту гідність і взаємну повагу люблячих партнерів, заздалегіть пердбачають брехню. Ревнощі здатні підштовхнути людину на шлях кривди та зради [3, 47].

Деякі науковці схильні бачити в ревнощах інстинкт, називаючи його «територіальним імперативом» (К. Бейкер). У працях І. Кона, М. Обозова, І. Котової, Я. Коломинського, І. Коваленко, В. Мясищева, І. Хмарука, О. Васильєвої, А. Тащевої, І. Шкрябко виявлено, що спектр причинного поля

виникнення ревнощів досить широкий. Найбільш часто предикторами ревнощів виступають: переваги одних людей і зневага іншими; незрозуміла частота дружніх зустрічей; тривалість часу, що витрачається на неформальне спілкування; флірт із подругами дружини або із друзями чоловіка; прояв особливої цікавості до нових людей; можливість вести світський спосіб життя. Ревниві люди стежать за тим, щоб їхні партнери або кохані не мали можливостей для саморозвитку або більшої, ніж у них, успішності, реагуючи невдоволенням на їхні спроби вчитися, отримати просування по службі або робити що-небудь, що забезпечує більший ступінь незалежності. Ревнощі призводять до погіршення якості життя партнерів у шлюбі, до припинення відносин, до переходу в інші родини [34, 74].

Однак, прояви ревнощів та подружня зрада це не єдині чинники, які дестабілізують родину. Досліджуючи міжособистісні сімейні стосунки, О. В. Петрунько та А. В. Склярук дійшли висновку, що важливу роль в стосунках родини відіграють міжособистісні сімейні комунікації. Як показали результати їх досліджень, міжособистісні внутрішньосімейні комунікації у кризових сім'ях є дефіцитарними (кількісно недостатніми) та неякісними (викривленими), що порушує обмін необхідною інформацією, емоціями та інтеракціями всередині сім'ї і створює підґрунтя для серйозних сімейних дисфункцій. В таких кризових родинах нерідко створюються сімейні коаліції («Мати і діти проти батька», «Батько і діти проти матері», «Подружжя проти інших членів родини» і т. ін.), що спрямовують членів родини на неприйняття й відхилення інших членів родини, проти яких ці альянси утворені, дистанціювання від них – і це один з серйозних негараздів, характерних для кризових сімейних систем [33]. Ми також погоджуємось з цими твердженнями, що неякісні міжособистісні комунікації можуть суттєво вплинути на довірливі та гармонійні сімейні відносини.

Дослідження І. В. Сингаївської, Ю. С. Лукаш свідчать, що підривом довірливих стосунків також можуть бути міжособистісні конфлікти, основні причини виникнення яких це: наявність суперечностей між інтересами,

цінностями та цілями; присутність протиборства викликане різницею соціальних статусів; стійке домінування негативних емоцій та почуттів; суб'єктивна схильність до конфліктів та ін. На думку дослідниць для попередження сімейних конфліктів варто формувати психолого-педагогічну культуру в родині та сімейні традиції, розвивати взаємодопомогу, відповідальність, довіру та повагу, формувати культуру спілкування [37].

Отже, довіра – це особистісне та соціальне утворення, що формується в результаті соціального досвіду, та відображає ставлення до суб'єкта з точки зору відсутності очікування негативних наслідків, це відчуття безпеки, надійності та спокою, яке формується на основі чесності, відкритості та близькості та є основою здорових стосунків і ключовим елементом міжособистісного продуктивного спілкування в подружніх стосунках.

1.2. Поняття часової перспективи особистості

Взаємодія з часом є фундаментальною характеристикою об'єктивного і суб'єктивного досвіду людини, оскільки всі процеси життєдіяльності будь-якої особистості відбуваються та розгортаються у часі. Поняття часу у його людському сенсі і змісті активно досліджувалось у концепції суб'єктивного часу. Одним із головніших моментів у концепції вчених була остаточна суб'єктивізація часу, тобто час у єдності минулого, теперішнього і майбутнього ототожнювався з часовою єдністю свідомості. Сприйняття людиною свого минулого, теперішнього та майбутнього визначає часову перспективу особистості та формує її життєвий шлях.

Вивчення часової перспективи особистості представлено у працях Т. М. Титаренко, О. О. Кронік, Є. І. Головаха, В. А. Роменець, Г. О. Балл, С. Д. Максименко, В. Г. Панок, Ф. Зімбардо, Дж. Бойд, Ж. Нюттен, К. Лєвін та ін.

Часова перспектива – це поняття у психології, яке було вперше запроваджено у науковий обіг Л. Франком (1939 р.) і передбачає взаємозв'язок і взаємозумовленість минулого, теперішнього та майбутнього у свідомості у

поведінці людини [39, с. 73]. Згідно з теорією Л. Франка, індивід може мати одразу кілька часових перспектив, кожна із яких співвідноситься з різними сторонами його життя [21, 57].

Цей термін використовував також і К. Лєвін, який побудував просторово-часову модель, у якій свідомість і поведінка індивіда розглядаються крізь призму довгострокової перспективи і різнобічних характеристик індивідуального життєвого простору. Вчений порушив питання про існування одиниць психологічного часу різного масштабу, зумовлених масштабами життєвих ситуацій і визначаючих межі «психологічного поля в даний момент». За К. Лєвіним, це поле містить у собі не тільки теперішнє становище індивіда, але й його уявлення про власне минуле і майбутнє – бажання, страхи, плани, мрії, надії [32]. Водночас П. Фрессом введено аналогічне часовій перспективі поняття «часовий кругозір», яке визначається ним як інтеграційна характеристика розвитку часових уявлень особистості, які формуються в процесі її соціальної діяльності [64].

Ж. Нюттен запропонував при розгляді часової перспективи виділяти власне часову перспективу, часову установку і часову орієнтацію. З точки зору дослідника, цільові об’єкти когнітивних і мотиваційних процесів визначають зміст часової перспективи, а темпоральні знаки, властиві цим об’єктам, створюють можливість її вимірювання. Ж. Нюттен чітко проводив відмінності між трьома поняттями, які зазвичай відносять до трьох аспектів психологічного часу. Перший аспект – це часова перспектива у власному значенні цього слова, яка характеризується протяжністю, глибиною, насиченістю, ступенем структурованості та рівнем реалістичності. Другий аспект – часова установка, тобто позитивна чи негативна налаштованість суб’єкта по відношенню до минулого, теперішнього чи майбутньому. Третій аспект – часова орієнтація – виступає як домінуюча спрямованість поведінки особистості на об’єкти і події минулого, теперішнього або майбутнього. Отже, автор виділяє об’єктивний компонент часової перспективи (об’єкти минулого та майбутнього, які становлять зміст часової перспективи) та темпоральний

вимір. Автор наголошує, що об’єкти часової перспективи є детермінантами, які регулюють поведінку особистості. Протяжна, реалістична і активна часова перспектива важлива для планування та здійснення поведінкових проєктів, оскільки майже всі важливі досягнення припускають наявність координованих і довготривалих структур, що включають цілі та засоби їх реалізації. Важливо зазначити, що Ж. Нюттен робив акцент на дослідженні часової перспективи майбутнього, яку вважав новим і своєрідним феноменом, що виникає за наявності певного мотиваційного стану [2].

Суб’єктивне переживання людиною задоволеності власним життям, діяльністю, самореалізацією та переважаючий позитивний емоційний фон обумовлюють збалансований характер часової перспективи особистості. Представники соціальної психології Ф. Зімбардо та Дж. Бойд виділяють збалансовану часову перспективу, як психологічний конструкт, який дозволяє людині переключатися між минулим теперішнім і майбутнім. Згідно поглядів вчених, часова перспектива відбиває особисту тенденцію того, яким чином суб'єктивне відношення до минулого, сьогодення і майбутнього впливає на поведінку індивіда. Індивідуальна тенденція акцентувати ту або іншу часову рамку робить стійку часову перевагу, в результаті чого деякі індивіди будуть більше орієнтовані на майбутнє, інші більше орієнтовані на сьогодення або минуле. Ф. Зімбардо з колегами виділяють два аспекти відношення до минулого: негативне минуле, коли воно бачиться неприємним і відразливим, і позитивне минуле, де минулий досвід і час бачиться приємними і з ноткою ностальгії. Також вчені виділяють і два аспекти відношення до сьогодення - це гедоністичне сьогодення, коли воно бачиться повним задоволень і цінується насолода моментом без жалкування за подальшими наслідками своєї поведінки, і фаталістичне сьогодення: індивіди з такою часовою орієнтацією вірять в долю, упевнені, що не можуть впливати ні на нинішні, ні на майбутні події свого життя. Відносно майбутнього виділяється тільки один аспект - орієнтація на майбутнє, характеризується наявністю цілей, планів і спрямованості поведінки на їх реалізацію. На думку Ф. Зімбардо і Дж. Бойда,

збалансована часова перспектива передбачає високий рівень позитивного минулого, помірно високий рівень гедоністичного сьогодення й майбутнього та низький рівень негативного минулого і фаталістичного сьогодення. Збалансована часова перспектива дозволяє людині вчитися на минулому, черпати енергію і бажання у сьогоденні та керуватися уявленнями про майбутнє. Отже, поєднання часових орієнтацій буде адаптивним і оптимальним для психологічного благополуччя індивіда лише за умови гнучких переходів від однієї часової орієнтації до іншої залежно від ситуації. Часте використання однакових орієнтацій призводить до односторонності часової перспективи, що є ознакою неадаптивності [16, 61, 82].

У своєму дослідженні В. Ленс з співавторами визначили, що для деяких людей їх минуле є найбільш важливою частиною життєвого простору. Вони визначають себе в термінах того, ким вони були і що вони зробили в минулому [72]. Якщо минуле здається позитивним, це дає людині сили для нарощування ресурсів таким чином, щоб вона могла успішно справлятися з поточними ситуаціями [71]. Для інших людей важливо бути тут і зараз: вони орієнтовані на сьогодення. Люди, орієнтовані на майбутнє, живуть в сьогоденні, але сьогодення сприймається ними як інструмент майбутнього. Майбутнє є місцем, де трапляються і реалізуються події [72]. Т. Гісме досліджував часову перспективу майбутнього, позначаючи її як «орієнтацію на майбутнє», яка виступає як загальна здатність передбачати, структурувати майбутнє. Більшою мірою цей конструкт розроблявся у зв'язку з орієнтацією на успіх чи невдачу [2]. З. Залескі вказує на вплив надії на майбутнє і страху перед майбутнім на ефективність діяльності в сьогоденні і побудову особистісного майбутнього [81].

Українські науковці О. О. Кронік та Є. І. Головаха досліджували основні властивості часу в переживанні людини. Автори виділили три фактори, які є основними координатами простору переживань часу: «континуальність – дискретність часу», «напруженість часу», «емоційне ставлення до діапазону часу» [6]. Згідно з теоретичними уявленнями у даному підході психологічний

час відображає не тільки події минулого, теперішнього та майбутнього у їх хронологічній послідовності, а й цілісну, організовану систему обумовлених причинно-наслідкових зв'язків між цими подіями. З точки зору даної концепції, часова перспектива є полем для розгортання суб'єктивної картини життєвого шляху з усіма її подіями і зв'язками між ними [58].

У низці досліджен термін «часова перспектива» використовується у вузькому значенні, із акцентом на майбутньому суб'єкта. Зокрема, часова перспектива визначається, як важливий конструкт, який відображає часовий аспект життя і має багатомірну структуру. Зміст вищезгаданого терміна полягає у ментальній проекції мотиваційної сфери; у часовій перспективі містяться домагання, бажання, надії, які мають певну значущість і послідовність їх співвіднесення у часовому просторі. У праці Т. Коттле закладено основу розуміння майбутньої часової перспективи як здатності особистості діяти в теперішньому у світлі передбачення порівняно віддалених майбутніх подій, тобто наголошується на вагомості перспективи в організації діяльності людини й управлінні часом власного життя [9, 21].

Українська дослідниця Т. М. Титаренко зазначає, що цілісність уявлень людини про своє майбутнє життя, що є передумовою цілісності самої особистості, досягається лише в процесі рефлексії нею свого минулого, теперішнього і майбутнього життя. Психологічне утворення, в якому органічно поєднуються та інтегруються минуле, теперішнє та майбутнє особистості, називається особистісною трансспективою життя. Формуючи трансспективу, особистість конституює свою перспективу, що не лише дає змогу створити, розкрити й примножити власні майбутні можливості, а й побудувати життєві завдання [44, с. 255].

Також Т. М. Титаренко і В. Г. Панок до форм переживання суб'єктом свого майбутнього відносять спогади, очікування, передчуття, мрії, надії, кожна з яких по-різному відтворює вихід особистості за межі сьогодення. На думку вчених «очікування – тривожне, неспокійне, воно підштовхує квапити події. Мрія – наочний образ бажаного майбутнього, вона менше поспішає, ніж

очікування. На противагу цілі мрія є передусім узагальненим чуттєвим образом глибоко особистісного майбутнього – забарвленого переживаннями [21, 42, 43].

У сучасній психологічній науці проблема часової перспективи особистості розглядається в широкому діапазоні підходів. Вважається, що часова перспектива має когнітивний, емоційний та соціальний компоненти. Можна відзначити наступні підходи дослідження:

1) афективні складові часової перспективи (Ф. Зімбардо, Дж. Бойд);

2) перспектива майбутнього як мотиваційної установки, що впливає на досягнення мети (Ж. Нюттен, В. Ленс, Т. Гісме, З. Заліски);

3) структура міжподієвих зв'язків (Є. Головаха і А. Кронік);

4) переживання екзестиційних смислів існування в усій протяжності часу між минулим та майбутнім (Т. М. Титаренко).

Дослідження Ф. Зімбардо базуються на визначенні часової перспективи як основного аспекту у побудові психологічного часу, який виникає з когнітивних процесів, котрі поділяють життєвий досвід людини на часові межі минулого, теперішнього та майбутнього. Ф. Зімбардо, розглядаючи часову перспективу особистості як ситуативно-детермінований процес, що є важливим аспектом життєвої перспективи, як головні її чинники виділяє сенсорні, біологічні та соціальні стимули. Сенсорні стимули можна пов'язати із особливостями сприймання часу, як когнітивного психологічного процесу; біологічні стимули пов'язані із функціональним станом організму особистості; соціальні ж стимули зумовлені культурними традиціями та оточеннями [11, 73, 79, 82].

Сприйняття часу – це оцінка часових перспектив пов'язані з індивідуальними характеристиками сприйняття часу як когнітивного психологічного процесу, особистісними характеристиками, досвідом людини. А. Кронік, Є. Головаха визначають особистісні характеристики сприймання часу крізь призму понять індивідуальних «квантів» фізичного часу та власної одиниці часу індивіда. В сприйнятті часової перспективи безперечно важливу

роль відіграють індивідуальні особливості когнітивних психологічних процесів [11]. Чим більше часова перспектива наповнена подіями, планами та надіями, тим більш інтенсивне та змістовне життя людини. На думку вчених, «життєву перспективу слід розглядати як цілісну картину майбутнього в складному та суперечливому взаємозв'язку програмованих та очікуваних подій, з якими людина пов'язує соціальну цінність та індивідуальний смисл свого життя. Ключовим моментом у дослідженні життєвої перспективи людини, як зауважують дослідники, повинні стати ті конкретні цілі і плани, з допомогою яких вона має намір реалізувати свої життєві цінності [6, 21]. Отже, життєва перспектива є більш інтегративним, ніж поняття «часової перспективи» і характеризує основні змістові й структурні моменти, які пов'язані з уявленням людини про своє майбутнє.

Проекція мотиваційної сфери особистості проявляється у вигляді різного роду усвідомлень, сподівань, планів, проєктів, прагнення що пов'язані із більш чи менш віддаленим майбутнім. Спрямованість на майбутнє – це одне із основних джерел мотивації людини. Всі цілі, надії і страхи відносяться до майбутнього [11, 81]. Мотивація часто керується потребами особистості і є чинником у побудові життєвої перспективи особистості.

Часова перспектива як поняття існує в трьох аспектах: по-перше, як характеристика, що позначає глибину, протяжність, насиченість, структурованість реалістичності; другим аспектом є часова установка, що визначає позитивне та негативне ставлення суб'єкта до подій минулого, теперішнього та майбутнього; і третім аспектом часової перспективи є часові орієнтації, що містять у собі поведінкові аспекти і характеризуються домінуючою спрямованістю на події минулого, теперішнього та майбутнього. Когнітивні процеси у сприйнятті часової перспективи відіграють ключову роль. У теорії Ж. Нюттена важливим поняттям є ціль, адже її досягнення потребує певних затрат часу та побудови планів (короткотермінових та довготривалих у її досягненні). Саме перспектива, яка пов'язана із часовою

перспективою особистості, у мотиваційній теорії Ж. Нюттена передбачає досягнення певної мети, на яку спрямована поведінкова активність [11].

Отже, спосіб, в який індивід структурує власний час життя, його ставлення до власного минулого, теперішнього і майбутнього нерозривно пов'язані з різними аспектами його психологічного і фізіологічного здоров'я. Орієнтація на ту чи іншу часову рамку відображає його ставлення до здоров'єорієнтованої поведінки і визначає її дотримання. Однак тенденція індивіда застрягати на одній із часових орієнтацій є свідченням розбалансованої часової перспективи, що може зашкодити його психологічному, а отже, і фізіологічному здоров'ю. Тому важливою характеристикою збалансованої часової перспективи постає гнучкість, яка дозволяє переключатися з однієї часової орієнтації на іншу і оперувати в тому часовому режимі, який підходить для ситуації, в якій індивід перебуває. Наприклад, в ситуації гострої кризи краще бути орієнтованими на теперішнє – це дозволяє більш ефективно і швидко вирішувати актуальні задачі. В ситуації роботи чи навчання слушною є часова перспектива майбутнього, яка дозволяє працювати більш продуктивно, допускає більшу ступінь самоефективності і підтримує оптимізм щодо майбутніх досягнень. Проводячи час зі своєю сім'єю і друзями, можна бути орієнтованими на спільне минуле. А на відпочинку знову зануритися у часову перспективу теперішнього, що дозволяє відновити душевні і фізичні сили, не відчуваючи при цьому провини, що робота не рухається [82]. Тож збалансована часова перспектива людини визначає рівень задоволеності життям, сприйняття минулих подій як досвід, який допомагає планувати майбутні плани та цілі.

Варто зазначити також про існування двох часових модусів, які співвідносяться між собою: об'єктивного (як модус хронологічного часу) та суб'єктивного (психологічний час людини). Життєвим завданням для особистості в контексті формування ресурсів для розвитку вбачається узгодження двох часових модусів, що дає можливість осмислити життя, його

рефлексії, передбачає активність особистості, реалізацію, ціннісним наповненням життя [35, 38].

Останні дослідження свідчать, що часова перспектива людини пов'язана з низкою важливих життєвих результатів, включаючи ті, що стосуються здоров'я, багатства, щастя, академічних успіхів тощо. Тобто причина, чому люди, які враховують майбутні наслідки своїх поточних рішень і дій в теперішньому, мають кращі результати, полягає в тому, що вони частіше стежать за тим, наскільки добре вони справляються, і вживають заходів для досягнення кращих результатів в майбутньому та здатні регулювати свою поведінку. Це надає докази того, що часова перспектива пов'язана з позитивними результатами через її зв'язок із процесами саморегуляції [60]. Також такі аспекти життя як благополуччя, психічне здоров'я, самоконтроль, міжособистісні стосунки, а також біологічні особливості та демографічні змінні суттєво впливають на збалансованість часової перспективи особистості, як показника психологічного здоров’я людини [79].

У сфері сімейного життя, прогнозування часової перспективи шлюбних партнерів визначається низкою соціально-психологічних чинників: часові настановлення людини, що являє собою сукупність конгітивно-афективних оцінок власного минулого теперішнього та майбутнього та впливають на процес прийняття рішень; досвід дитячо-батьківських стосунків, де батьківська модель поведінки в родині є прикладом до наслідування у власній сім’ї; індивідуально-психологічні властивості кожної людини, тобто успадковані риси будови функціонування організму; психологічна готовність до шлюбу, що включає в себе стійку позитивну мотивацію до шлюбу, особистісні якості, необхідні для сімейного життя, здатність до емпатії та конструктивної поведінки в родині; суб’єктивне сімейне благополуччя та етапи розвитку шлюбу [30].

Отже, результати теоретико-методологічного аналізу дозволяє зробити узагальнення, що часова перспектива особистості – це комплексне бачення

людиною власного життя у векторі минулого-теперішнього-майбутнього. Часова перспектива виконує інтегральну функцію когнітивного, емоційного, соціального компонентів і відображає як соціальні, так і особистісні характеристики. У цілому збалансована часова перспектива виступає показником благополучності особистості і свідчить про рівень задоволеності життям з орієнтацією на майбутнє.

1.3. Життєвий шлях особистості в контексті сімейних стосунків

Незважаючи на значну кількість досліджень феномену часової перспективи особистості в психології, поза увагою дослідників, залишається питання її вивчення в контексті довіри в шлюбних відносинах.

Варто зазначити, що поняття часової перспективи у науковій літературі, і ми з цим згодні, щільно пов'язане з поняттям життєвого шляху та програми, життєвих цілей і планів, життєвих домагань, життєвих завдань та стратегій особистості та родини в цілому, що відображає широту бачення людиною власного життя, а також протяжність і динаміку цих уявлень. На нашу думку, суб'єктивне сприйняття людиною часу (минулого, теперішнього та майбутнього) впливає на її поведінку, плани та рішення.

Життєва перспектива – це потенційні можливості особистості, які виникли в минулому, об'єктивно складаються в теперішньому та передбачувано можуть проявитися в майбутньому, це спосіб структурування особистістю свого життя за допомогою ціннісних орієнтацій, життєвих цілей, програм, які є її структурними одиницями [27].

Життєві завдання, які людина ставить перед собою, виступають одиницями структурування її майбутнього. Вони стають соціально-психологічним забезпеченням життєвих планів і домагань, враховуючи соціальний контекст, ставлення оточення, ситуаційні змінні найважливіших подій [41].

Вагомий вклад у дослідження поняття у дослідження згаданої наукової галузі внесли українські дослідники Т. М. Титаренко, В. Г. Панок,

Є. І. Головаха, О. О. Кронік, В. О. Роменець, С. Д. Максименко а також зарубіжні дослідники Дж. Роттер, А. Адлер та ін.

У сучасній психологічній літературі широко представлено погляди авторів на життєву програму як цілісну картину наміченого особистістю життєвого шляху, де відображено її магістральні цілі й результати життєдіяльності. Згідно з наявними уявленнями, життєва програма – це своєрідна матриця поставлених особистістю цілей, співвіднесена з усім життям; вона конкретизується в системі життєвих планів і є відображенням минулого, теперішнього і майбутнього в життєдіяльності особистості, їх діалектичній єдності й послідовності. Визначення картини власного життя - це екзистенціальний вибір людини, вибір себе, пов'язаний з проявом екзистенціальної відповідальності, творче завдання, життєтворчість [9, 44, 26].

Дослідник В. Г. Панок визначає життєвий шлях як сукупність подій та обставин індивідуального розвитку, які вирішальним чином вплинули на формування особистості та зумовили її структуру й основну життєву проблематику. Життєві обставини – це сукупність соціальних, біологічних та екологічних чинників, що діють на людину протягом усього життя, обумовлюючи індивідуальну неповторну особисту історію та індивідуальність кожної особи. У психологічному розумінні життєвий шлях особистості – це складна, системо-понятійна багатомірна категорія, що передбачає розкриття індивідуальної історії людини, сукупність подій та обставин індивідуального розвитку особистості [32].

Л. Д. Тодорів зауважує, що часова перспектива є важливою структурною одиницею життєвого шляху. Тому дослідження часової перспективи часто детермінується специфікою визначення життєвого шляху. Так серед підходів визначення життєвого шляху особистості, його структурних складових та рушійних сил вчений виділяє кілька підходів: у межах об’єктивного підходу життєвий шлях особистості тлумачиться як послідовність дій, як динаміка цінностей та уявлень про себе; послідовність стадій психосоціального

розвитку; зміна поведінки та переживань; безперервний ланцюг послідовних свідомих виборів; розгортання життєвого сценарію [45].

На думку Є. І. Головахи, «життєву перспективу слід розглядати як цілісну картину майбутнього в складному та суперечливому взаємозв'язку програмованих та очікуваних подій, з якими людина пов'язує соціальну цінність та індивідуальний смисл свого життя». Ключовим моментом у дослідженні життєвої перспективи людини, як зауважує дослідник, повинні стати ті конкретні цілі і плани, з допомогою яких вона має намір реалізувати свої життєві цінності. На думку вченого, тлумачення життєвої перспективи є більш інтегративним, ніж поняття «часової перспективи» і характеризує основні змістові й структурні моменти, які пов'язані з уявленням людини про своє майбутнє [6, 21].

А. Адлер відмічав цілеспрямований характер лінії життя, що знаменує спрямованість людини в майбутнє. Вчений вважав, що життєві цілі та життєві завдання особистості мотивують поведінку людини сьогодні, орієнтують її на розвиток і досягнення здійснення бажань у майбутньому, кореняться в її минулому досвіді, а в сьогоденні підтримуються актуалізацією почуття небезпеки, незахищеності [59].

Дж. Роттер у своїх працях зазначав, набутий людиною досвід у минулому зумовлює спрямованість особистості на майбутнє та формує очікування з приводу майбутнього. На його думку, основний фактор, який визначає характер діяльності людини – це її майбутні очікування. Важливе значення в теорії Дж. Роттера мають узагальнені очікування, такі як довіра у людських стосунках [44].

Т. М. Титаренко зазначає, що людина бачить свої життєві перспективи як загальну спрямованість імовірних найважливіших подій [43, с. 180]. Досліджуючи життєвий світ особистості, авторка зазначає, що становлення життєвого світу особистості у процесі розгортання життєвого шляху являє собою не лише єдність життя людини в часових модусах її минулого, теперішнього і майбутнього. Життєвий світ особистості, окрім життєвого часу,

включає і життєвий простір. Саме специфіка життєвого простору, як системи найбільш значущих для людини міжособистісних стосунків, визначає специфіку її життєвої самореалізації під впливом значущих інших, а також її власну самотрансценденцію у процес самореалізації інших людей [42]. Таким чином, дослідниця вважає, що життєвий світ особистості, виявляються через стосунки зі світом, ставлення до майбутнього, сьогодення і минулого, і саме ці стосунки і визначають цей світ.

У руслі розробки ідей С. Л. Рубінштейна визначаючи поняття психологічного майбутнього, пропонує розрізняти психологічну, особистісну та життєву перспективи як три різних явища. Психологічна перспектива – здатність уявно та свідомо передбачати й прогнозувати майбутнє, залежить від типу особистості. Особистісна – розуміється як готовність до майбутнього в теперішньому, є показником зрілості особистості, потенціалу її розвитку та сформованості здатності до організації часу життя. Життєва – включає обставини й умови життя, що створюють для особистості за інших рівних умов можливість оптимального життєвого просування, і відкривається тому, хто має життєву позицію, що цілісно визначає майбутнє особистості [4].

Український науковець С. Д. Максименко зазначає, що життєвий шлях особистості вивчається у рамках трьох психологічних підходах: «розуміння життєвого шляху як самоздійснення людини, мотиваційній регуляції життєвого шляху через аналіз поняття «спрямованість особистості», система уявлень про життєвий шлях особистості, яка ґрунтується на поняттях життєвої кризи і періодизації життя [28].

Життєві завдання особистості, пов’язані із сім’єю, - це спосіб структурування людиною свого майбутнього в сімейній сфері, завдяки чому вона може передбачати ті події сімейного життя, які має намір здійснити. Такі завдання моделюють уявлення людини про майбутнє сім’ї, враховуючи при цьому соціальний контекст, ставлення оточення, часові вимоги і ситуаційні зміни [17].

Досліджуючи сімейні відносини Т. М. Титаренко наголошує, що життєві завдання особистості уточнюють її шлюбно-сімейні домагання, які відображають спрямованість на певні шлюбно-сімейні цілі, інтереси та моделі, та операціоналізують їх. Вони, з одного боку, окреслюють напрям самоздійснення особистості, що є для неї найбільш значущим на даному етапі життєвого шляху, а з другого, визначають тактику реалізації шлюбно-сімейних домагань, яка передбачає часові параметри їх реалізації. Адже домагання, які відрізняються від очікувань чи прагнень тим, що обов'язково спираються на готовність досягти бажаного майбутнього, не можуть бути здійсненими без покрокового планування та реалізації дій, що ведуть до кінцевої мети [43, 44].

Шлюбно-сімейні домагання особистості – це комплекс її вимог, бажань, очікувань, надій, що переживаються людиною стосовно свого майбутнього та сім'ї. Їхніми взаємопов'язаними складовими є домагання щодо шлюбного партнера, дітей, себе як шлюбного партнера та взаємин усередині родини. Життєві завдання, являючи собою їх соціально-психологічне забезпечення, стосуються всіх складових домагання і моделюють, таким чином, уявлення про шлюбного партнера і себе як шлюбного партнера та взаємини всередині родини, враховуючи при цьому соціальний контекст, ставлення оточення та ситуаційні зміни [17, 44]. Т. М. Титаренко в своїх дослідженнях зазначає - для того, щоб шлюбно-сімейні завдання ставали чинниками сімейного благополуччя та самоздійснення шлюбних партнерів, необхідно виходити не тільки з найближчої перспективи, а й враховувати віддалені життєві цілі, які можуть реалізуватися завдяки їм.

Українська дослідниця О. Я. Кляпець зауважує, що компліментарність та узгодженість життєвих завдань шлюбних партнерів є однією з головних особливостей гармонійного шлюбу. На думку вченої, спільні життєві завдання чоловіка і дружини обумовлюють міцні довготривалі стосунки з орієнтацію на спільне майбутнє [17].

В своїх численних дослідженнях Т. М. Титаренко наголошує, що життєві перспективи, цілі, домагання шлюбних партнерів формуються завдяки

самоздісненню чоловіка і дружини. Самоздійснення кожного члена родини визначається як процес послідовного вибудовування людиною життєвих завдань, планів на спільне майбутнє, пов'язаних із шлюбом і сім'єю, а також розробки тактики їх розв'язання найповнішої реалізації свого внутрішнього потенціалу. Особистісна самореалізація людини в сімейній сфері – це здатність людини наповнити внутрішній світ багатством у внутрішньосімейних взаєминах; спрямованість розвивати різні сторони своєї особистості за допомогою інших членів родини і разом з ними; повна і вільна реалізація людиною своїх можливостей у сімейній сфері життєдіяльності [17, 43, 44].

Отже, з огляду на викладене вище, зазначимо, що життєва перспектива – це цілісна картина майбутнього, яка формується у складному суперечливому взаємозв'язку очікуваних і планованих подій, розглядається в єдності ціннісно-смислових й організаційно-діяльнісних аспектів, де істотними є активність особистості, усвідомлене та реалістичне ставлення до побудови планів на майбутнє. Життєва перспектива тісно пов'язана з психологічним минулим і теперішнім особистості, оскільки формується на тлі минулих досягнень, з одного боку, і задає основні орієнтири діяльності людини – з іншого. У сімейній сфері спільні життєві завдання чоловіка і дружини сприяють їх особистісному зросту, самоздійсненню кожного члена подружжя, спрямовують подружжя на спільні сімейні цілі, плани, бажання та сумісний погляд на спільне майбутнє і є однією з головних складових гармонійного шлюбу.

Висновки до розділу 1

1. У результаті теоретичного-методологічного дослідження проблеми формування довіри в шлюбних стосунках та її соціально-психологічних чинників можна констатувати, що у різних галузях психологічної науки виокремлюють різні аспекти розуміння довіри.

Феномен довіри розглядають в трьох аспектах: довіра до світу, довіра до себе та довіра до інших. Довіра до себе формується з раннього дитинства на

етапі спілкування з батьками, що в свою чергу стає фундаментом довіри до світу і підтримує почуття цілісності особистості під час розвитку та сприяє ефективній самореалізації. Спираючись на минулий позитивний або негативний досвід довіри, людина формує довіру/недовіру до світу, яке спричиняє довіру або недовіру до себе. Саме довіра відіграє значну роль у взаєминах чоловіка і жінки і є одним із ключових елементів гармонійних подружніх стосунків. Вона слугує фундаментом для емоційної близькості, задоволеності сьогоденням та підтримці і побудові спільного майбутнього, створює основу для стабільності, впевненості та довгострокового планування, дозволяючи партнерам успішно формувати власний життєвий шлях. Високий рівень довіри виступає основною стратегією, яка допомагає впоратись з невпевненістю і неможливістю контролювати майбутнє.

У процесі дослідження феномену довіри було виявлено основні чинники формування довіри між партнерами, що перебувають у шлюбі. Психологічні дослідження свідчать, що довірливі стосунки тісно пов’язані з задоволеністю шлюбом чоловіка та дружини та є фундаментом для створення сприятливого психологічного клімату в родині. Задоволеність шлюбними відносинами залежить від багатьох факторів: відкритість спілкування, позитивне ставлення до партнера, взаємне кохання та повага, присутність емпатії в стосунках, рівноправності відносин, глибині саморозкриття партнерів, задоволеності потреб чоловіка та дружини в особистому просторі, рівномірному розподілі сімейних ролей, емоційній наповненості життя родини, сприяння сімейних стосунків особистісному зростанню членів сім’ї, відсутності суперечностей, спільних сімейних цінностях та орієнтації на них, задоволеністю сексуальними відносинами.

2. Результати теоретико-методологічного аналізу конструкту «часова перспектива особистості» дозволяють зробити узагальнення, що у психологічний науці, нині, немає однозначного визначення часової перспективи особистості, а отже існують різні підходи і бачення вчених щодо її змістовного компоненту.

Більшість науковців схиляються до думки, що часова перспектива особистості передбачає взаємозв'язок минулого, теперішнього і майбутнього у свідомості і поведінці людини. Успішне поєднання позитивного минулого, в міру гедоністичного сьогодення та орієнтація на майбутнє формує збалансовану часову перспективу особистості, яка виступає основою задоволеності власним життям, діяльністю і самореалізацією.

Різними науковцями введено такі поняття, як часовий кругозір, психологічний час, часова установка, часова орієнтація, часова перспектива особистості, що в цілому є суб'єктивним сприйняттям людиною часу, яке включає минулі спогади та досвід, що залишились у свідомості людини, сприйняття поточного моменту життя та майбутні очікування, плани, мрії та цілі. Ці поняття широко використовується у психологічній науці для розуміння, як особистість організовує своє життя у часі. Психологічний час відображає не тільки події минулого, теперішнього та майбутнього у їх хронологічній послідовності, а й цілісну, організовану систему обумовлених причинно-наслідкових зв'язків між цими подіями.

3. При аналізі наукової літератури було визначено, що феномен «часова перспектива особистості» щільно пов'язане з поняттям життєвого шляху та програми, життєвих цілей і планів, життєвих домагань, життєвих завдань та стратегій особистості та родини в цілому, що відображає широту бачення людиною власного життя, а також протяжність і динаміку цих уявлень.

Життєвий шлях особистості формує її життєві перспективи та завдання, життєву програму та цілі, що зумовлює цілісну картину намічених майбутніх планів. Це сукупність подій до обставин індивідуального розвитку та реалізації, як в особистісному аспекті так і сімейному житті.

В сімейній сфері узгодженість життєвих завдань шлюбних партнерів виступає однією з головних особливостей гармонійного шлюбу та впливає на самоздійснення та успішну самореалізацію кожного члена родини. Особистісна самореалізація людини в сімейній сфері – це здатність людини наповнити внутрішній світ багатством у внутрішньосімейних взаєминах;

спрямованість розвивати різні сторони своєї особистості за допомогою інших членів родини і разом з ними; повна і вільна реалізація людиною своїх можливостей у сімейній сфері життєдіяльності.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДОВІРИ ДО ПАРТНЕРА ТА ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ В ШЛЮБІ

2.1. Опис процедури та методик емпіричного дослідження

На основі теоретико-методологічного дослідження визначено поняття довіри до партнера в шлюбних стосунках та часової перспективи особистості. Довіра виступає основою гармонійного шлюбу і відіграє значну роль у відносинах чоловіка та дружини. Збалансована часова перспектива особистості виступає показником психологічного здоров'я людини. Отже, вивчення взаємозв'язку даних феноменів є актуальною темою в області психології.

Для виконання вищезазначених завдань було проведено емпіричне дослідження визначення рівня довіри одружених людей, як чинника побудови збалансованої часової перспективи.

Основні цілі емпіричного дослідження:

1. Визначити рівень довіри досліджуваних, що перебувають у шлюбі.
2. Проаналізувати особливості побудови часової перспективи досліджуваних.
3. Дослідити взаємозв'язок довіри до подружнього партнера та часової перспективи особистості.

Етапи проведення емпіричного дослідження:

1. Підготовчий етап – аналіз наукової літератури з теми дослідження та підбір відповідних методик для емпіричного дослідження.
2. Основний етап – безпосереднє опитування вибірки за обраними методиками.
3. Завершальний етап – обробка та аналіз даних, їх інтерпретація, формування висновків.

Для виконання цілей емпіричного дослідження було обрано методики дослідження. З огляду на те, що не існує методів, які безпосередньо досліджували б рівень довіри в шлюбі пов'язаною з часовою перспективою

партнерів, були обрані окремі методики вищезазначених психологічних феноменів, а саме:

1. **Авторська соціально-психологічна анкета**. Для здійснення вибірки респондентів була розроблена анкета, яка дозволила отримати базову інформацію про подружній досвід, соціальні обставини та суб'єктивне бачення взаємин, що в свою чергу дало можливість поглибити інтерпретацію результатів основних психодіагностичних методик. Анкета включає 10 запитань, які дозволили отримати наступну інформацію про учасників дослідження: тривалість шлюбу, наявність/відсутність дітей, повторність шлюбу, сумісну/окрему форму проживання та суб'єктивну оцінку подружніх стосунків (рівень довіри, підтримка у важливих життєвих ситуаціях, бачення спільного майбутнього). Отримані дані використані для групування вибірки та глибшої інтерпретації результатів стандартизованих методик (Додаток А).

2. **Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо**, адаптований українською мовою О. Сенік, В. Абрамова та ін. Опитувальник на визначення часової перспективи особистості оцінює індивідуальні відмінності у часових профілях і специфічних часових нахилах людини. Методика складається із п'яти шкал і найбільш повно охоплює концепт часової перспективи та наділена добрими психометричними властивостями: має чітку факторну структуру, високий рівень надійності, добрі показники валідності, оцінює різні виміри часової перспективи та основана на теоретичній концепції, яка поєднує мотиваційні, емоційні, когнітивні та соціальні процеси. Опитувальник містить 56 тверджень, які максимально охоплюють такі аспекти, як ставлення особистості до минулого, сьогодення та майбутнього. Дана методика дає можливість виявити спрямованість досліджуваного на негативне або позитивне минуле, гедоністичне або фаталістичне сьогодення або спрямованість на майбутнє, а також виявити збалансованість часової перспективи особистості (Додаток Б).

3. Тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонт'єва. Оскільки під час теоретико-методологічного дослідження було виявлено, що орієнтація людини

у часі (часова перспектива) щільно пов’язана з життєвою перспективою людини, її життєвими домаганнями, цілями, планами на майбутнє, у досліджені було використано даний тест, який спрямований на оцінку джерела сенсу життя, котре може бути знайдено людиною або в майбутньому (меті), або у теперішньому, або в минулому, або в усіх трьох складових життя. Дана методика включає, поряд із загальним показником свідомості та задоволенності власним життям, також п'ять субшкал, що відображають три конкретних змістовних орієнтацій і два аспекти локусу контролю (цілі, процес, результат, локус контролю - Я, локус контрою – Життя). Цілі в житті характеризують наявність чи відсутність в житті досліджуваного цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість і тимчасову перспективу; процес життя - показує, сприймає чи ні людина сам процес свого життя як емоційно насичений і наповнений змістом процес, що в свою чергу визначає задоволеність життям (гедоністичне сьогодення); результат - оцінює пройдений відрізок життя і оцінює його продуктивність; «локус контрою – Я» – відповідає уявленню про себе як про сильну життєстійку особистість; «локус контрою – Життя» показую контроль досліджуваного над своїм життям або його фаталістичне ставлення до нього і відсутність орієнтації на майбутнє. Методика складається з 20 шкал, кожна з яких являє собою твердження із закінченням, що роздвоюється: два протилежних варіанти закінчення задають полюси оціночної шкали, між якими можливі сім градацій переваги (Додаток В).

4. **Шкала довіри в міжособистісних стосунках (Rempel & Holmes),** спрямована на діагностику довіри в близьких стосунках. Дана методика складається з 18 тверджень та забезпечує комплексний підхід до вивчення довіри, розділяючи її на три взаємопов’язані компоненти: передбачуваність, надійність та віру в партнера. Передбачуваність – підкреслює послідовність і стабільність поведінки шлюбного партнера, заснований на минулому досвіді відносин; шкала надійності робить акцент на якостях партнера і дає можливість зрозуміти чи може партнер покладатися на свого

чоловіка/дружину в умовах потенційних ризиків, шкоди, непередбачуваних подій; шкала оцінки віри в партнера дає можливість визначити відчуття впевненості в шлюбних стосунках та очікуваній підтримці з боку партнера у майбутньому. Це дозволяє не лише оцінити загальний рівень довіри в шлюбі, а й виявити особливості її структури у кожній конкретній парі.

Шкала має високу валідність, надійність та зручність у застосуванні. Окрім того, методика відповідає завданням дослідження, оскільки дозволяє кількісно оцінити довіру засновану на минулому досвіді, віру в партнера в сьогоденні та очікуваному майбутньому, а також визначити загальній рівень довіри до шлюбного партнера (Додаток Г).

5. **Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко)**. Під час теоретико-методологічного дослідження було визначено, що довіра в міжособистісних романтичних стосунках тісно пов’язана із загальним сприйняттям якості подружніх відносин, тому для дослідження було використано даний тест, який дозволяє виявити ступінь задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також ступінь узгодженості-неузгодженості задоволеності шлюбом у конкретній подружній парі. Даний опитувальник також дозволяє комплексно оцінити ступінь прийняття партнера, відчуття гармонії у стосунках, що є важливими індикаторами рівня довіри.

Методика складається з 24-х тверджень та включає кілька субшкал, які дають можливість виявити різні аспекти взаємодії між партнерами — зокрема, сприйняття себе та партнера, думки, оцінки, установки, емоційну близькість, сприйняття взаємної підтримки, готовність до співпраці, що безпосередньо корелює з рівнем довіри. Застосування даного опитувальника забезпечує глибше розуміння особливостей довіри в шлюбі та дозволяє зіставити її рівень із загальною задоволеністю стосунками (Додаток Д).

Опитування проводилось у форматі онлайн за допомогою google-форм, анкети, тести та опитувальники надавались респондентам поетапно, проміжок

між кожним опитуванням складав один тиждень, що дозволило респондентам уникнути втоми, ефекту одноманітності та знизило втрату мотивації у подальшому опитуванні. Респондентам пропонувалося на вибір відповісти на запитання анонімно або вказати своє справжнє ім’я та прізвище. Перед початком опитування респонденти отримували коротку інструкцію щодо порядку виконання завдань, середня тривалість заповнення всіх опитувальників складав від 1 до 7 хвилин. Участь респондентів була добровільною, учасники мали можливість відмовитись в участі в дослідженні на будь-якому етапі, а також за запитом отримати результати пройдених тестів. Респондентам була гарантована анонімність та конфіденційність, отримані результати використовувались виключно з науковою метою. Обробка даних проводилась за допомогою прогами PSPP.

Загалом у дослідженні прийняли участь 118 респондентів, 59 сімейних пар. Критеріями вибору респондентів із загальної кількості опитуваних під час первинного анкетування, стали такі показники: вік респондентів від 20 до 52 років, усі учасники перебувають у офіційно зареєстрованому шлюбі, для обох респондентів це перший або другий шлюб, тривалість шлюбу від одного року, для дослідження було обрано респонденти як з наявністю дітей в родині, так і бездітні пари. Варто обґрунтувати, що вік респондентів в діапазоні від 20 до 52 років був обраний в зв’язку з можливістю проаналізувати збалансованість часової перспективи незалежно від вікових змін особистості, які можуть відбуватися після 55 років (хвороби, наближення до пенсійного віку, зниження професійної діяльності, зміни когнітивних функцій, домінування минулої перспективи, уповільнення мислення та пам’яті та інші вікові зміни, які можуть впливати на бачення майбутнього). Детальніший опис вибірки наведено на рис. 2.1.-2.4., дані взято із першої частини авторської анкети.

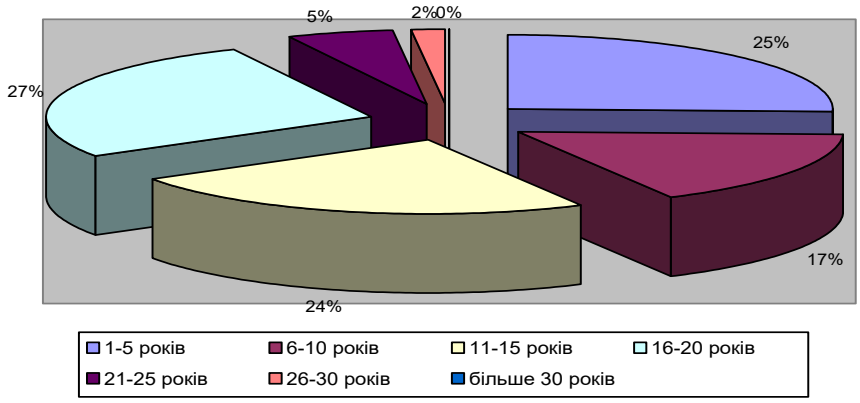


Рис. 2.1. Розподіл сімейних пар за тривалістю шлюбу, %

Згідно зі даними рис. 2.1, можна зробити висновок, що у вибірці найбільшу частку становлять пари, які перебувають у шлюбі від 16 до 20 років, що складає 27,1%. Це вказує на те, що більшість досліджуваних стосунків є зрілими та довготривалими. Загалом 76,2% пар перебувають у шлюбі понад 10 років. Найменшу частку займають пари з досвідом шлюбу від 21 року і більше, а також молоді пари (до 10 років).

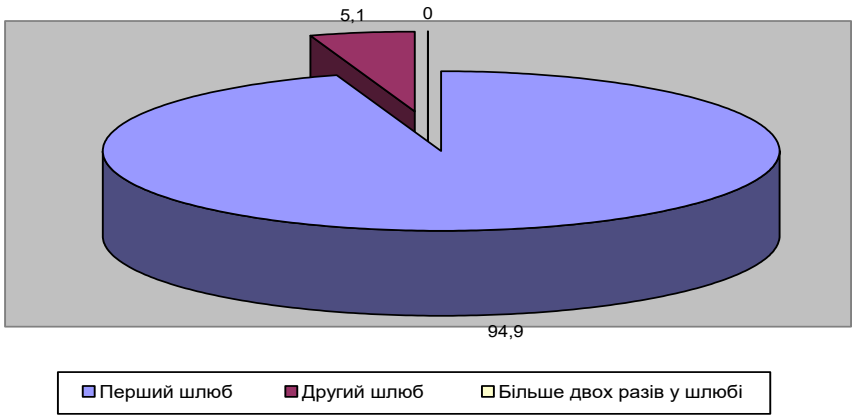


Рис. 2.2. Розподіл сімейних пар за кількістю шлюбів у їх житті, %

Отже, переважна більшість (94,9%) сімейних пар перебувають у своєму першому шлюбі. Лише невелика частка (5,1%) мають повторний шлюб, тоді як випадки, коли особи перебували в шлюбі більше двох разів, у вибірці відсутні (0%). Ці дані свідчать про те, що наша вибірка складається переважно з пар, які мають досвід першого, а отже, скоріше за все, довготривалого та стабільного шлюбу.

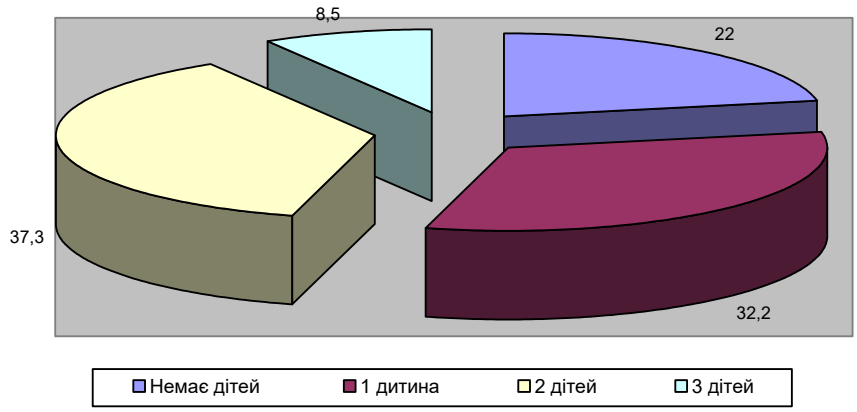


Рис. 2.3. Розподіл сімейних пар за кількістю дітей у шлюбі, %

Як показано на рис. 2.3. переважна більшість досліджуваних сімейних пар (понад 77%) мають дітей. Найбільшу частку становлять пари, які виховують двох дітей (37,3%). Трохи менше пар мають одну дитину (32,2%), а найменша кількість пар виховує трьох дітей (8,5%). Лише 22% пар у вибірці не мають дітей.

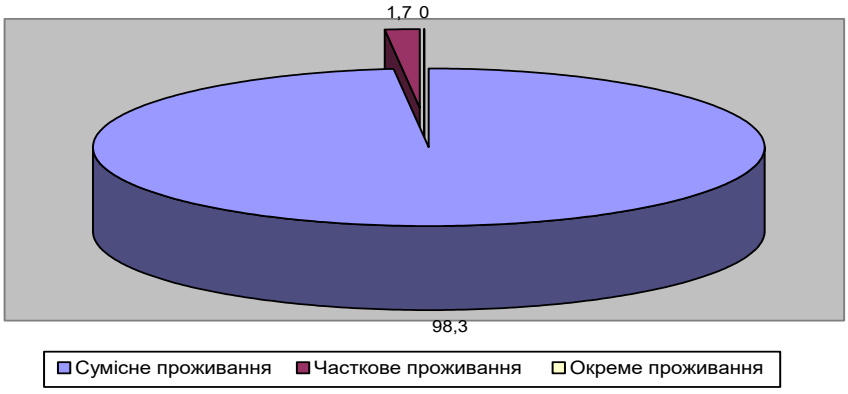


Рис. 2.4. Розподіл сімейних пар за типом проживання, %

Відповідно з отриманими даними, переважна більшість досліджуваних сімейних пар (98,3%) проживають спільно, рис. 2.4. Лише дуже незначна частина пар (1,7%) відзначила часткове проживання, а випадків, коли партнери проживають окремо, у вибірці немає. Ці дані свідчать про високий рівень консолідації сімейних пар.

Таким чином, вибірка для дослідження досить різнорідна, що дозволило отримати більш об’єктивне і узагальнене уявлення про досліджувані психологічні феномени.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Першою методикою, яку ми обрали для опитування, став тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом». Результати за нею наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати опитування сімейних пар за методикою «Задоволеність шлюбом»

Рівень задоволеності шлюбом	Кількість пар	%
Абсолютно благополучні	21	35,6
Благополучні	19	32,2
Скоріше благополучні, ніж неблагополучні	6	10,2
Перехідні	8	13,6
Скоріше неблагополучні, ніж благополучні	4	6,8
Неблагополучні	0	0
Абсолютно неблагополучні	1	1,7

Наочно результати опитування за методикою представлено на рис. 2.5.

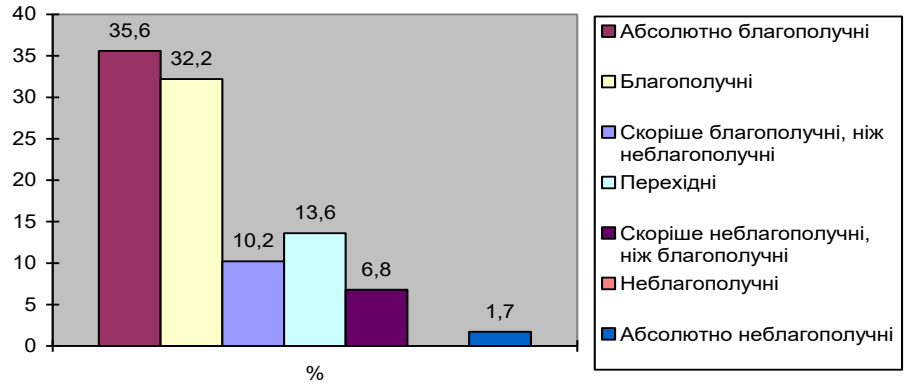


Рис. 2.5. Результати опитування сімейних пар за методикою «Задоволеність шлюбом», %

Аналіз результатів 59 сімейних пар за цією методикою свідчить про загалом високий рівень благополуччя у досліджуваній вибірці. Загальний

профіль задоволеності можна розділити на три основні групи: благополучні, перехідні та неблагополучні.

Благополучні пари (78%) – ця група складається з пар, які оцінюють свій шлюб як «абсолютно благополучний» (35,6%) та «благополучний» (32,2%) і «скоріш благополучний» (10,2%). Абсолютно благополучні – ці пари демонструють високу гармонію, взаємну підтримку, ефективну комунікацію та глибоке взаєморозуміння. Їхні стосунки, ймовірно, є джерелом позитивних емоцій та задоволення для обох партнерів. «Благополучні» – ця категорія свідчить про наявність міцних, стабільних відносин, де партнери задоволені основними аспектами спільного життя. Можуть виникати незначні розбіжності, але вони не впливають на загальне сприйняття шлюбу як щасливого. Скоріш благополучні – тут помітний певний баланс, де позитивних аспектів більше, ніж негативних. Це може бути сигналом, що парі варто приділяти більше уваги певним проблемним питанням, щоб не допустити їхнього загострення.

Перехідні пари (15,3%). Пари в цій групі знаходяться на «перехідному» етапі, що вказує на змішані почуття щодо шлюбу. Вони можуть відчувати задоволення одними аспектами відносин (наприклад, батьківством або матеріальною стабільністю), але незадоволення іншими (наприклад, емоційною близькістю або спільним проведенням часу). Це «сіра зона», яка потребує уваги та, можливо, консультації, щоб запобігти подальшому погіршенню стосунків.

Неблагополучні пари (8,5%) – ця група, хоч і найменша, включає пари, які оцінюють свій шлюб як «скоріш неблагополучний» (6,8%) та «абсолютно неблагополучний» (1,7%). Скоріш неблагополучні – у цих парах негативні аспекти переважають над позитивними. Можуть існувати хронічні конфлікти, відсутність взаєморозуміння або відчуження. Абсолютно неблагополучні – ця категорія свідчить про серйозну кризу у стосунках, яка може проявлятися в

емоційному відстороненні, частих сварках, взаємних звинуваченнях або навіть у питанні розлучення.

Отримані дані свідчать про те, що у переважної більшості досліджених сімейних пар (близько 78%) відносини є благополучними. Це може бути пов'язано з тим, що вони мають схожі цінності, вміють ефективно вирішувати конфлікти, підтримувати один одного, проявлять високий рівень емпатії, відкритість до переживань, доброзичливість, здатні адаптувати поведінку та взаємодію відповідно до життєвих обставин.

Важливо, що лише невелика частина пар знаходиться у стані серйозної кризи. Проте, наявність «перехідних» та «скоріш благополучних» пар вказує на те, що навіть у стабільних групах існують зони росту, які можна покращити за допомогою психологічної допомоги або спільних зусиль.

Другою методикою, яку ми обрали для опитування, стала методика «Часова перспектива Ф. Зімбардо». Результати за нею наведено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати опитування сімейних пар за методикою «Часова перспектива Ф. Зімбардо»

Рівень/ Шкала	Негативне минуле		Гедоністичне теперішнє		Майбутнє		Позитивне минуле		Фаталістичне теперішнє	
	К-ть пар	%	К-ть пар	%	К-ть пар	%	К-ть пар	%	К-ть пар	%
Дуже низький	21	35,6	3	5,1	0	0	0	0	20	33,9
Низький	26	44,1	23	39,0	5	8,5	12	20,3	26	44,1
Середній	6	10,2	32	54,2	24	40,7	38	64,4	10	16,9
Високий	6	10,2	1	1,7	20	33,9	9	15,3	3	5,1
Дуже високий	0	0	0	0	10	16,9	0	0	0	0

З таблиці 2.2 стає зрозуміло, що за шкалою «Негативне минуле» найбільша кількість людей (44,1%) мають низький рівень сприйняття негативного досвіду, що може свідчити про вміння залишати його позаду та не дозволяти йому впливати на сьогодення; за шкалою «Гедоністичне теперішнє» у більшості опитаних (54,2%) помірний рівень орієнтації на задоволення та насолоду в теперішньому моменті; за шкалою «Майбутнє» – значна частина респондентів (40,7% і 33,9%) має середній та високий рівень орієнтації на майбутнє, що свідчить про їхню готовність до планування, цілепокладання та відповідальності; за шкалою «Позитивне минуле» – більшість опитаних (64,4%) сприймає своє минуле як позитивний досвід, що може говорити про їхній оптимізм та щасливі спогади; за шкалою «Фаталістичне теперішнє» – найбільша кількість людей (44,1%) має низький рівень фаталізму, що вказує на їхню віру в те, що вони можуть контролювати своє життя та впливати на події.

Наочно результати опитування за цією шкалою представлено на рис. 2.6.-2.10.

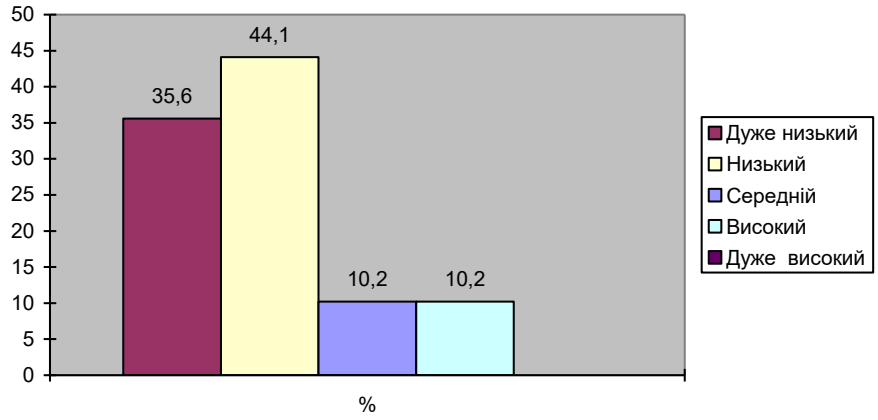


Рис. 2.6. Результати опитування сімейних пар за шкалою «Негативне минуле», %

Як показано на рис. 2.6, високий відсоток людей з низьким рівнем (44,1%) та дуже низьким (35,6%) свідчить про те, що у більшості опитаних немає тенденції постійно повертатися до травмуючих подій. Це допомагає не відчувати провини, жалю чи гніву, що є важливою передумовою для щасливих

стосунків, адже партнер не асоціюється з негативними спогадами. Натомість, високий та середній рівні (10,2% і 10,2%) можуть вказувати на певні невирішені конфлікти чи травми, які потребують опрацювання.

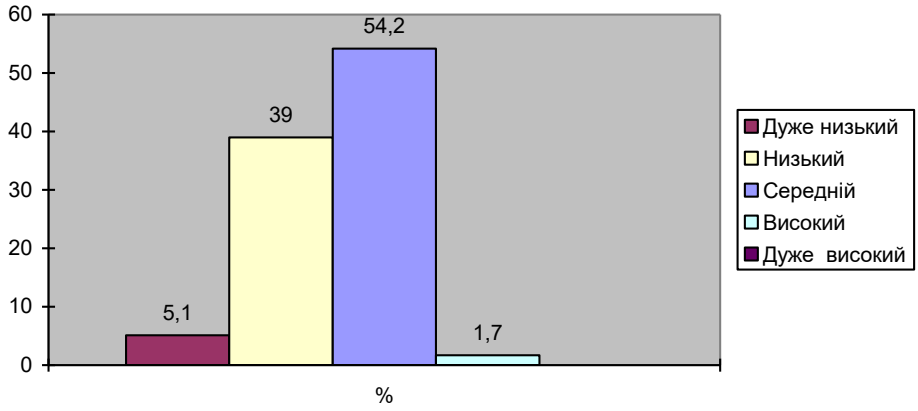


Рис. 2.7. Результати опитування сімейних пар за шкалою «Гедоністичне теперішнє», %

Тут констатуємо наступне (рис. 2.7): домінуючий середній рівень (54,2%) вказує на збалансоване ставлення до задоволення. Люди насолоджуються моментом, але не за рахунок ігнорування майбутніх наслідків. Залежність від насолоди (високий рівень) зустрічається рідко (1,7%). Це гарний показник, який свідчить про відсутність імпульсивності та ризикованої поведінки.

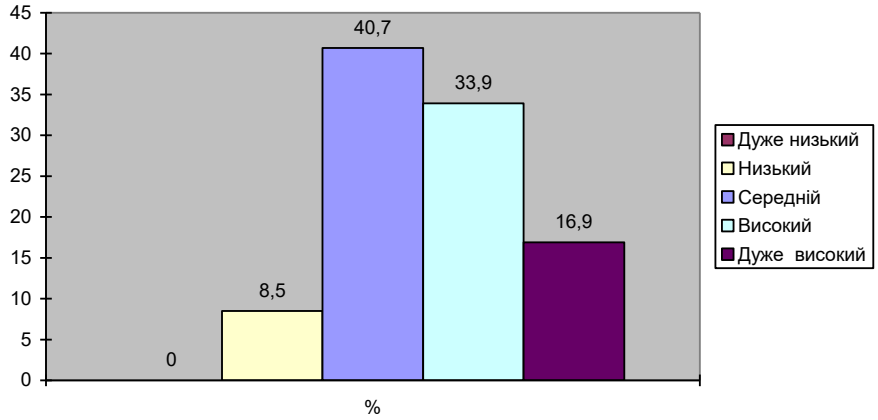


Рис. 2.8. Результати опитування сімейних пар за шкалою «Майбутнє», %

За шкалою «майбутнє» (рис. 2.8) найбільш представлені середній (40,7%) та високий (39,9%) рівні. Це вказує на те, що пари орієнтовані на цілі, планують своє спільне майбутнє. Ця тенденція є дуже сприятливою для стабільності та довготривалості шлюбу. Показник дуже високого рівня (16,9%) може вказувати на людей, які схильні надмірно фокусуватися на майбутньому, ігноруючи сьогодення.

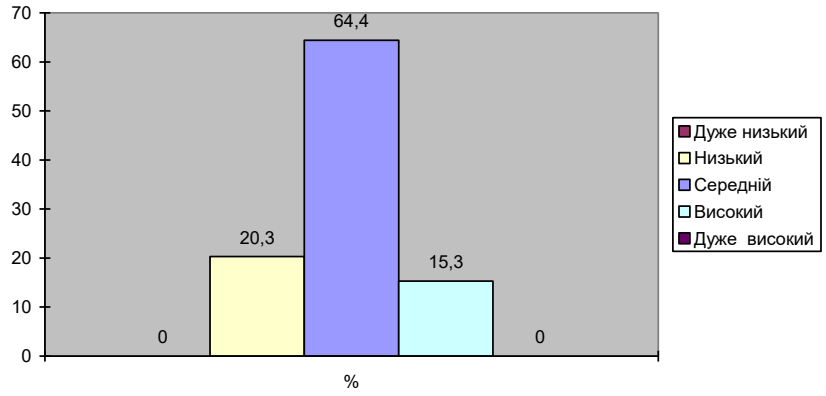


Рис. 2.9. Результати опитування сімейних пар за шкалою «Позитивне минуле», %

На рис. 2.9 ми бачимо, що високим є відсоток середнього рівня (64,4%), і це свідчить про те, що більшість пар сприймають своє минуле, включно з історією їхніх стосунків, як джерело позитивних спогадів, досвіду та мудрості. Це зміцнює почуття вдячності та безпеки у відносинах.

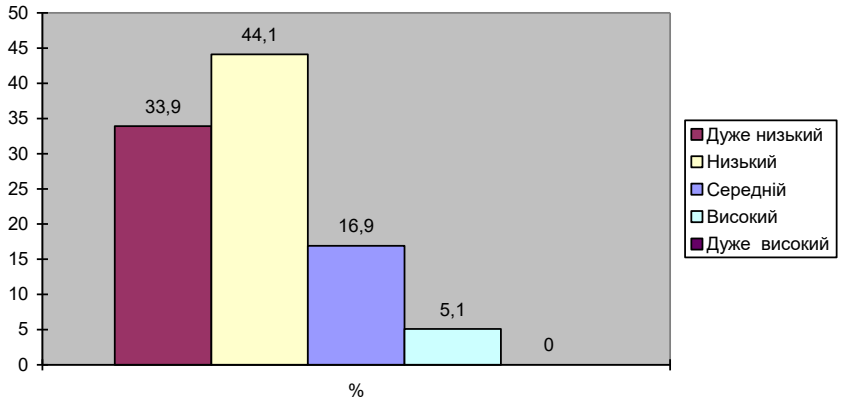


Рис. 2.10. Результати опитування сімейних пар за шкалою «Фаталістичне теперішнє», %

Мусимо констатувати (рис. 2.10), що низький рівень «фаталістичне теперішнє» (44,1%) є домінуючим, що вказує на те, що опитані не схильні до фаталізму і не вважають себе безсилими перед обставинами. Вони, ймовірно, вірять у свою здатність впливати на події та приймати рішення, що є дуже важливим для проактивної позиції у стосунках.

Аналіз результатів показує, що більшість опитаних сімейних пар має збалансований профіль часової перспективи, що відображається в прийнятті свого минулого і позитивному відношенні до нього, помірному рівні насолодження сьогоденням, наявності орієнтації на майбутнє та низькому рівні фаталізму.

Сприйняття часу опитаних сімейних пар можна охарактеризувати як:

1) помірно-позитивне щодо минулого: більшість сімейних пар пам'ятають хороше, відносяться до подій минулого, як до джерела позитивних емоцій, не зациклюються на поганому та позитивні емоції минулого, скоріш за все є для них гарним досвідом для побудови гармонійних шлюбних стосунків;

2) збалансоване щодо теперішнього: більшість опитаних вміють насолоджуватися життям, отримувати задоволення від сьогодення, але не втрачають контролю;

3) відповідальність щодо майбутнього: велика кількість опитаних сімейних пар планують своє майбутнє, прагнуть досягти своїх цілей, орієнтуються на розвиток, здатні відкладати короткострокові задоволення заради довгострокових результатів.

Ці результати свідчать про те, що опитані пари демонструють зріле та адаптивне ставлення до часу, що є одним з ключових факторів стабільності та задоволеності шлюбом.

Далі ми провели опитування сімейних пар за методикою «Довіра в міжособистісних стосунках». Результати за нею наведено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати опитування сімейних пар за методикою «Довіра в міжособистісних стосунках»

Рівень / Шкала	Передбачуваність		Надійність		Віра		Загальний показник довіри	
	К-ть пар	%	К-ть пар	%	К-ть пар	%	К-ть пар	%
Високий рівень	16	27,1	27	45,8	21	35,6	18	30,5
Середній рівень	37	62,7	28	47,5	27	45,8	35	59,3
Низький рівень	6	10,2	4	6,8	11	18,6	6	10,2

З таблиці видно, що загальний показник довіри у вибірці є помірно високим: середній рівень домінує (59,3%); високий рівень довіри спостерігається у 30,5% пар, і лише 10,2% пар мають низький рівень довіри. Це свідчить про те, що більшість пар мають здоровий рівень довіри у своїх відносинах, що є ключовим фактором їхньої стабільності та задоволеності.

Наочно статистика за шкалами представлена на рис. 2.11-2.14.

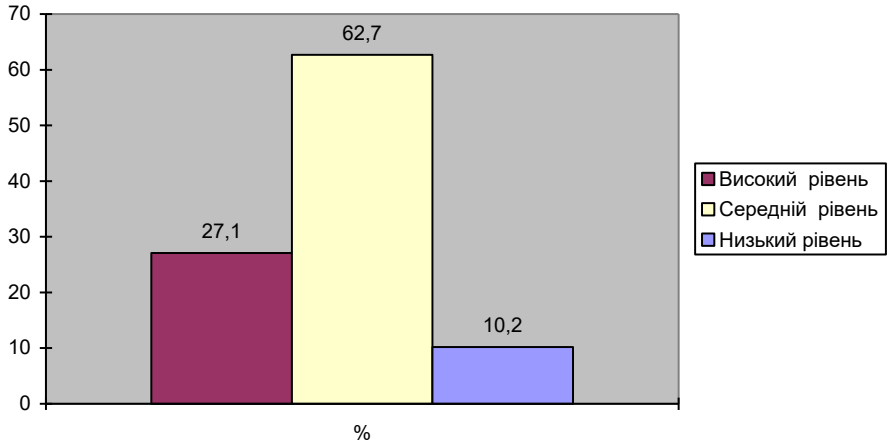


Рис. 2.11. Результати опитування сімейних пар за шкалою «Передбачуваність», %

Так, з рисунку 2.11. видно, що домінуючий середній рівень показує, що поведінка партнерів є в цілому передбачуваною, але не досконало. Це нормально для стосунків, адже повна передбачуваність може сприйматися як нудьга. Високий рівень (у 27,1% пар) свідчить про стабільність та впевненість у тому, що партнер буде діяти послідовно та очікувано.

Шкала «Надійність» – рис. 2.12.

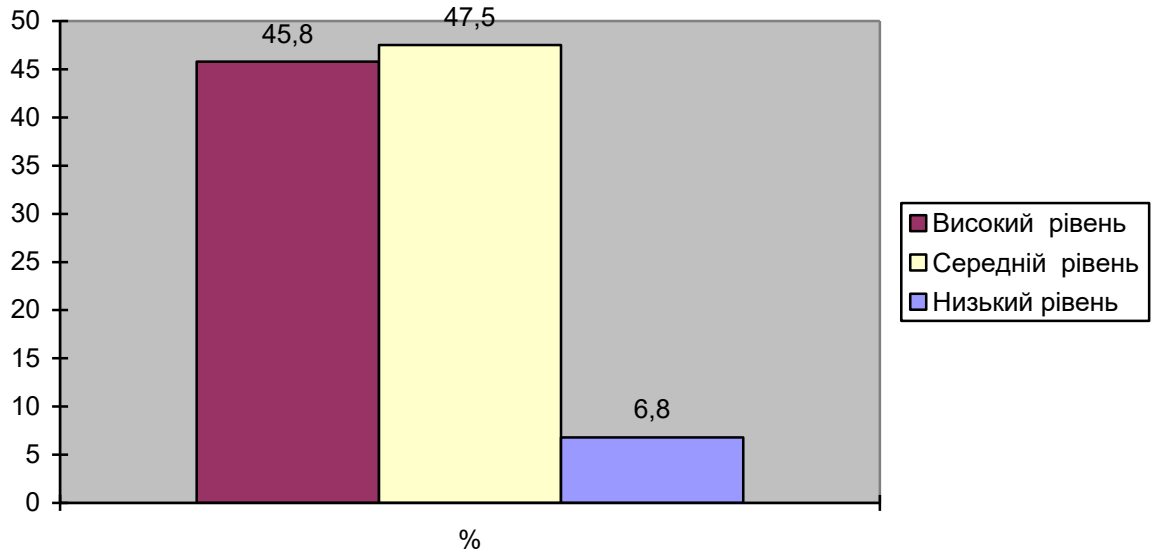


Рис. 2.12. Результати опитування сімейних пар за шкалою «Надійність», %

Шкала «надійність» акцентує увагу на якостях партнера, що дозволяють покладатися на нього/неї в умовах ризику і потенційної шкоди. За цією шкалою високі показники надійності свідчать, що партнери в великій кількості сімейних пар відчувають, що можуть покластися один на одного в скрутний момент. Це фундамент міцних стосунків, що дозволяє їм відчувати себе в безпеці та комфорті. Середній рівень вказує на надійність у більшості ситуацій, але можуть бути певні сфери, де партнери не повністю впевнені один в одному. Наприклад, це може стосуватися фінансових рішень або дотримання обіцянок. Низький показник (6,8%) — це ознака серйозних проблем, які можуть руйнувати відносини.

Шкала «Віра» – рис. 2.13.

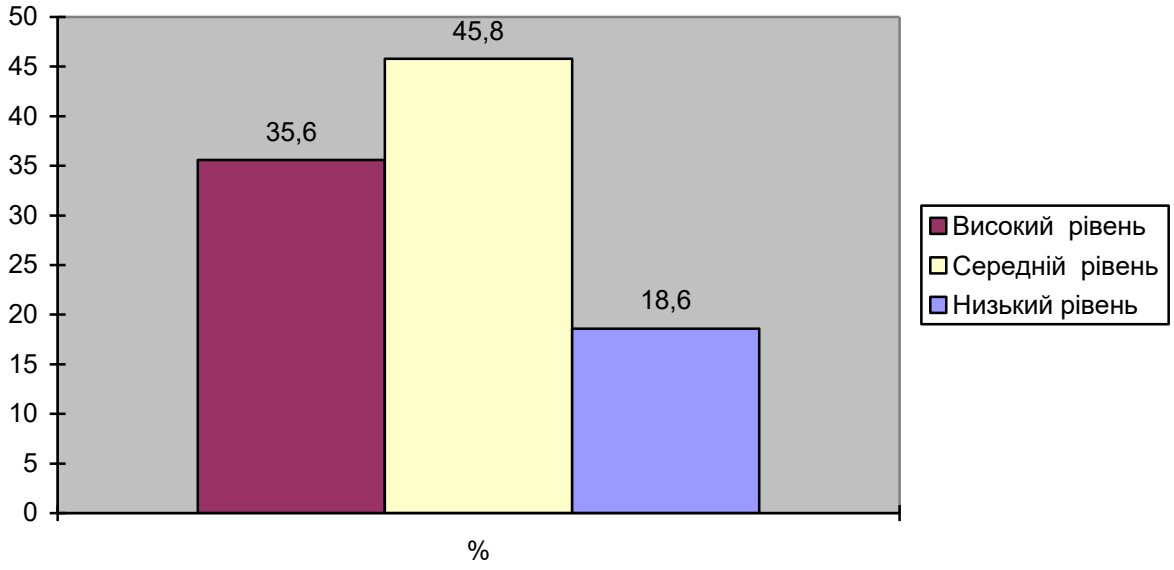


Рис. 2.13. Результати опитування сімейних пар за шкалою «Віра», %

Шкала «Віра» зосереджується на відчуттях впевненості в стосунках та очікуваної підтримці з боку партнера у невизначеному майбутньому. Отже, високий рівень у третини пар свідчить про глибоку впевненість, що партнер завжди має добрі наміри. Це допомагає розв'язувати конфлікти без звинувачень. Середній рівень показує, що партнери в цілому вірять у добрі наміри, але можуть сумніватися в кризових ситуаціях. Низький рівень (18,6%) є найвищим з усіх шкал довіри. Це може вказувати на те, що навіть у стабільних парах можуть бути сумніви щодо справжніх мотивів партнера, що є зоною ризику.

На основі результатів за цією методикою можна зробити висновок, що довіра в опитаних сімейних парах знаходиться на середньому та високому рівні, що є позитивним показником для їхніх стосунків.

Останньою методикою, за якою ми провели опитування сімейних пар, стала методика «Тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонт’єва». Результати за нею наведено у таблиці 2.4, з якої стає зрозуміло, що загальний показник «Осмисленості Життя» у більшості опитаних пар знаходиться на середньому

рівні (54,2%), що є нормою. Однак, значна частина пар демонструє високий рівень ОЖ (37,3%), що свідчить про їхню зрілість, наявність життєвих цілей та почуття контролю над власним життям. Лише невелика кількість пар має низький рівень (8,5%).

Таблиця 2.4

Результати опитування сімейних пар за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтьєва»

Рівень/ шкала	Цілі в житті		Процес життя		Результат життя		Локус-Я		Локус-життя		ОЖ	
	К-ть пар	%	К-ть пар	%	К-ть пар	%	К-ть пар	%	К-ть пар	%	К-ть пар	%
Високий рівень	26	44,1	14	23,7	6	10,2	25	42,4	23	39,0	22	37,3
Середній рівень	31	52,5	38	64,6	45	76,3	29	49,2	31	52,5	32	54,2
Низький рівень	2	3,4	7	11,9	8	13,6	5	8,5	5	8,5	5	8,5

Детальна інтерпретація за шкалами наведена на рис. 2.14-2.20.

Шкала «Цілі в житті» – рис. 2.14.

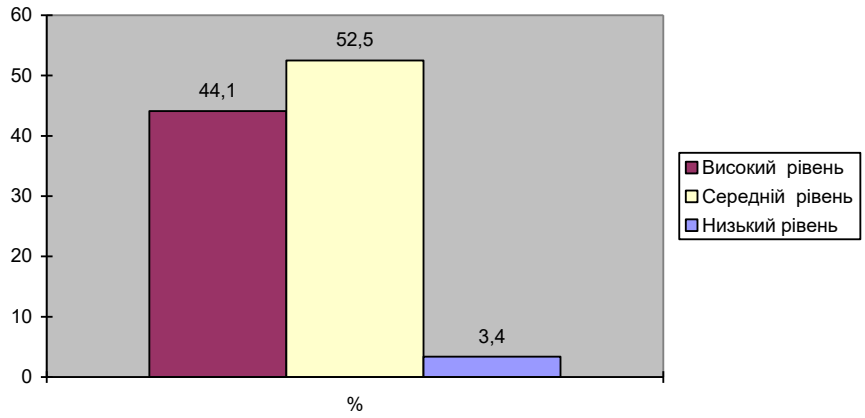


Рис. 2.14. Результати опитування сімейних пар за шкалою «Цілі в житті», %

Ця шкала показує, наскільки люди мають чіткі життєві цілі на майбутнє. Високий (44,1%) та середній (52,5%) рівні домінують. Це означає, що переважна більшість пар бачать сенс у своєму житті, ставлять перед собою цілі та прагнуть їх досягти. Це є важливим чинником для стабільності шлюбу, оскільки спільні цілі зміцнюють стосунки. Низький рівень виявлений лише у 3,4% пар, що свідчить про рідкісність відсутності життєвих цілей у цій вибірці.

Шкала «Процес життя» – рис. 2.15.

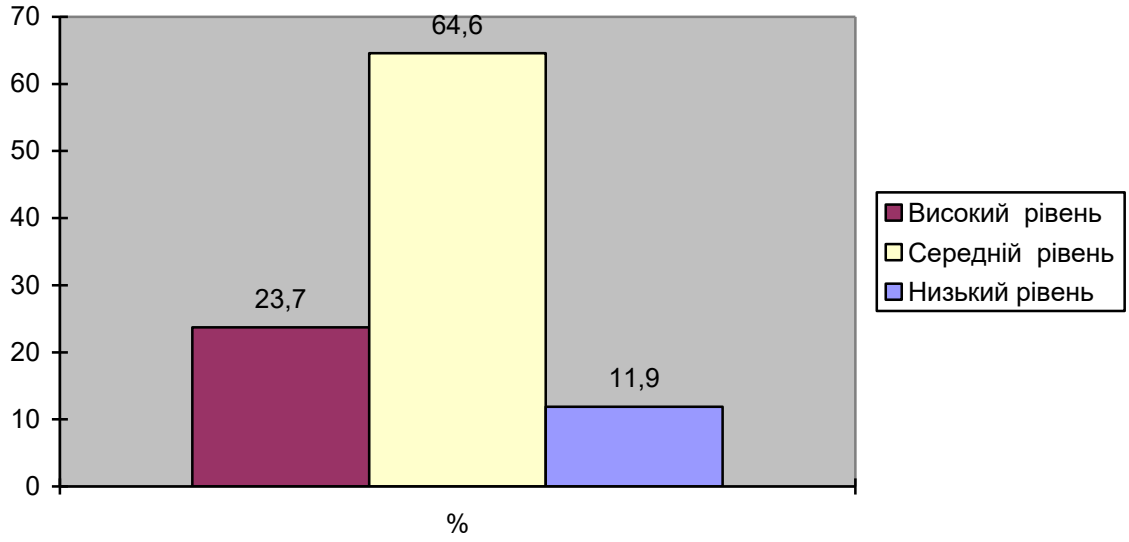


Рис. 2.15. Результати опитування сімейних пар за шкалою «Процес життя», %

Ця шкала вимірює, наскільки людина насолоджується самим процесом життя. Середній рівень є найбільш поширеним (64,4%), що вказує на помірну задоволеність сьогоденням. Високий рівень (23,7%) демонструє, що частина пар отримує велике задоволення від кожного моменту. Низький рівень (11,9%) є найвищим з усіх шкал, що може вказувати на те, що для деяких пар процес життя не приносить великого задоволення, і вони можуть бути більш орієнтовані на досягнення майбутніх результатів.

Шкала «Результат життя» відображає, наскільки людина задоволена тим, що вже досягла у житті. На рис. 2.16 відображено, що домінуючий середній

рівень (76,3%) свідчить про те, що більшість опитаних пар відчувають помірну задоволеність пройденим життєвим шляхом. Низький рівень (13,6%) може вказувати на певні розчарування або незавершеність життєвих планів у деяких пар.

Шкала «Результат життя» – рис. 2.16.

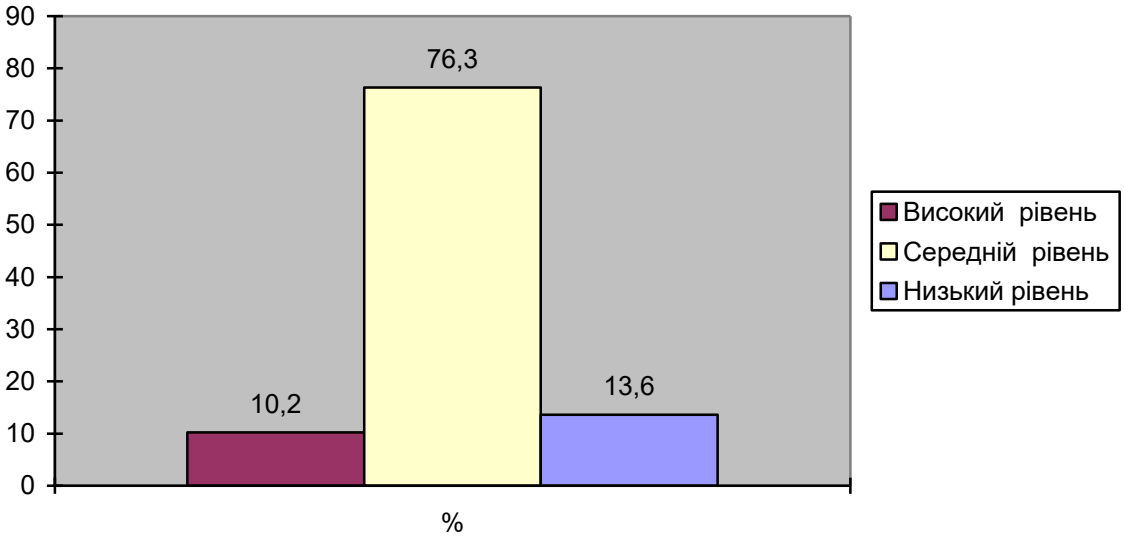


Рис. 2.16. Результати опитування сімейних пар за шкалою «Результат життя», %

Шкала «Локус контролю-Я» – рис. 2.17.

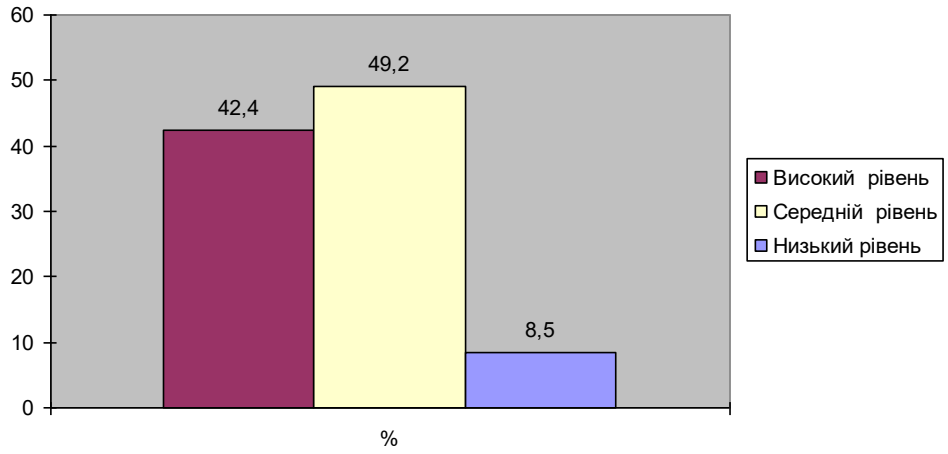


Рис. 2.17. Результати опитування сімейних пар за шкалою «Локус контролю-Я», %

Отже, за шкалою «Локус контролю-Я (контроль над власним життям)» високий рівень представлений у 42,4% сімейних пар. Цей показник свідчить, що значна частина опитаних пар вірить у свою здатність самостійно приймати рішення, керувати своїм життям та будувати його відповідно до власних цілей та цінностей. Такі люди рідше звинувачують у своїх невдачах інших і частіше беруть на себе відповідальність за свої дії. Середній рівень мають 49,2% сімейних пар і це означає, що майже половина респондентів відчуває, що може контролювати своє життя, але визнає, що деякі зовнішні обставини також впливають на їхній шлях. Це збалансована та адаптивна позиція. Низький рівень у 8,5% сімейних пар; невелика група пар, яка вважає, що їхнє життя контролюється зовнішніми силами або іншими людьми. Це може бути пов'язано з почуттям безпорадності або залежності.

Шкала «Локус контролю-Життя» – рис. 2.18.

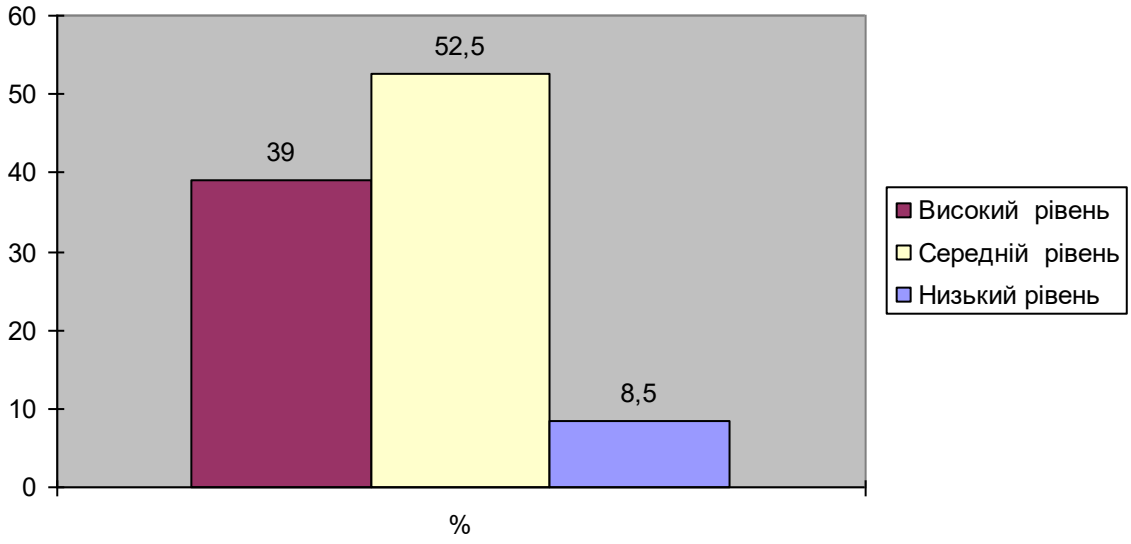


Рис. 2.18. Результати опитування сімейних пар за шкалою «Локус контролю-Життя», %

Щодо цієї шкали – «Локус контролю-Життя (контроль над подіями загалом)», то високий рівень мають 39,0% сімейних пар. Майже 40% пар вірять, що вони можуть контролювати події, які відбуваються в їхньому житті. Це позитивний показник, оскільки він корелює з проактивною поведінкою та

оптимізмом. У 52,5% сімейних пар – середній рівень, і більшість пар усвідомлює, що не всі події можна контролювати, але вважає, що вони мають достатньо впливу на загальний результат. Це відображає зріле ставлення до життя, де враховуються як особисті зусилля, так і зовнішні фактори. Низький рівень мають 8,5% сімейних пар. Цей показник, що збігається з низьким рівнем за шкалою «Локус-Я», вказує на те, що невелика кількість пар схильна до фаталізму і вважає, що події в житті – це випадковість або результат дії долі.

Отже, «Локус контролю-Я» та «Локус контролю-Життя» мають схожі показники: високий рівень у понад 40% пар і середній у майже 50%. Це свідчить про те, що опитані переважно вірять у свою здатність впливати на події та приймати рішення, а не вважають себе жертвами обставин.

На основі результатів чотирьох проведених методик, можна зробити загальний висновок, що досліджувані сімейні пари демонструють середній та високий рівні психологічного благополуччя та гармонійних стосунків. Їхнє задоволення шлюбом ґрунтується на міцному внутрішньому фундаменті, який складається з довіри, зрілого ставлення до часу та осмисленості життя.

Відповідно до проаналізованих вище показників – задоволеність шлюбом, часова перспектива, довіра в міжособистісних стосунках та смисложиттєві орієнтації – можна зробити припущення про їх взаємозв’язок.

На основі цього здійснюється аналіз взаємозв’язків між задоволеністю шлюбом і часовою перспективою особистості, задоволеністю шлюбом і довірою в міжособистісних стосунках, задоволеністю шлюбом і смисложиттєвими орієнтаціями, а також між часовою перспективою, довірою в міжособистісних стосунках і смисложиттєвими орієнтаціями. Такий підхід дає змогу комплексно розглянути особливості функціонування подружніх стосунків та визначити характер взаємозв’язків між основними психологічними змінними дослідження.

Для виявлення зазначених взаємозв’язків використано методи математичної статистики. На основі зведених емпіричних даних за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона проведено кореляційний аналіз.

Найбільш значущі зв’язки, виявлені під час кореляційного аналізу між задоволеністю шлюбом та часовою перспективою приведені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Результати кореляційного аналізу між задоволеністю шлюбом та часовою перспективою

Змінні	Коефіцієнт кореляції Пірсона (r)
Задоволеність шлюбом – «Негативне минуле»	**-0,68**
Задоволеність шлюбом – «Гедоністичне теперішнє»	**-0,14**
Задоволеність шлюбом – «Майбутнє»	**0,55**
Задоволеність шлюбом – «Позитивне минуле»	**0,72**
Задоволеність шлюбом – «Фаталістичне теперішнє»	**-0,79**

Отже, з таблиці видно сильну негативну кореляцію між задоволеністю шлюбом і шкалою «Фаталістичне теперішнє» (r = -0,79). Це найсильніший зв'язок у дослідженні. Це означає, що чим більше пара вірить у неминучість долі та відсутність контролю над своїм життям, тим менш задоволені вони своїм шлюбом.

Сильна позитивна кореляція відзначена між задоволеністю шлюбом і шкалою «Позитивне минуле» (r = 0,72). Цей зв'язок показує, що пари, які з теплотою та вдячністю згадують своє минуле, більш задоволені своїм шлюбом.

Значна негативна кореляція присутня між задоволеністю шлюбом і шкалою «Негативне минуле» (r = -0,68). Це свідчить, що чим більше пара

зациклюється на образах, травмах або провині з минулого, тим нижчий їхній рівень задоволеності шлюбом.

Середня позитивна кореляція видна між задоволеністю шлюбом і шкалою «Майбутнє» (r = 0,55). Це означає, що орієнтація на спільні цілі та планування майбутнього позитивно впливає на задоволеність шлюбом, але цей зв'язок є менш вираженим, ніж у випадку з минулим.

Дуже слабкою є негативна кореляція між задоволеністю шлюбом і шкалою «Гедоністичне теперішнє» (r = -0,14). Це вказує на те, що орієнтація на насолоду від сьогодення майже не пов'язана із задоволеністю шлюбом. Цей фактор є нейтральним.

Таким чином, задоволеність шлюбом найсильніше залежить від ставлення до минулого (позитивного або негативного) та віри в можливість контролювати своє життя (відсутність фаталізму). Планування майбутнього також є важливим, але меншою мірою, ніж осмислення минулого.

Найбільш значущі зв’язки, виявлені під час кореляційного аналізу між задоволеністю шлюбом та довірою в міжособистісних стосунках представлені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Результати кореляційного аналізу між задоволеністю шлюбом та довірою в міжособистісних стосунках

Змінні	Коефіцієнт кореляції Пірсона (r)
Задоволеність шлюбом – Загальний показник довіри	**0,76**
Задоволеність шлюбом – «Надійність»	**0,68**
Задоволеність шлюбом – «Віра»	**0,59**
Задоволеність шлюбом – «Передбачуваність»	**0,51**

Отже, існує дуже сильний позитивний зв'язок між загальним рівнем довіри та задоволеністю шлюбом. Це означає, що чим вищий рівень довіри в парі, тим щасливішими вони себе почувають. Найбільш значущим аспектом довіри є надійність партнера, що підкреслює важливість стабільності у відносинах.

Найбільш значущі зв’язки, виявлені під час кореляційного аналізу між задоволеністю шлюбом та смисложиттєвими орієнтаціями представлені в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Результати кореляційного аналізу між задоволеністю шлюбом та смисложиттєвими орієнтаціями

Змінні	Коефіцієнт кореляції Пірсона (r)
Задоволеність шлюбом – Загальний показник СЖО	**0,79**
Задоволеність шлюбом – «Локус контролю-Я»	**0,72**
Задоволеність шлюбом – «Цілі в житті»	**0,65**
Задоволеність шлюбом – «Локус контролю-життя»	**0,60**
Задоволеність шлюбом – «Результативність життя»	**0,58**
Задоволеність шлюбом – «Процес життя»	**0,55**

Таким чином, присутній досить сильний позитивний зв'язок між задоволеністю шлюбом та загальним показником СЖО (r = 0,79). Це найсильніша кореляція, яку ми виявили. Вона свідчить, що чим більший сенс життя відчуває людина, тим вища її задоволеність шлюбом.

Найбільш значущим аспектом СЖО для шлюбної задоволеності є «Локус контролю-Я» (r = 0,72). Це означає, що впевненість у власній здатності керувати своїм життям і приймати рішення безпосередньо пов'язана зі щастям у шлюбі.

Також важливими факторами є наявність чітких цілей (r = 0,65) та відчуття контролю над подіями життя загалом (r = 0,60).

Відчуття результативності життя (r = 0,58) та задоволення від процесу (r = 0,55) також позитивно корелюють із задоволеністю шлюбом.

Найбільш значущі зв’язки, виявлені під час кореляційного аналізу між часовою перспективою та довірою в міжособистісних стосунках представлені в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Результати кореляційного аналізу між часовою перспективою та довірою в міжособистісних стосунках

Змінні	Коефіцієнт кореляції Пірсона (r)
Довіра – «Позитивне минуле»	**0,64**
Довіра – «Майбутнє»	**0,52**
Довіра – «Негативне минуле»	**-0,61**
Довіра – «Фаталістичне теперішнє»	**-0,70**
Довіра – «Гедоністичне теперішнє»	**-0,09**

Так, найсильніший негативний зв’язок спостерігається між довірою та «Фаталістичним теперішнім» (r = -0,70). Це показує, що люди, які вважають, що життя залежить від долі, менш схильні довіряти іншим, оскільки вони не вірять у можливість контролювати результати своїх взаємодій. Сильний позитивний зв’язок присутній між довірою та «Позитивним минулим» (r = 0,64). Це підтверджує, що позитивний досвід з минулого будує основу для довіри у сьогоденні. Значний негативний зв'язок є між довірою та «Негативним минулим» (r = -0,61), і свідчить, що негативний досвід у минулому (образи, невдачі) підриває довіру. Загалом пари, які вірять, що контролюють своє життя, більш схильні довіряти партнеру та будувати щасливі стосунки.

Найбільш значущі зв’язки, виявлені під час кореляційного аналізу між часовою перспективою та смисложиттєвими орієнтаціями представлені в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Результати кореляційного аналізу між часовою перспективою та смисложиттєвими орієнтаціями

Змінні	Коефіцієнт кореляції Пірсона (r)
Цілі в житті - «Майбутнє»	**0,58**
Процес життя - «Майбутнє»	**0,51**
Результативність життя - «Майбутнє»	**0,62**
Локус контролю-Я - «Майбутнє»	**0,68**
Локус контролю-життя - «Майбутнє»	**0,64**
Загальний показник СЖО - «Майбутнє»	**0,67**
Цілі в житті - «Позитивне минуле»	**0,55**
Процес життя - «Позитивне минуле»	**0,48**
Результативність життя - «Позитивне минуле»	**0,59**
Локус контролю-Я - «Позитивне минуле»	**0,63**
Локус контролю-життя - «Позитивне минуле»	**0,58**
Загальний показник СЖО - «Позитивне минуле»	**0,61**
Цілі в житті - «Негативне минуле»	**-0,62**
Процес життя - «Негативне минуле»	**-0,54**
Результативність життя - «Негативне минуле»	**-0,65**
Локус контролю-Я - «Негативне минуле»	**-0,70**
Локус контролю-життя - «Негативне минуле»	**-0,67**
Загальний показник СЖО - «Негативне минуле»	**-0,71**

Результати кореляційного аналізу між часовою перспективою та смисложиттєвими орієнтаціями виявили наступне:

1. Майбутнє та смисложиттєві орієнтації. Існує сильний позитивний зв'язок між орієнтацією на майбутнє та всіма шкалами смисложиттєвих орієнтацій. Це означає, що люди, які бачать своє життя як орієнтацію на майбутні цілі, плани та надії, мають чіткі плани та вірять у свою здатність контролювати події, мають сильніше відчуття сенсу життя.

2. Минуле та смисложиттєві орієнтації. Позитивне ставлення до минулого (оцінка його як багатого на приємні, теплі та позитивні спогади) також значно сильно корелює з усіма показниками смисложиттєвих орієнтацій. Це вказує, що відчуття сенсу життя формується не тільки майбутніми цілями, а й позитивним сприйняттям свого життєвого шляху в цілому.

3. Негативне минуле та смисложиттєві орієнтації. Існує дуже сильна негативна кореляція між негативним минулим і смисложиттєвими орієнтаціями, особливо з Локусом контролю-Я ($r = -0.70$) та загальним показником смисложиттєвих орієнтацій ($r = -0.71$). Це свідчить, що негативні, неприємні спогади та переживання, що відбулись в житті людини в минулому, можуть підривати відчуття сенсу життя, знижуючи віру в себе, у власні сили та свою здатність контролювати своє життя.

4. Локус контролю – Я має найсильніший зв'язок як з позитивним минулим, так і з майбутнім, а також найсильніший негативний зв'язок з негативним минулим. Це підкреслює, що особистий контроль над своїм власним життям є ключовим компонентом, який пов'язує як минулий досвід, так і майбутні прагнення з загальним відчуттям сенсу життя та його наповненням.

Найбільш значущі зв’язки, виявлені під час кореляційного аналізу між довірою в міжособистісних стосунках та смисложиттєвими орієнтаціями особистості представлені в таблиці 2.11.

Таблиця 2.11

Результати кореляційного аналізу між довірою та смисложиттєвими орієнтаціями

Змінні	Коефіцієнт кореляції Пірсона (r)
Довіра – «Локус контролю-Я»	**0,72**
Довіра – «Цілі в житті»	**0,68**
Довіра – «Результативність життя»	**0,66**
Довіра – «Локус контролю-життя»	**0,64**
Довіра – «Процес життя»	**0,58**
Довіра – «Загальний показник СЖО»	**0,75**

Так, найсильніший зв’язок (r = 0,75) виявлено між загальним показником СЖО та загальним показником довіри. Це означає, що люди, які відчувають більший сенс у своєму житті, схильні більше довіряти іншим, і навпаки.

Існує дуже сильна кореляція (r = 0,72) між Локусом контролю-Я та загальним рівнем довіри. Це підтверджує, що віра в себе та власну здатність контролювати своє життя є фундаментальною умовою для формування довіри до оточуючих.

Наявність чітких цілей (r = 0,68) і відчуття результативності життя (r = 0,66) також тісно пов'язані з довірою. Коли людина бачить, що її життя має напрямок і приносить плоди, вона почувається більш захищеною та відкритою до довіри.

Проведений кореляційний аналіз виявив взаємозалежну систему психологічних чинників, які визначають задоволеність шлюбом. Ключовими елементами цієї системи є сенс життя та довіра. Сенс життя та довіра є основою задоволеності шлюбом, тому найсильніші кореляції були виявлені між задоволеністю шлюбом і загальним показником СЖО, а також загальним

показником довіри. Це свідчить, що чим більше сенсу та довіри відчувають партнери, тим вищий їхній рівень задоволеності шлюбом.

Центральним фактором, що пов'язує усі три сфери (довіра, задоволеність шлюбом та смисложиттєві орієнтації), є внутрішній локус контролю. «Локус контролю-Я» має найсильніший зв'язок із загальним показником СЖО; він також сильно корелює з довірою та тісно пов'язаний із задоволеністю шлюбом. Це підкреслює, що віра у власні сили і здатність керувати своїм життям є ключовою для формування сенсу життя, побудови довірливих стосунків і, як наслідок, досягнення щастя у шлюбі.

Щодо впливу часової перспективи, то орієнтація на майбутнє та позитивне ставлення до минулого позитивно пов'язані з високим рівнем довіри та відчуттям сенсу життя. Фаталістичне теперішнє та негативне минуле є найпотужнішими негативними корелятами для задоволеності шлюбом та смисложиттєвих орієнтацій. Це означає, що схильність звинувачувати долю та фокусуватися на минулих невдачах підриває як сенс життя, так і якість стосунків.

Таким чином, щасливий шлюб не є простою сумою задоволення від спільного життя; він є результатом глибокої психологічної взаємодії. Партнери, які мають відчуття сенсу життя, довіряють одне одному, вірять у свої сили та орієнтовані на майбутні спільні цілі, мають значно вищий рівень задоволеності шлюбом.

Висновки до розділу 2

У практичній частині кваліфікаційної роботи було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення особливостей взаємозв’язку часової перспективи особистості та рівня довіри в сімейних парах. Реалізація поставлених завдань дала змогу отримати комплексне уявлення про

психологічні чинники, що зумовлюють якість подружніх стосунків та їх суб'єктивну оцінку партнерами.

1. У ході емпіричного дослідження було застосовано комплекс методик, що дозволив всебічно проаналізувати психологічні особливості подружніх стосунків. Авторська соціально-психологічна анкета забезпечила збір базової інформації про подружній досвід та суб'єктивне сприйняття взаємин. Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо в українській адаптації дав змогу виявити особливості часової спрямованості особистості, а тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонт'єва — оцінити рівень осмисленості життя та локусу контролю. Шкала довіри в міжособистісних стосунках (Rempel & Holmes) дозволила визначити загальний рівень довіри та її структурні компоненти, тоді як тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» забезпечив комплексну оцінку якості подружніх взаємин. Застосування зазначених методик забезпечило надійність і валідність отриманих результатів.

2. У дослідженні взяли участь 118 респондентів, що становили 59 сімейних пар. Відбір учасників здійснювався за такими критеріями: вік респондентів від 20 до 52 років; перший або другий шлюб для обох партнерів; сумісне або частково сумісне проживання; тривалість шлюбу не менше одного року. До вибірки були включені як пари з дітьми, так і бездітні пари, що дозволило розширити репрезентативність дослідження та забезпечити різноманітність сімейного досвіду.

3. Вивчення рівня задоволеності шлюбом показало, що переважна більшість пар відчуває щастя та гармонію у своїх відносинах, що свідчить про їхню стабільність і міцність. Цей високий рівень задоволеності не є випадковим, а підкріплений глибокими психологічними особливостями, виявленими різними методиками:

- зріла часова перспектив: пари не зациклюються на негативному минулому та не схильні до фаталізму в теперішньому. Натомість, вони позитивно оцінюють свій досвід і орієнтовані на майбутнє, що дає їм

можливість спільно будувати довгострокові плани та прагнути до спільних цілей;

- високий рівень довіри: результати показали, що в цих парах домінує довіра, яка проявляється у відчутті надійності та передбачуваності партнера. Це створює атмосферу безпеки, що дозволяє відкрито вирішувати конфлікти та зміцнює емоційний зв'язок;

- усвідомлене ставлення до життя: пари мають чіткі смисложиттєві орієнтації, усвідомлюють свої цілі та отримують задоволення від процесу їх досягнення. Найважливішим є те, що вони вірять у свій локус контролю, тобто відчувають, що можуть впливати на власне життя і не є жертвами обставин.

4. Було виявлені системні взаємозв’язки між задоволеністю шлюбом, часовою перспективою, довірою та смисложиттєвими орієнтаціями. Найсильніші кореляції виявлені між задоволеністю шлюбом і загальним показником СЖО (r = 0,79), а також між задоволеністю шлюбом і загальним показником довіри (r = 0,76). Центральну роль у системі відіграє внутрішній локус контролю (Локус контролю-Я), який тісно пов’язаний із СЖО, довірою та шлюбною задоволеністю. Негативні прогнозанти задоволеності шлюбом — фаталістичне теперішнє (r = -0,79) та негативне минуле (r = -0,68) — також суттєво корелюють із зниженням довіри та сенсу життя.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать, що в досліджуваній вибірці сімейні стосунки ґрунтуються не лише на емоційній прихильності, а й на усвідомленому ставленні до спільного життя, взаємній повазі, відповідальності та впевненості у майбутньому. Поєднання зрілої часової перспективи, високого рівня довіри та сформованих смисложиттєвих орієнтацій створює міцну психологічну основу для стабільного, довготривалого та суб’єктивно щасливого шлюбу.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПОДРУЖНІХ ПАР ЩОДО РОЗВИТКУ ДОВІРИ, ГАРМОНІЗАЦІЇ ШЛЮБНИХ СТОСУНКІВ ТА ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ПАРТНЕРІВ

3.1. Теоретичне обґрунтування програми психологічного супроводу щодо розвитку довіри в шлюбі та корекції часової перспективи партнерів

Під час проведення емпіричного дослідження було виявлені системні взаємозв'язки між задоволеністю шлюбом, часовою перспективою, довірою та смисложиттєвими орієнтаціями. Найсильніші кореляції виявлені між задоволеністю шлюбом і загальним показником сенсожиттєвих орієнтацій, а також між задоволеністю шлюбом і загальним показником довіри. Центральну роль у системі відіграє внутрішній локус контролю (локус контролю Я), який тісно пов'язаний із сенсожиттєвими орієнтаціями, довірою та шлюбною задоволеністю. Негативні прогнозанти задоволеності шлюбом (фаталістичне теперішнє та негативне минуле) також суттєво корелюють із зниженням довіри та сенсу життя.

Отже, програма психологічночного супровіду сімейних пар буде побудована наступним чином.

Мета програми. Метою програми в роботі з подружжям є зміцнення та покращення сімейних стосунків та збільшення відчуття задоволеності шлюбом, шляхом підвищення рівня довіри між подружжям, нарощення сенсу життя членів подружжя та корекція дисфункціональних часових перспектив.

Завдання програми. Підвищення рівня довіри між партнерами, збільшення відчуття задоволеності шлюбом у сімейних парах шляхом зменшення впливу негативного минулого, зміцнення внутрішнього локусу контролю, нарощення загального сенсу життя (СЖО) та корекції дисфункціональних часових перспектив (зниження впливу негативних

спогадів, зменшити фаталістичну орієнтацію часового сприйняття, підтримати позитивне минуле та підвищення орієнтації на спільне майбутнє родини).

Цільова група. Цільовою групою програми психологічного супроводу виступають сімейні пари, які відчувають зниження задоволеністю шлюбом, труднощі у взаємній довірі або спостерігають ознаки емоційного віддалення, відчувають вплив негативного минулого на сімейні відносини, не бачать спільних життєвих орієнтирів та впевненості у майбутньому родини та бажають покращити свої сімейні стосунки і виявляють готовність до співпраці. Учасники залучаються на добровільних засадах, в будь-який момент члени подружжя можуть припинити роботу за власним бажанням, їм гарантована конфіденційність зустрічей, дотримання принципів етичності.

Формат. Програма психологічного супроводу реалізується індивідуально для кожної пари, що дозволяє врахувати індивідуальні особливості кожного подружжя, врахувати тип взаємодії подружжя та комунікації між членами подружжя, опрацювати індивідуальні запити кожного з партнерів.

Етапи програми. Програма психологічного супроводу сімейних пар передбачає декілька етапів:

1. Консультативно-діагностичний етап – на цьому етапі відбувається перша зустріч психолога з подружжям, встановлення первинного контакту, збір анамнезу, обговорення та визначення запиту, проведення діагностичних заходів, визначаються цілі програми, проводиться психоедукаційна робота щодо ознайомлення подружжя з приводу психологічних чинників, які впливають на якість сімейного життя, з’ясовуються очікування пари та оформлюється інформована згода подружжя, що регламентує умови співпраці.
2. Корекційно-розвивальний етап – на цьому етапі відбувається серія занять, спрямованих на підвищення рівня довіри між шлюбними партнерами, підвищення загального відчуття від задоволеності шлюбом, проводиться робота з опрацюванням негативного минулого, укріплення позитивних

спогадів подружжя, поліпшення способів вираження емоцій, зменшення конфліктів, зниження фаталістичних думок, розвиток вміння насолоджуватись сьогоденням, підвищення відчуття реалізованості кожного з членів подружжя, проводиться робота зі значущими цінностями родини та спільної орієнтації на майбутнє, визначаються спільні плани та цілі родини і способи їх досягнення, переосмислення сенсу спільного життя.

3. Підсумковий етап – на цьому етапі аналізуються та оцінюються досягнуті зміни в стосунках подружжя, усвідомлюється їх динаміка, а також формуються плани подальшого розвитку партнерів.

Тривалість програми. Програма психологічного супроводу складається з 10 сесій, тривалістю 90 хвилин кожна сесія, частота зустрічей один раз на тиждень задля уникнення емоційного перевантаження, можливості переосмислити роботу протягом тижня та сформувати нові моделі поведінки і взаємодії, тривалість роботи складає 2,5 місяці.

Методи: для реалізації мети та завдань програми використовуються комплекс методів і технік, що поєднують підходи з різних напрямків практичної психології – когнітивно-поведінкова, арт-терапія, наративна, гештальт-терапія та гуманістична терапія. Комплексе застосування різних методів забезпечує вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову компоненти.

Структура програми. Структура програми психологічного супроводу подружніх пар щодо розвитку довіри в шлюбі та корекції часової перспективи партнерів розроблена з урахуванням результатів емпіричного дослідження, а саме враховує роботу з позитивним та негативним минулим подружжя, зміцненням довіри, зниженням фаталістичних переконань, зміцненням локусу контролю та формуванням орієнтації на спільне майбутнє. Програма має структурований характер, поетапне виконання визначених цілей та завдань, передбачає індивідуальну роботу як з кожним членом подружжя, так і парою в цілому, кожна сесія спрямована на розкриття певних аспектів сімейної взаємодії. Загальна структура програми відображена в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Структура програми психологічного супроводу подружніх пар

Сесія	Зміст	Завдання
Сесія 1	Знайомство з членами подружжя, встановлення контакту, діагностика, інформована згода	Встановлення первинного контакту психолога та клієнтів, збір анамнезу, визначення запиту, інформована згода
Сесія 2	Діагностика, психоедукаційна робота з подружжям	Проведення діагностики, ознаймолення подружжя щодо психологічних чинників, які впливають на якість сімейного життя
Сесія 3	Робота з негатитивними та позитивними спогадами минулого	Зменшення впливу негативних спогадів, укріплення позитивних спогадів подружжя
Сесія 4	Робота з внутрішнім локусом контролю членів подружжя	Зміцнення внутрнішнього локусу контролю, підвищення віри у власні сили
Сесія 5	Способи вираження емоцій	Поліпшити способи вираження емоцій, зменшити конфлікти
Сесія 6	Робота з фаталістичними переконаннями та розвитком усвідомлення здорового гедонізму	Зменшити фаталістичні переконання, розвиток вміння насолоджуватись сьогоденням
Сесія 7	Посилення довіри між подружніми партнерами	Сприяння формуванню та зміцненню довіри між подружніми партнерами
Сесія 8	Робота зі спільними орієнтирами на майбутнє	Сприяння формуванню спільних планів та цілей
Сесія 9	Робота з формуванням сенсів	Підвищити відчуття реалізованості, робота зі значущими цінностями родини
Сесія 10	Підвести підсумки роботи	Оцінити зміни, сформувати план подальшого розвитку

Отже, результати емпіричного дослідження взаємозв'язку довіри в шлюбі та часової перспективи партнерів створює підґрунтя для розробки програми, метою якої є покращити стосунки між чоловіком та дружиною та сформувати усвідомлене бачення спільного майбутнього.

3.2. Розробка та зміст програми психологічного супроводу

Теоретичне обґрунтування програми психологічного супроводу сімейних пар дозволило визначити мету програми, її завдання, цільову групу, формат, етапи, тривалість, структуру та методи. Наступним кроком стала безпосередньо розробка програми, що передбачає повний опис її змісту.

Сесія 1. Отже перша сесія передбачає знайомство психотерапевта з членами подружжя та встановлення першого контакту, отримання інформативних параметрів сімейної системи, а саме історія сім'ї, збір анамнезу, визначення запиту та інформована згода клієнтів. Мета першої зустрічі – отримати інформацію про подружжя, зняти емоційну напругу та показати нейтральність і підтримку психолога.

На першому етапі психолог задає подружжю ряд наступних запитань: «Що для вас стало мотивом звернутися саме зараз?», «Це був спільний вибір, чи це ініціатива одного з Вас?», «Що Ви очікуєте від наших зустрічей?», «Який результат для Вас буде свідчити, що наші зустрічі є результативними?», «Чи зверталися Ви раніше за психологічною допомогою?», «Як довго триває Ваш шлюб?», «Чи маєте Ви дітей?», «Чи проживаєте Ви разом?», «Хто ще проживає з Вами?», «Як розвивалися Ваші стосунки до теперішнього моменту?», «Коли на Вашу думку з'явилися перші труднощі?», «Що у Вашому шлюбі Ви вважаєте сильними сторонами?», «Як Ви зазвичай вирішуєте конфлікти?», «Як Ви познайомились, що тоді привабило один в одному?», «Як Ви зазвичай ділитесь своїми почуттями?», «Як зазвичай Ви проводите спільне дозвілля?», «Чи є у Вас спільні родинні традиції?», «Чи відчуваєте Ви, що Вас розуміють?», «Що для Вас означає довіра в стосунках?», «Чи є теми про які

Вам складно говорити?», «Як Ви розподіляєте обов'язки в родині?», «Які у Вас спільні цілі, плани, мрії?», «Що б Ви хотіли змінити у своїх стосунках?», «Які зміни у стосунках для Вас є найважливішими на даний момент?», «Наскільки Ви готові працювати над цими змінами?», «Якими Ви б хотіли бачити Ваші стосунки через рік?».

Наприкінці сесії, психолог завершує першу зустріч із подружньою парою підбиттям підсумків: коротко узагальнює, що вдалося з'ясувати, визначає напрямок подальшої роботи, інформує про кількість зустрічей та тривалість програми, пояснює правила та етичні принципи роботи.

Сесія 2. Мета другої зустрічі – діагностична та психоедукаційна, що дозволить більш глибоко дослідити проблематику сімейних стосунків та ознайомити членів подружжя з чинниками, які впливають на якість сімейного життя. На цій сесії психолог надає подружжю можливість пройти ряд діагностичних тестів/опитувальників: тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» В. В. Столін, Г. Л. Романова, Г. П. Бутенко, шкала довіри в міжособистісних стосунках Rempel&Holmes, опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо, тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонт'єва; допоміжними методиками можуть слугувати: опитувальник «Спілкування в сім'ї» Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська, методика «Типовий сімейний стан» Є. Г. Ейдеміллер, метод незакінчених речень A. F. Paune, A. Rohde, методика «Лінія сімейного життя» Е. В. Козловська.

Надалі психолог проводить психоедукаційну роботу, де доступною мовою для клієнта пояснює як формуються довірливі стосунки в подружжі, як минуле впливає на формування довіри, від чого залежить відчуття задоволення в родині, як спільні орієнтири на майбутнє, можуть об'єднати родину, чому фаталістичні думки можуть знизити відчуття насолоди сьогоденням та як це пов'язано зі зниженням довіри та загальним сенсом життя.

Сесія 3. Основною метою третьої зустрічі є робота з негативними та позитивними спогадами минулого подружжя задля зменшення негативних

спогадів та укріплення позитивних. Для роботи над минулим подружжя використовуються поєднання методів когнітивно-поведінкової та наративної психотерапії.

Учасникам пропонується виконати вправу «Переписування історії», метою якої зменшення впливу негативних спогадів та формування спільного позитивного бачення пройденого шляху. Подружжю пропонується написати на аркуші невелику розповідь про історію стосунків, де члени подружжя повинні відзначити ключові моменти свого спільного життя – як познайомились, які моменти були радісними, а які складними, описати важкі моменти в стосунках (конфлікти, сварки, розчарування, втрату довіри). Після цього психолог пропонує сімейній парі подивитись на дані події з іншого боку та ставить наступні запитання: «Що було найбільш болючим?», «Що нового Ви дізнались про свого партнера в тій ситуації?», «Що Вам допомогло впоратись та зберегти стосунки?», «Чому Ви залишились разом?». Даними запитаннями психолог допомагає парі побачити моменти спільного життя, де попри труднощі партнери знаходили можливості підтримувати один одного та проявляти любов, терпіння, емпатію та співчуття. Далі пропонується переписати історію та переформулювати акценти з негативних спогадів на позитивні: замість «він зраджував» на «ми змогли подолати це і попри все залишитися разом».

Далі пропонується вправа когнітивного рефреймінгу, де парі рекомендується згадати одну подію сімейного життя, яка викликала негативні емоції. Кожен партнер описує свої емоції та почуття, а психолог допомагає виявити автоматичні думки («Він ніколи мене не чує», «Вона постійно мене критикує», «Він/вона часто роздратований/на», «Щоб я не робив/ла, мій партнер все одно буде незадоволений»). На наступному етапі психолог змінює фокус та пропонує альтернативне бачення: «Згадайте ситуацію, коли Ви змогли домовитись», «Що допомогло Вам тоді впоратись?», «Який позитивний досвід Ви винесли з тієї ситуації», «Якщо подивитися на цю ситуацію з теперішнього моменту, щоб Ви могли змінити в своїй поведінці задля

уникнення конфлікту?». Дані вправи допомагають парі подивитись на своє минуле під іншим кутом, побачити сильні сторони своїх стосунків та шукати позитивне у минулих труднощах.

Сесія 4. Мета наступної зустрічі опрацювати внутрішній локус-контролю Я кожного з членів подружжя, розвити інтернальний (внутрішній) локус контролю, дати можливість зрозуміти як кожен партнер може впливати на стосунки та підвищити віру у власні сили.

Вправа «Коло впливу» передбачає малювання кожним партнером трьох кіл, в одному з яких учасник записує речі, на які він може впливати (це може бути «мої слова, думки, почуття, вчинки, турбота про себе, рішення, поведінка, настрій, уміння слухати, проявляти підтримку»), в інше коло записуються речі, на які важко вплинути (це може бути «погода, економічна та політична ситуація, минуле, поведінка інших, реакції родичів), в третє коло партнери записують речі, на які вони впливають частково (взаємини, спільні рішення, побутові ситуації). Психолог акцентує увагу на різниці між речами, на які учасники впливають і речі, які учасники не можуть змінити за допомогою наступних запитань: «На що Ви реально можете вплинути?», «Контроль над чим варто відпустити?», «На що Ви можете вплинути в Ваших стосунках?», «Що можете змінити?», «На що в Ваших стосунках Ви не можете впливати?», «Що може допомогти зосередитись на зоні впливу?», «На яке коло варто спрямувати свої зусилля?». Дана вправа дає можливість партнерам сфокусуватися на внутрішньому локусі контролю, знизити тривожність через події, на які неможливо вплинути, оцінити відповідальність за власні почуття, емоції, дії, збільшити контроль над власною поведінкою, сформувати більш конструктивне ставлення до проблем у сімейних стосунках.

Наступна вправа «Від жертви до автора», полягає в спрямуванні учасників усвідомити власну активну позицію у своєму житті замість пасивної. Партнерам пропонується озвучити події, які відбулися в їх житті із позиції «жертви»: «Я не міг на це вплинути», «Мені не поталанило, бо…», «Я

не міг відреагувати по-іншому, бо…», «Я нічого не міг зробити у ситуації…». Далі партнерам пропонується подивитись на ситуацію з позиції «автора»: «А що я можу зробити, щоб змінити ситуацію?», «Чи можу я відреагувати по-іншому?», «Як я можу вплинути на ситуацію стосовно…». Дана вправа допомагає партнерам усвідомити власний вплив на перебіг подій.

Наступна вправа «Ми можемо». Психолог пропонує партнерам продовжити речення «Ми можемо…» (спокійно обговорювати проблеми, не підвищувати тон під час конфліктів, обирати, як, з ким і де нам жити/працювати, як виховувати дітей, куди витрачати кошти). Дана вправа дає можливість усвідомити подружжю на шо вони обидва впливають в сімейному житті.

Сесія 5. Метою цієї зустрічі є опрацювання комунікацій між партнерами, поліпшити способи вираження емоцій та зменшити конфлікти.

Вправа «Я-повідомлення». У цій вправі психолог пояснює клієнтам різницю між «Ти-повідомлення» та «Я-повідомлення», де дає зрозуміти партнерам, що повідомлення через «Я» виражають власні почуття, допомагають уникнути звинувачення або нападу, натомість перехід на повідомлення з позиції «Ти» - звинувачують партнера та легко переростають в конфлікти.

Далі подружжю пропонується згадати неприємні ситуації, які зазвичай викликають напругу та конфлікти та проговорити фрази з позиції «Ти-повідомлення»: «Ти мене образив», «Ти завжди так поводиш себе», «Ти постійно запізнюєшся», «Ти мене дратуєш, коли береш мої речі», «Ти знову не виніс сміття», «Ти як завжди не забрав дитину вчасно з дитячого садка», «Ти можеш врешті решт це полагодити?». Під керівництвом психолога формуються нові способи вираження повідомлень, тепер з позиції «Я-повідомлення»: «Я дуже неприємно себе почуваю, коли ти говориш зі мною таким тоном», «Мені неприємно чути такі слова», «Я хвилююся, коли ти запізнюєшся. Було б добре, якщо ти будеш мене повідомляти про запізнення»,

«Коли я бачу, як ти береш без дозволу мої речі, я думаю, що вони можуть зіпсуватись», «Мені приємно, коли ти мені допомагаєш, бо удвох ми швидше та якісніше виконуємо усю роботу», «Я почуваю себе ніяково в такій ситуації. Коли це відбувається, я сильно хвилююся. Буде добре, якщо ми разом спробуємо вирішити цю ситуацію». Дана вправа допомагає подружжю зменшити кількість звинувачень та покращити емоційний клімат в родині.

Наступна вправа «Активне слухання», яка допомагає партнерам розвинути навички уважного та емпатійного слухання. Парі пропонується сісти напроти один одного, один із партнерів виступає «доповідачем», інший «слухачем». «Доповідач» розказує про будь-яку ситуацію або свої почуття/емоції (те що його хвилює, або складну ситуацію на роботі, труднощі в поведінці дитини і т.д.); «слухач» зосереджується на співрозмовникові, не перебиває, не оцінює, не дає поради, а намагається відтворити зміст та почуття партнера шляхом зворотного зв'язку після того, як партнер закінчив свою розповідь: киває, виказує короткі репліки («я розумію»), переказує сказане своїми словами, повторює ключові думки партнера («ти маєш на увазі, що…»). Дана вправа дає можливість партнерам навчитися проявляти взаєморозуміння та поглиблює почуття підтримки.

Наприкінці проводиться техніка «Стоп-пауза», яка допомагає партнерам контролювати власні емоції під час конфліктної ситуації. Психолог пропонує подружжю згадати напружену конфліктну ситуацію, та по черзі висловлювати претензії та відстежувати власні емоції. Кожен із партнерів може зупинити суперечку словом «Стоп», в момент, коли відчуває, що негативні емоції зростають. Обидва партнери зупиняються, роблять вдихи та усвідомлюють, що дана техніка допомагає знизити градус напруги в конфліктній ситуації і до розмови можна повернутися в спокійній манері через деякий час.

Сесія 6. Дана зустріч спрямована на зменшення фаталістичних переконань та розвиток усвідомлення здорового гедонізму та проживання моментів «тут і тепер». Після опрацювання на сесії 4 внутрішнього локусу

контролю-Я, застосовуються вправи для закріплення контролю над подіями власного життя.

Вправа «Лінія життя». Партнерам пропонується намалювати графік, де по осі х відображаються кожних 5 років життя, по осі у – наповненість життя позитивними чи негативними подіями/емоціями (де 0 – найбільш негативні емоції даного періоду життя, 10 – найбільш позитивні). Партнерам пропонується подивитися на графік майбутнього життя і запитати, що можна змінити, щоб позначки наближались до більш позитивних емоцій/подій у майбутніх періодах. Наприклад, «через 20 років в мене не буде гарного здоров'я через вікові зміни», але я можу це змінити «перевіряти своє здоров'я кожен рік, зайнятися спортом, змінити харчові звички». Дана вправа допомагає взяти контроль над подіями свого життя.

Вправа «Тут і зараз». Партнерам пропонується зручно сісти, закрити очі, відчути, як ноги торкаються землі, зробити глибокі вдихи і видихи та спостерігати за відчуттями в тілі, за думками та емоціями. Психолог наголошує на принципі толерантного прийняття (не треба придушувати емоції та відчуття в тілі). Після цього партнерам пропонується обговорити, що вони відчували в цей момент, які думки виникали, які відчуття в тілі, що тривожило. Дана вправа допомагає сфокусуватись на відчуттях в даному моменті, проявити уважність до власного стану, приймати будь-які відчуття.

Вправа «Щоденник радощів». Партнерам пропонується на аркуші записати щоденні спільні радощі, які приносять насолоду подружжю (прогулянки в парку родиною, спільна вечеря або приготування їжі, перегляд улюблених серіалів, похід в театр/кіно, сміх дитини тощо). Психолог пропонує зачитати список приємних подій та обговорити емоції які виникають у партнерів. Також психолог наголошую, що даний список можна розширювати, щоб навчитися помічати позитивні моменти й переживати їх свідомо. Дана вправа допомагає сприймати такий стан «щоденних радощів» як частину життя та розвиває гедонічну орієнтацію.

Наприкінці зустрічі, виконується вправа «Щоденник вдячності», в якій психолог пропонує подружжю виказати вдячність один одному («Я вдячній тобі за твоє терпіння/турботу/підтримку/кохання/прийняття/допомогу/щирість тощо), яка розвиває оптимізм та вміння бачити хороше в будь-яких обставинах.

Сесія 7. Мета даної зустрічі з подружжям зміцнити довіру між партнерами.

Вправа «Коло довіри», яка допомагає подружжю усвідомити проблемні зони та спланувати кроки для зміцнення довірчих стосунків. Партнерам пропонується намалювати коло, що символізує їх подружнє життя, розподілити його на три частини та позначити їх назвами «високий рівень довіри», «середній», «низький». В кожному секторі чоловік та дружина розміщують сфери життя, спілкування, ситуації, події, які на їхню думку відповідають зазначеному рівню довіри. Це може бути будь-яка сфера сімейного життя: виховання дітей, сімейний бюджет, інтимна сфера, побутові питання, спілкування з друзями та рідними, спільне дозвілля, власні почуття, професійний аспект, емоційна підтримка тощо. Після виконання завдання партнери по черзі презентують свої кола, обговорюючи чому саме ті чи інші сфери розподілені по різним рівням довіри. Психолог допомагає відзначити спільні та відмінні погляди та пропонує обговорити наступні питання: «В яких сферах рівень довіри знижений і чому?», «Що допомагає підтримувати високий рівень довіри в подіях, які вказані в секторі «високого рівню?», «Які кроки можна зробити подружжю для зміцнення довіри в проблемних сферах?». Дана вправа сприяє розвитку відкритості та щирому спілкуванню та глибше зрозуміти партнера.

Наступна вправа «Відкритість», мета якої навчити партнерів ділитися особистими переживаннями. Психолог пропонує партнерам сісти напроти та по черзі діляться своїми переживаннями, емоціями, подіями або страхами, про які інший партнер не здогадується. Завдання іншого партнера – лише слухати, не перебивати та не давати поради. Далі психолог запитує партнерів: «Що було

найважчим?», «Які емоції Ви відчували, коли ділилися своїми переживаннями?», «Що Ви відчували, коли слухали партнера?». Вправа допомагає сформувати партнерам емоційну відкритість, розвити почуття емпатії один до одного та створює простір де партнери можуть відчути прийняття та довіру.

Сесія 8. Дана зустріч спрямована на роботу з майбутнім, спільними орієнтирами, планами та цілями подружжя.

Для виконання завдань даної зустрічі парі надається вправа «Лист з майбутнього», де кожному партнеру пропонується написати, як вони уявляють життя своєї родини через 10 років, якій цілей їм вдалося досягти разом, як буде виглядати їх спільне життя, які вдалося зберегти традиції та цінності. Після виконання завдання партнери зачитують свої листи, психолог спрямовує обговорення, ставлячи запитання: «Що Вас зворушило в листі партнера?», «Що спільного Ви помітили в ваших повідомленнях з майбутнього?», «Які кроки необхідно зробити для досягнення спільних планів та цілей?», «Що на Вашу думку допоможе реалізувати це разом?», «За що Ви вдячні своєму партнерові?». Завдяки уявному переносу в майбутнє подружжя має змогу побачити спільні орієнтири та отримати досвід емоційного єднання.

Далі психолог пропонує арт-терапевтичну вправу «Дерево майбутнього», де партнерам пропонується спільно намалювати дерево, як символ їхнього подружнього життя. Малюнок дерева має змістовні елементи: коріння, де подружжю по черзі пропонується заповнити даний елемент спільними цінностями, традиціями, подіями, що їх об’єднують, риси, які вони цінують один в одному; стовбур – є символом теперішнього стану стосунків, психолог пропонує заповнити цей елемент дерева емоціями та подіями, які підтримують подружжя в сьогоденні (любов, підтримка, довіра, допомога, взаєморозуміння, спілкування, спільні рішення, проведений час разом, інтимна сфера, виховання дітей); гілки – символізують майбутні події подружжя, де психолог пропонує заповнити даний елемент цілями, планами,

мріями, майбутніми подіями. Далі психолог спрямовує роботу наступними запитаннями: «Що живить Ваше дерево?», «Що може укріпити стовбур дерева?», «Завдяки чому Ваше дерево продовжує зростати?», «Які плоди Ви очікуєте на цьому дереві?». Дана вправа допомагає подружжю побачити сильні сторони родини, формує відчуття єдності та спрямовує родину на постановку спільних планів.

Наприкінці зустрічі, психолог пропонує подружжю обговорити три кроки, які партнери готові здійснити вже зараз для досягнення спільних цілей, що допоможе сформувати реальні дії і перейти в подальшому до їх реалізації.

Сесія 9. Мета даної зустрічі опрацювати сенсожиттєві орієнтаціє подружжя та підвищити відчуття реалізованості.

Для виконання завдань передостанньої сесії, парі пропонується розподілити сімейне життя на певні сфери (партнер, діти, побут, фінанси, відпочинок та дозвілля, особистий розвиток тощо). В кожній сфері партнери спільно визначають цілі, які вони вже реалізували та ті, які ще планують реалізувати. Далі психолог пропонує вправу «SMART-цілі», де спеціаліст спочатку пояснює принцип і значення: S (Specific) – у подружжя має бути визначена конкретна ціль, M (Measurable) – результат, який можливо виміряти та визначений критерій досягнення, A (Achievable) - досяжна ціль з урахуванням ресурсів подружжя, R (Relevant) – ціль відповідає цінностям обох партнерів, T (Time) – визначаються строки реалізації цілі. Психолог просить подружжя визначити короткострокову ціль, яка планується подружжям на найближчі 1-2 місяці, та довгострокову ціль – на рік і більше. Це може стосуватися сфери фінансів (відкласти певну суму коштів), організувати спільний відпочинок, придбати нове житло/авто, розподілити побутові обов’язки, покращити комунікацію, знайти школу для дитини тощо. Для кожної цілі партнери узгоджують термін виконання, конкретні дії, відповідального, необхідні ресурси. Дана вправа допомагає подружжю усвідомити конкретні цілі родини, об’єднати зусилля, визначити чіткий план

дій, розвити співпрацю в парі, підвищити відчуття реалізованості та контролю над сімейним життям.

Для покращення відчуття реалізованості партнерам пропонується наступна вправа «Щоденник досягнень», яка полягає в написанні переліку досягнень родини за певний проміжок часу. Психолог пропонує подивитися на стосунки з позиції успіху та наголошує, що не обов'язково записувати великі досягнення, ще можуть бути і незначні здобутки, які відбуваються в родині щодня. Родині пропонується записати їх досягнення, які відбулись протягом тижня або з моменту початку участі в програмі психологічного супроводу, наприклад: «Нам вдалося опанувати техніку «Я-повідомлення», «Ми стали менше сваритися», «Змогли розподілити побутові обов'язки», «Навчилися не з'ясовувати відносини перед дитиною», «Сходили на побачення», «Практикуємо щовечора вправу «активне слухання» протягом 20 хвилин», «Почали обговорювати наші спільні плани на майбутнє та конкретні кроки для їх реалізації» тощо. Дана вправа допомагає подружжю усвідомити власну ефективність у сімейній структурі, побачити спільні здобутки родини та підвищити відчуття реалізованості.

Сесія 10. Мета останньої зустрічі – підвести підсумки програми психологічного супроводу подружжя, оцінка результатів проведеної програми, фіксація позитивних змін та розробка рекомендацій для подальшого розвитку сімейних відносин. Психолог створює на зустрічі позитивну атмосферу та ставить подружжю ряд запитань: «Які зміни Ви помітили у Ваших стосунках?», «Які зміни Ви помітили у собі?», «Що вдалося змінити у своїй поведінці?», «Що вдалося змінити у ставленні до свого партнера?», «Які емоції Ви переживали під час проведення програми?», «Що Ви дізналися нового про свого партнера?», «Що, на Вашу думку, ще потребує уваги?», «Чи змінилися Ваші спільні цінності?», «Чи з'явилися нові плани родини на майбутнє?», «Які кроки Ви здійснюєте разом для досягнення нових цілей/планів?», «Як на Вашу думку змінився рівень довіри в Вашій парі з першої зустрічі? Оцініть від 1 до

10 на початку терапії та зараз (де 0 – зовсім не довіряю партнеру, 10 – повністю довіряю», «Чи відчуваєте Ви наразі підтримку від свого партнера?», «Які психологічні вправи, на Вашу думку, були ефективними та допомогли змінити Ваші стосунки?», «Що для Вас було найціннішим у цій програмі?».

Наступним кроком зустрічі є проходження подружжям опитувальників, які були надані на діагностичному етапі, що дає парі відчуття завершення та отримання результату і можливість оцінити ефективність програми психологічного супроводу (як змінився рівень довіри в парі, загальна задоволеність шлюбом, відношення до подій минулого, орієнтація на майбутнє, чи відбулося зміцнення внутрішнього локусу контролю, нарощення загального сенсу життя партнерів та корекція дисфункціональних часових перспектив подружжя).

Отже, програма психологічного супроводу спрямована на гармонізацію подружніх стосунків, допомагає подружжю зануритись у власні взаємовідносини, зрозуміти проблемні аспекти та отримати досвід для їх опрацювання, усвідомити сімейні цінності, отримати розуміння про вплив минулого на сьогодення подружжя, поглибити відчуття взаємної довіри та сприяє розвитку орієнтації подружжя на спільне майбутнє.

3.3. Практичні рекомендації подружнім парам та психологам

Результати емпіричного дослідження та розроблена програма психологічного супроводу подружніх пар щодо гармонізації подружніх стосунків створює підґрунтя для розробки практичних рекомендацій шлюбним партнерам та фахівцям, які надають психологічну допомогу сім’ям.

Для інтегрування набутих під час програми навичок у повсякденне сімейне життя, підтримки подружжям довірливих, гармонійних стосунків, формування збалансованої часової перспективи та спільних сенсожиттевих орієнтацій, розроблено **комплекс практичних рекомендацій**, що

рекомендується надавати **шлюбним партнерам** після проходження програми психологічного супроводу:

1. Намагайтесь у труднощах, які відбуваються у ваших стосунках, знаходити позитивні моменти, які допомогли Вам впоратись с випробуваннями, що дасть змогу зменшити вплив негативних спогадів та сформувати спільне позитивного бачення пройденого шляху;

2. З'ясовуйте стосунки на одинці та в спокійній манері, практикуйте техніку «Стоп-пауза», коли відчуваєте, що емоції в конфліктній ситуації виходять з під контролю, повертайтесь до діалогу після паузи;

3. Намагайтесь більше обговорювати свої емоції та почуття, не варто замовчувати проблеми, щирий діалог дає можливість більше розуміти переживання партнера;

4. Концентруйтесь на подіях вашої родини, на які Ви можете вплинути, що дасть можливість зайняти активну позицію у сфері сімейного життя;

5. Проявляйте щирий інтерес до партнера під час розмов, практикуйте техніку «активне слухання», що допоможе більше пізнати партнера і розуміти його почуття та емоції;

6. Підтримуйте спокійний тон розмови під час спілкування, намагайтесь говорити з позиції «Я-повідомлення», уникайте звинувачень та образ;

7. Повідомляйте своєму партнеру про свої думки, тривоги, переживання, почуття, що дасть можливість більше розуміти один одного та довіряти партнеру;

8. Обговорюйте власні і спільні плани, погоджуйте конкретні кроки для їх здійснення, записуйте досягнення вашої родини, що допоможе не знецінювати Ваші здобутки та орієнтуватися на спільне майбутнє;

9. Практикуйте щоденну вдячність партнеру за його допомогу, терпіння, підтримку, любов, знаходьте позитивні сторони у його діях та відношенні до Вас;

10. Проявляйте любов та підтримку в своїх стосунках, підтримуйте довірливу атмосферу, намагайтесь не зациклюватись на минулих образах;

11. Підтримуйте довіру у ваших стосунках через послідовність ваших дій, виконання даних один одному обіцянок, зберігайте прозорість та чесність у спілкуванні, уникайте замовчування хвилюючих думок та почуттів, що дасть змогу не підривати довіру у стосунках;

12. Поважайте особистий простір партнера та зберігайте власні межі, пам'ятайте, що кожна людина має свої інтереси, хобі, необхідність спілкування з людьми поза межами родини та потребує час для відновлення емоційних і фізичних ресурсів наодинці;

13. Під час сварок намагайтесь не згадувати минулі образи та непорозуміння, не повертайтесь до з'ясовування стосунків у негативне минуле, обговорюйте конструктивно поточну проблему, що допоможе зосередитись на вирішенні актуальної ситуації;

14. Розвивайте здоровий гедонізм у собі та Ваших стосунках, знаходьте час для насолоди та розваг разом, підтримуйте спільні хобі та інтереси у вашій родині, що допоможе покращити емоційний клімат сім'ї;

15. Підтримуйте особистий розвиток партнера, допомагайте йому в реалізації майбутніх цілей та планів;

16. Розподіляйте обов'язки в родині таким чином, щоб кожен з партнерів розумів за що він відповідає та на які події може вплинути, практикуйте техніку «Ми можемо…» для зміцнення внутрішнього локусу контрою;

17. Підтримуйте традиції Вашої родини, частіше згадуйте позитивні події сім'ї, які відбувались в минулому, створюйте нові сімейні ритуали, що зміцнить Вашу родину та створить відчуття єдності;

18. Практикуйте техніку «Тут і зараз», що допоможе уникати тривожних думок, розвине здатність насолоджуватись життям та покращить емоційний клімат Вашої родини;

19. Обговорюйте короткострокові та довгострокові плани родини, що дасть підґрунтя бачити сумісне майбутнє та спрямує на спільні орієнтири;

20. Погоджуйте терміни та можливі ресурси для виконання спільних планів, обговорюйте конкретні дії, які може здійснити Ваша родина для реалізації сімейних цілей, що допоможе зміцнити стосунки;

21. Підтримуйте один одного у складні моменти, розвивайте емпатію та готовність прийняти без осуду;

22. Навчайтесь пробачати партнера, пам'ятайте, що кожна людина має право на помилки, але вміння не тримати образи свідчить про бажання рухатись далі та формує відчуття безпеки;

23. Не дозволяйте емоціям керувати поведінкою, говоріть про свої почуття спокійно та без агресії;

24. Практикуйте вправу «Щоденник радощів», обговорюйте приємні спільні моменти, які приносять задоволення Вашій родині;

25. Уявляйте свою родину через кілька років, практикуйте вправу «Лінія життя», що підсилить розуміння ваших спільних орієнтирів;

26. Намагайтесь уникати фаталістичних думок, пам'ятайте, що добробут Вашої родини залежить тільки від Вас;

27. Якщо відчуваєте кризу у стосунках, зниження довіри, помічаєте постійну конфліктність у спілкуванні, відсутність спільних цінностей та не бачите майбутнього Вашої родини, звертайтесь за допомогою до спеціалістів, не чекаючи погіршення у відносинах.

Фахівці, які надають допомогу родинам, що відчувають кризу у своїх стосунках, відіграють важливу роль у налагоджені та гармонізації взаємин між партнерами, налагоджені міжособистісної довіри та створенні умов для розвитку і підтримки родини. Розроблений **комплекс практичних рекомендацій для психологів**, допоможе їм підвищити результативність роботи з подружжям, забезпечить ефективну комунікацію, сприятиме створенню довірливої атмосфери між спеціалістом та клієнтами та

забезпечить організацію успішної консультативної, підтримуючої та корекційної роботи з сімейними парами:

1. Під час роботи з подружжям, фахівець повинен враховувати індивідуальні особливості кожного партнера, зокрема досвід попередніх стосунків, поведінкову модель родинних відносин, де зростав кожен партнер, умови виховання, особливості характеру та темпераменту чоловіка та дружини, рівень емоційної зрілості партнерів, готовність до шлюбу, стаж подружніх стосунків, вік і життєвий досвід партнерів, наявність пережитих травмуючих подій, вплив сторонніх осіб на взаємини родини, соціальні умови, попередній позитивний чи негативний досвід отримання психологічної допомоги, наявність психологічних захворювань в родині, інші зовнішні фактори, які могли вплинути на стосунки в сім'ї, що допоможе спеціалісту застосувати індивідуальний підхід до кожного партнера та родини в цілому, виявити джерело напруги у відносинах та зрозуміти динаміку подружніх стосунків;

2. Фахівець повинен володіти та застосовувати комплекс діагностичних методів та методик, які дозволять всебічно дослідити взаємовідносини в родині, виявити проблемні зони, особливості спілкування партнерів, оцінити рівень довіри, загальну задоволеність шлюбом, спільні орієнтири та цінності, вплив минулих подій на відносини та глибше зрозуміти внутрішні механізми функціонування родини. Для отримання повної інформації взаємовідносин між чоловіком та дружиною психологу рекомендується застосовувати: бесіду та інтерв'ю, що дає можливість отримати суб'єктивну інформацію від подружжя про проблемні аспекти сімейного життя, сформувати запит та причину звернення за психологічною допомогою, визначити готовність партнерів до змін та співпраці, зрозуміти чутливі теми; спостереження – метод, який надає можливість фахівцю оцінити поведінку партнерів у процесі взаємодії; анкети/тести/опитувальники, які дають змогу кількісно дослідити різні аспекти сімейних стосунків (дослідити рівень довіри, відчуття задоволення від сімейних відносин, оцінити загальний

рівень задоволеності життям, орієнтацію на майбутнє, залежність від подій минулого тощо); проективні методики дозволяють спеціалісту виявити проблемні зони в родині на більш підсвідомому рівні та з'ясувати приховані емоції, почуття, та страхи партнерів;

3. Фахівцю-психологу рекомендується застосовувати комплексний підхід методів і технік, що поєднують підходи з різних напрямків практичної психології – когнітивно-поведінкова, арт-терапія, наративна, гештальт-терапія, гуманістична терапія тощо. Комплексе застосування різних методів забезпечує вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову компоненти членів подружжя;

4. Фахівець під час роботи з подружжям повинен створити доброзичливу, довірливу атмосферу, проявляти емпатію до клієнтів, розуміти їх емоційний стан, усвідомлювати цінність почуттів та утримуватись від психологічного тиску, маніпуляцій, впливу та засудження, дотримуватись етичних норм, що передбачає збереження конфіденційності, добровільності та можливості за бажанням припинити співробітництво;

5. Спеціалісту рекомендується проводити психоедукаційну роботу з родинами, що дає можливість ознайомити членів подружжя з чинниками, які впливають на якість сімейного життя, зрозуміти власні емоції, почуття, реакції та поведінку, емоції і потреби партнера, ознайомлювати клієнтів з етапами розвитку сім'ї, типовими кризами у відносинах чоловіка і дружини, вплив зовнішніх факторів на життя родини;

6. Практикуючому психологу рекомендується сприяти усвідомленню членів подружжя відповідальності за результат співпраці, наголошувати про спільний процес роботи та активну участь подружжя у процесі взаємодії з психологом, підкреслювати, що готовність клієнта до змін та залученість у процес сприяє результативній роботі та впливає на якість змін у подружніх стосунках;

7. Психологу рекомендується постійно підвищувати власну професійну кваліфікацію шляхом навчання, участі у супервізіях та інтервізійних групах, проходження тренінгів, вебінарів, семінарів,

конференцій з сімейній психології, терапії, психології подружніх пар, розробки та впровадження психокорекційної роботи та програм психологічного супроводу, опановувати сучасні методи і техніки діагностики, вивчати літературу та займатися самоосвітою;

8. З метою уникнення професійного вигорання спеціалісту-психологу рекомендується приймати участь у власній терапії, розвивати навички саморегуляції та рефлексії, підтримувати баланс між роботою та особистим життям, робити паузи при відчутті втоми та зниженні інтересу до своєї діяльності.

Отже, розроблені практичні рекомендації подружнім парам, що відчувають кризу у своїх стосунках та фахівцям, які надають психологічну допомогу, спрямовані на поліпшення стосунків між шлюбними партнерами після проходження програми психологічного супроводу, якісній взаємодії фахівців та клієнтів, створення доброзичливої підтримуючої атмосфери між ними, ефективній роботи сімейного психолога та можуть забезпечити високу якість психологічної допомоги.

Висновки до розділу 3

1. Програма психологічного супроводу подружніх пар була розроблена з урахуванням результатів емпіричного дослідження, де виявлені системні взаємозв’язки між задоволеністю шлюбом, часовою перспективою, довірою та смисложиттєвими орієнтаціями. Враховуючи, що найсильніші кореляції виявлені між задоволеністю шлюбом і загальним показником СЖО, а також між задоволеністю шлюбом і загальним показником довіри, центральну роль у системі відіграє внутрішній локус контролю, який тісно пов’язаний із СЖО, довірою та шлюбною задоволеністю і негативні прогнозанти задоволеності шлюбом — фаталістичне теперішнє та негативне минуле — також суттєво корелюють із зниженням довіри та сенсу життя, програма включає роботу з негативним минулим, зміцненням внутрішнього локусу контрою, комунікацією між партнерами, фаталістичними

переконаннями, посиленням довіри та формуванням смисложиттєвих сенсів в родині.

2. Визначено цільову групу програми - сімейні пари, які відчувають зниження задоволеністю шлюбом, труднощі у взаємній довірі, не бачать спільних життєвих орієнтирів та впевненості у майбутньому родини. Програма психологічного супроводу реалізується індивідуально для кожної пари, що дозволяє врахувати індивідуальні особливості кожного подружжя. Програма передбачає консультативно-діагностичний, корекційно-розвивальний та підсумковий етапи.

Програма розроблена на 10 зустрічей, по 90 хвилин кожна сесія, тривалістю 2,5 місяці та включає комплекс методів і технік що поєднують підходи з різних напрямків практичної психології – когнітивно-поведінкова, арт-терапія, наративна, гештальт-терапія та гуманістична терапія, що в свою чергу забезпечує вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову компоненти.

3. У межах програми психологічного супроводу передбачено застосування наступних психологічних технік: вправа «Переписування історії», мета якої зменшення впливу негативних спогадів, вправа когнітивного рефреймінгу, яка допомагає парі подивитись на своє минуле під іншим кутом; вправи «Коло впливу», «Від жертви до автора», «Ми можемо», які дають можливість партнерам сфокусуватися на внутрішньому локусі контролю та усвідомити власний вплив на перебіг подій в своїй сім'ї; вправи «Я-повідомлення», «Активне слухання», «Стоп-пауза», для поліпшення способів вираження емоцій та зменшення конфліктів; вправи «Лінія життя», «Тут і зараз», «Щоденник радощів», «Щоденник вдячності», спрямовані на зменшення фаталістичних переконань та розвиток усвідомлення здорового гедонізму; вправи «Коло довіри», «Відкритість» для зміцнення довіру між партнерами; вправи «Лист з майбутнього», «Дерево майбутнього» спрямовані на роботу з майбутнім, спільними орієнтирами, планами та цілями подружжя;

вправи «SMART-цілі», «Щоденник досягнень» для опрацювання сенсожиттєвих орієнтацій подружжя та підвищити відчуття реалізованості.

4. На завершальному етапі роботи з подружжям підводяться підсумки програми психологічного супроводу, оцінюються результати проведеної програми, фіксуються позитивні зміни та надаються рекомендації для подальшого розвитку сімейних відносин та інтеграції набутих під час програми навичок у повсякденне сімейне життя.

Розроблений комплекс практичних рекомендацій для психологів, які надають психологічну допомогу подружнім парам, може допомогти фахівцям підвищити результативність роботи з подружжям, забезпечити ефективну комунікацію, сприятиме створенню довірливої атмосфери між спеціалістами та клієнтами та забезпечити організацію успішної консультативної, підтримуючої та корекційної роботи з сімейними парами.

ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретико-методологічного дослідження довіри до партнера в шлюбних стосунках було визначено що довіра виступає з когнітивних, емоційних та поведінкових процесів, які відображають впевненість шлюбних партнерів у надійності, чесності та підтримці один одного, є основою стабільних та гармонійних відносин, сприяє благополуччю, задоволеністю шлюбом і прогнозуванню спільного майбутнього. Довіра, як соціально-психологічний феномен, формується з раннього дитинства у відносинах дитини з батьками і створює відчуття довіри до світу, довіри до себе та довіри до людей. Довіра передбачає прийняття поточних рішень, часто заснованих на попередньому досвіді, що вимагає передбачення майбутніх подій. В ході роботи було обґрунтовано психологічні чинники формування довіри в сімейних стосунках це: відкритість та ефективність спілкування між подружніми партнерами, сприяння особистісного зростання кожного з партнерів, взаєморозуміння та емпатія, вираження взаємного кохання та поваги, сексуальна взаємодія партнерів, автономність членів родини, визначеність в структурі сімейних ролей, емоційна наповненість життя сім'ї, стиль комунікації між партнерами. Було визначено, що у сучасній психології поняття гармонійних довірливих стосунків в подружжі ототожнюють із задоволеністю і якістю шлюбом, що в свою чергу варто розглядати як суб'єктивну оцінку кожним членом подружжя ефективності і якості родинної взаємодії, рівня прийнятності та приємності шлюбних відносин. Також було визначено чинники недовіри: сімейна зрада, прояви ревнощів, неякісні міжособистісні сімейні комунікації, створення сімейних коаліцій, що приводить до кризи в родині і знижує рівень довіри.

2. У результаті теоретико-методологічного аналізу конструкту «часова перспектива особистості» було виявлено, що часова перспектива - це взаємодія особистості з часом, а саме суб'єктивного сприйняття людиною трьох часових модусів – минулого, теперішнього та майбутнього. Взаємозв'язок та взаємозумовленість особистістю цих часових просторів

формує часову перспективу особистості. Науковцями даний феномен розглядається з різних точок зору і в науковій літературі зустрічаються такі поняття, як часовий кругозір, часова установка, часова орієнтація. Суб'єктивне переживання людиною задоволеності власним життям, діяльністю, самореалізацією, позитивне сприйняття минулих подій, саме як досвіду, а не негативних емоцій, орієнтація на майбутнє, обумовлюють збалансований характер часової перспективи, як показника психологічного благополуччя особистості. Часова перспектива має когнітивний, емоційний, соціальний та мотиваційний компоненти. Було визначено, що психологічній літературі конструкт часова перспектива особистості щільно пов'язан з поняттями життєва перспектива, життєвий шлях та програма, життєві цілі, завдання, стратегії та домагання і в цілому розглядаються як можливості особистості, які виникли в минулому, об'єктивно складаються в теперішньому та передбачувано можуть проявитися в майбутньому та виступають способом структурування особистістю свого життя за допомогою ціннісних орієнтацій, життєвих цілей, програм, які є її структурними одиницями. Життєвий шлях розглядається як динаміка цінностей та уявлень про себе, як конкретні цілі та плани особистості, за допомогою яких вона має намір реалізувати свої життєві цінності. Це лінія життя, що спрямовую людину в майбутнє. При дослідженні теоретичних підходів до вивчення довіри в шлюбних стосунках у контексті часової перспективи особистості, ми дійшли висновку, що поза увагою вчених залишається взаємозв'язок даних феноменів. В науковій літературі часова перспектива розглядається як життєва перспектива подружжя і обумовлює спільні життєві і часові орієнтири родини на майбутнє, що сприяє побудові життєвих завдань чоловіка і дружини та формують гармонійні тривалі стосунки. Були встановлені чинники формування спільних життєвих завдань в сімейній сфері це: усвідомлення шлюбними партнерами життя, як цілісного процесу, адекватність життєвих завдань партнерів, а саме погодження власних шлюбно-сімейних домагань з домаганнями чоловіка/дружини, знаходження балансу між процесами самоздійснення в різних сферах життя та життям

родини, особистісна зрілість партнерів, життєстійкість кожного з шлюбних партнерів. Серед факторів, які визначають успішність реалізації життєвих завдань родини було виявлено: емоційне наповнення сімейних взаємин, а саме любов, прихильність, довіра, повага, підтримка; благополуччя родини в матеріальному аспекті, кар'єрне зростання, самоздійснення партнерів; чуттєвий тон взаємин обумовлений позитивною, теплою, підтримуючою атмосферою; автономність особистісного простору. Натомість, напруженість в сімейних стосунках та дистанціювання від членів родини негативно впливає на ясність та успішну реалізацію поставлених життєвих завдань родини, загальну задоволеність подружнім життям та орієнтацію родини на майбутнє.

3. Для проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку довіри в шлюбі та часової перспективи партнерів була розроблена авторська соціально-психологічна анкета та застосовані чотири психодіагностичні методики: опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо, тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонт'єва, шкала довіри в міжособистісних стосунках Rempel&Holmes, тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко). В дослідженні прийняло участь 118 респондентів, 59 сімейних пар, віком від 20 до 52 років, з наявністю дітей та бездітні пари. У вибірці найбільшу частку 76,2% пар перебувають у шлюбі понад 10 років, що вказує на те, що більшість досліджуваних стосунків є зрілими та довготривалими.

У результаті проведеного емпіричного дослідження було виявлено, що більшість подружніх пар можна охарактеризувати, як благополучні, що дозволяє зробити висновки про сімейну гармонію, взаємну підтримку, ефективну комунікацію та глибоке взаєморозуміння. Незначна частина подружніх пар відчувають емоційну кризу у своїх стосунках. Дослідження часової перспективи за методикою Ф. Зімбардо показало збалансовану часову орієнтацію у більшості пар: що відображається в прийнятті свого минулого і позитивному відношенні до нього та відсутності тенденції постійно повертатися до травмуючих подій, помірному рівні насолодження

сьогоденням, наявності орієнтації на майбутнє та низькому рівні фаталізму. За результатами методики «Довіра в міжособистісних стосунках» встановлено, що довіра між подружжям перебуває переважно на середньому та високому рівнях. Це означає, що більшість респондентів відчувають упевненість у передбачуваності, надійності та добрих намірах партнера. Довіра виступає важливим чинником стабільності шлюбу та емоційного благополуччя. Результати тесту смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтьєва засвідчили, що осмисленість життя у більшості подружніх пар має середній або високий рівень. Це виявляється у наявності життєвих цілей, відповідальності за власні рішення, здатності відчувати задоволення від процесу та результатів життя. Високі показники за шкалами «Локус контролю-Я» і «Локус контролю-Життя» підтверджують активну життєву позицію досліджуваних.

Під час дослідження було виявлені системні взаємозв’язки між задоволеністю шлюбом, часовою перспективою, довірою та смисложиттєвими орієнтаціями. Найсильніші кореляції виявлені між задоволеністю шлюбом і загальним показником СЖО (r = 0,79), а також між задоволеністю шлюбом і загальним показником довіри (r = 0,76). Центральну роль у системі відіграє внутрішній локус контролю (Локус контролю-Я), який тісно пов’язаний із СЖО, довірою та шлюбною задоволеністю. Негативні прогнозанти задоволеності шлюбом — фаталістичне теперішнє (r = -0,79) та негативне минуле (r = -0,68) — також суттєво корелюють із зниженням довіри та сенсу життя.

4. Результати емпіричного дослідження дало підґрунтя для розробки програми психологічного супроводу, яка спрямована на підвищення рівня довіри між партнерами, збільшення відчуття задоволеності шлюбом у сімейних парах шляхом зменшення впливу негативного минулого, зміцнення внутрішнього локусу контролю, нарощення загального сенсу життя та корекції дисфункціональних часових перспектив (зниження впливу негативних спогадів, зменшити фаталістичну орієнтацію часового сприйняття, підтримати

позитивне минуле та підвищення орієнтації на спільне майбутнє родини). Програма включає комплекс методів і технік, що поєднують підходи з різних напрямків практичної психології, що забезпечує вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову компоненти членів подружжя.

5. Для інтегрування набутих під час програми навичок у повсякденне сімейне життя, підтримки подружжям довірливих, гармонійних стосунків, формування збалансованої часової перспективи та спільних сенсожиттевих орієнтацій, розроблено комплекс практичних рекомендацій та подружніх пар. Також були сформовані практичні рекомендації фахівцям, які надають допомогу родинам, що відчувають кризу у своїх стосунках, що можуть допомогти психологам підвищити результативність роботи з подружжям, забезпечить ефективну комунікацію, сприятиме створенню довірливої атмосфери між спеціалістами та клієнтами та забезпечить організацію успішної консультативної, підтримуючої та корекційної роботи з сімейними парами.

Отже, довіра в шлюбі формується поступово та її рівень залежить від сприйняття подружжя минулих подій, які відбулися у житті подружжя. Довіра є основою гармонійних стосунків та створює психологічний простір, у якому партнери здатні вибудовувати спільні життєві цілі, планувати перспективу розвитку сім'ї, долати труднощі та підтримувати взаємну впевненість у реалізації спільного майбутнього.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анпілова Д. В. Психологічне значення довіри для самоактуалізації особистості в період ранньої дорослості. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2016. № 33. С. 34–46. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_33_5.

2. Бакаленко О. А. Теоретичні підходи до вивчення часової перспективи особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Теорія культури і філософія науки».* 2017. Вип. 57. С. 76–81.

3. Богатюк І. Г., Базь А. В. Ревнощі як причина сімейних конфліктів : дис… Тернопіль: Вектор, 2020.

4. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї : курс лекцій. Київ : МАУП, 2001. 96 с.

5. Васильченко О.М. Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології. *Правничий вісник Університету "КРОК"*, 2016. Вип. 24. С. 221–228.

6. Гридковець Л.М. Подолання подружніх конфліктів. *Практична психологія та соціальна робота*. 1999. № 8. С. 37-38.

7. Губа Н. О. Міжособистісна довіра: сутність, види та функції. *Слобожанський науковий вісник*. *Серія: Психологія*. 2024. №. 1. С. 33-37.

8. Гуляс І. А. Життєва перспектива особистості як предмет теоретико–методологічного аналізу. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2011. № 12. С. 315-324.

9. Гундертайло Ю. Д., Климчук В. О., Кляпець О. Я. та ін. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія / ред. Т. М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ : Міленіум, 2016. 320 с.

10.Дмитрук О. Є. Життєва перспектива як особистісний конструкт: мотиваційний, ситуативний та ціннісний підходи. *Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Серія «Психологія»*. Одеса: Астропринт, 2013. Том 18. Вип. 22. Ч. 1. С. 242-250.

11.Єгорова В. П. Життєві завдання особистості і побудова часової перспективи = Life tasks of the individual and construction of time perspective : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр». Міністерство освіти і науки України ; Херсонський держ. ун-т, Ф-т психології, історії та соціології, Кафедра психології. Херсон : ХДУ, 2021. 38 с.

12. Єрмакова Н. О. Проблема довіри до себе у психоаналітичних концепціях розвитку особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2011. № 937, Вип. 45. С. 82-85.

13. Єрмакова Н. О. Психологічні особливості становлення довіри до себе в юнацькому віці : дис., канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Київ. 2008. 205 с.

14. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. Вип. 5. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_5_37.

15.Каргіна Н. В. Психологічне благополуччя у часовому вимірі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. №. 3 (1). С. 73-77.

16.Кляпець О. Я. Життєві завдання особистості як умова реалізації шлюбно-сімейних домагань Наук. студії із соц. та політ. Психології: Зб. ст. АПН України, Ін-т соц. та політ. психології. К.: Міленіум. 2007. Вип. 16 (19). С. 205-214.

17.Кожемякіна О. М. Довіра та соціальний капітал: просторова ціннісно-нормативна інтерпретація. Демографія та соціальна економіка. 2016. №. 1. С. 118-131.

18. Кожем'якіна О. М. Довіра як ціннісна основа соціальної взаємодії: монографія. Черкаси: ФОП Гордієнко Є. І., 2019. 424 с.

19. Крива Н. Л. Проблема довіри в сучасній психології. *Теорія і практика сучасної психології*. Запоріжжя, 2018. №5. С. 128–132. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2018/27.pdf

20. Кузько Л. І. Зміст поняття "часова перспектива" як предмет психологічного аналізу. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2011. Вип. 2. С. 39-51.

21.Кузьмук О. М. Теоретична інтерпретація концепту довіра в соціології. Грані. 2015. №. 5. С. 42-45.

22. Курова А.В. Психологія спілкування: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА»). Одеса: Фенікс, 2020. 79 с.

23. Лисенко Д. П. Довіра як соціально-психологічний феномен. *Теорія і практика сучасної психології.* 2018. № 3. С. 123–126. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2018/26.pdf

24.Лисенко Д. П. Психологічні особливості формування довіри в міжособистісних відносинах. Теорія і прак-тика сучасної психології, 2019. № 4. Т. 1. С. 135–139.

25.Мазурик В. М., Кіреєва З. О. Проектування життєвого шляху: наративний підхід. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2018. №. 3 (2). С. 87-94.

26.Максим О. В., Рябовол Т. А.Усвідомлення часової перспективи – умова становлення ціннісних орієнтацій особистості. Молодий вчений. 2021. № 5(2). С. 282-285.

27. Максименко С. Д. Життєвий шлях особистості як базова категорія генетичної психології. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип. 2.12. С. 5-13.

28.Максимова Н. Ю. Сімейне консультування: навч. посіб. *К.: ДП «Вид. Дім «Персонал*, 2011. 304 с. Бібліогр. : с. 300-302

29.Моржевска Т. Соціально-психологічні чинники прогнозування часової перспективи особистістю, що перебуває у шлюбі, в умовах вимушеного окремого проживання. *Вчені записки Університету «КРОК».* 2025. №. 2 (78). С. 560-567.

30. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молодої сім’ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 308 с.

31. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості. К.: Ніка-Центр, 2006. 280 с.

32. Петрунько, О. В.; Склярук, А. В. Міжособистісна комунікація та реплікація досвіду в проблемних сімейних системах. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2022, 2 (66): 173-183.

33. Петяк О. В. Дослідження особливостей взаємозв'язку ревнощів та агресії у шлюбних партнерів. *Теорія і практика сучасної психології* : зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т. 2019. № 3, т. 1. С. 148-152. URL: https://elar.khmnu.edu.ua/items/cb46c946-ed34-444e-bef3-b22a4aaa781c

34.Поворозник К. О. Часова перспектива особистості як ресурс розвитку і самовдосконалення. *Актуальні проблеми психології.* 2015. Т. 7, № 34. С. 147-155.

35.Полінкова М. О., Сингаївська І. В. Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій та ставлення до шлюбу та сім'ї. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (Київ, 07 грудня 2022 р.). К.: Університет "КРОК", 2022. С. 301-304.

36.Сингаївська І. В., Лукаш Ю. С. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2021. №. 1 (61). С. 251-257.

37.Скворчевська Є. Л. Психологічні особливості часової перспективи та сприйняття часу у психологічних дослідженнях. Scientific review. 2016. Т. 1. №. 22. URL: https://www.naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/674/839

38. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім’ї : навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. – 136 с.

39.Супрунець Т.А. Особливості формування і функціонування довіри та недовіри: мисленнєвий аспект. Укра-їнський соціум, 2015. № 3 (54). С. 48-55.

40. Титаренко Т. М. Життєві завдання особистості як соціально-психологічний чинник моделювання майбутнього. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2007, 16.19: 304-311.

41. Титаренко Т. М. Життєві завдання як практики самоконституювання особистості:[Електронний ресурс]. *Соціальна психологія*, 2008, 6.32: 3-11.

42. Титаренко Т. М. Прогнозування і планування життєвого шляху. Основи практичної психології: підручник. К.: Ли- бідь, 2003. С. 177-190.

43. Титаренко, Т. М., Злобіна, О. Г., Лєпіхова, Л. А., Лазоренко, Б. П., Кочубейник, О. М., Черемних, К. О., Гундертайло, Ю. Д. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості. К., 2012. 512 с.

44. Тодорів Л. Д. Психологічні умови формування життєвих перспектив у ранній юності (когнітивний аспект): автореф.дис…канд. психол. наук. К., 2000.

45.Торгашев Д. Особливості часової перспективи як ресурсу саморозвитку особистості. Кваліфікаційна робота. Херсон. 2020

46. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.

47. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молодої сім'ї : монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 392 с.

48.Цукур О. Г. Особливості постановки життєвих завдань особистістю в площині сімейних взаємин. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2012, 30: 251-260. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Nsspp_2012_30_24.pdf

49. Цьомих Х. Б. Рівень довіри як конструкту емоційно-почуттєвого параметру емоційної значущості подружніх взаємин у циклі сімейного життя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2023, 3: 95-98. URL: http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/232

50.Чайка Г.В. Статево-вікові особливості довіри та її зв'язок із психологічним благополуччям. Проблеми сучас-ної психології, № 1 (24), 2022. С. 101–108. DOI https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-1-12

51.Чаусова Ю. А. Роль комунікативних особливостей подружжя в сімейному життєконструюванні. *Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія: Психологія*, 2012, 49: 133-137. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?

52.Чорна Д. Соціально-психологічні чинники формування довіри в шлюбних стосунках. Кваліфікаційна робота. Львів. 2023

53. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. CHUYKO, Halyna; CHAPLAK, Yan. Міжособистісна довіра як передумова партнерських стосунків між людьми. *Psychological journal*, 2020, 6.1: 29-39. URL: https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/811

54.Шевченко С.В. Психологічні особливості розвитку довіри до себе у майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд.психол.наук: 19.00.07. Київ, 2018. 24 с.

55. Шевченко Н. Ф.; Цигика О. Є. Аналіз явища довіри в різних напрямах наукового знання. *Проблеми сучасної психології*, 2017, 1: 95-100. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/pspz_2017_1_19.pdf

56.Яворська Л. М.; Філоненко Г. С. Часова перспектива як чинник психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія: Психологія*, 2014, 55: 56-59.

57. Яворська Л. М.; Хафізова Г. С. Теоретичний аналіз підходів до визначення часової перспективи особистості. *Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія: Психологія*, 2011, 46: 200-203. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?

58.Adler A. The individual Psychology / A. Adler, H. Ansbacher, R. Ansbzcher – New York : Basic Books, 1956. P. 390

59.Baird H. M. et al. Understanding the effects of time perspective: A meta-analysis testing a self-regulatory framework //Psychological Bulletin. 2021. T. 147. №. 3. C. 233.

60.Boniwell I., Zimbardo P. G. Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning //Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life. 2015. C. 223-236.

61. Borum R. The science of interpersonal trust. 2010. URL: https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=b58917c62dd72c6f21b8f7db5248d0f93a0f7b6a

62. Brothers D. Falling backwards: An exploration of trust and self-experience. *(No Title)*, 1995.

63. Fraisse P. Psychologie du temps / P. Fraisse. – Paris: Pres., Univ. France, 1957. – 326 p.

64. Giddens A. The transformation of intimacy. 1992. 216 p.

65. Gottman J., et al. *The man's guide to women: Scientifically proven secrets from the" love lab" about what women really want*. Rodale, 2016.

66. Greene R. R. Erikson's healthy personality: resilience and development //Acad Lett. 2021. T. 11. C. 1-5.

67. Jones, G. & George, J. (2003). The evolution of trust and cooperation: Implications for teamwork and tacit knowledge [online]. Mays Business School. http://wehner.tamu.edu/mgmt.www/faculty/Gareth-R-Jones/research/thirdtrust.5.html

68.Kooij D. T. A. M. et al. Future time perspective: A systematic review and meta-analysis //Journal of Applied Psychology. 2018. T. 103. №. 8. C. 867.

69. Lahno B. Three aspects of interpersonal trust. *Analyse & kritik*, 2004, 26.1: 30-47.

70.Lasota A., Mróz J. Positive psychology in times of pandemic—time perspective as a moderator of the relationship between resilience and meaning in life //International journal of environmental research and public health. 2021. T. 18. №. 24. – C. 13340.

71. Lens W., et al. Future time perspective as a motivational variable: Content and extension of future goals affect the quantity and quality of motivation. *Japanese psychological research*, 2012, 54.3: 321-333.

72.Levasseur L. et al. New perspectives on time perspective and temporal focus //Journal of Organizational Behavior (John Wiley & Sons, Inc.). 2020. T. 41. №. 3.

73.Martínez-León N. C. et al. A systematic review of romantic jealousy in relationships //Terapia psicológica. 2017. T. 35. №. 2. C. 195-204.

74.Mayer Roger C.; DAVIS, James H.; SCHOORMAN, F. David. An integrative model of organizational trust. *Academy of management review*, 1995, 20.3: 709-734.

75. Rogers C. R. *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt, 1995.

76.Seligman A. Trust and Civil Society . Trust and Civil Society / Eds. F. Tonkiss, A. Passey, N. Fenton, L.C. Hems. London, 2000. P. 12–30.

77.Stolarski M. et al. Deviation from the balanced time perspective: A systematic review of empirical relationships with psychological variables //Personality and Individual Differences. 2020. T. 156. C. 109772.

78.Stolarski M., Fieulaine N., Zimbardo P. G. Putting time in a wider perspective: The past, the present, and the future of time perspective theory //The SAGE handbook of personality and individual differences. 2018. T. 1. C. 592-625.

79.Winnicott D. W. The child, the family, and the outside world. Penguin UK, 2021.

80. Zaleski Z. *Personal future in hope and anxiety perspective*. na, 1994.

81. Zimbardo P. G.; Boyd J. N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. In: *Time perspective theory; review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo*. Cham: Springer International Publishing, 2014. p. 17-55.

Всього джерел – 81

Джерел за останні десять років – 42

Джерел зарубіжних авторів – 24

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 10 (60, 66, 67, 69, 71, 73, 74, 78, 79, 80)

Джерел українських авторів за останні десять років – 32 (1, 2, 3, 5, 8, 10, 12, 16, 18, 19, 20, 23, 24, 25, 26, 27, 30, 31, 33, 34, 36, 37, 38, 46, 47, 48, 50, 51, 53, 54, 55, 56)

Моя наукова робота була написана мною у моєму власному викладенні, за виключенням цитат з опублікованих та неопублікованих джерел, які чітко ідентифіковані в роботах і визнані як такі.

Я усвідомлюю, що використання матеріалів з інших робіт чи парафраз таких матеріалів без вказання авторства будуть розтлумачені як плагіат. Джерело кожного рисунку, схеми чи іншої ілюстрації відповідно ідентифікується, а також джерела матеріалів, опублікованих чи неопублікованих, які не є результатом моїх власних досліджень, експериментів чи спостережень.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська соціально-психологічна анкета

1. Ваша стать?
2. Скільки років Ви перебуваєте у шлюбі?
3. Чи це Ваш перший шлюб?
4. Чи маєте Ви дітей?
5. Скільки дітей Ви маєте?
6. Чи проживаєте Ви з партнером постійно?
7. Як ви оцінюєте рівень довіри у Ваших сімейних стосунках?
   Оцініть від 1 до 10, де 1 – зовсім не довіряю, 10 – повністю довіряю.
8. Чи обговорюєте ви з партнером спільне майбутнє?
9. Чи вважаєте Ви, що Ваш партнер підтримує Вас у важливих життєвих рішеннях?
10. Яке майбутнє Вашої пари Ви уявляєте через 5-10 років (оптимістичне/невизначене/песимістичне)?

Додаток Б

Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо

1. Я вважаю, що збиратися з друзями на вечірки – це одне з важливих задоволень у житті.
2. Знайомі з дитинства місця, запахи, звуки часто навівають потік чудових спогадів.
3. У моєму житті багато визначає доля.
4. Я часто думаю про те, що слід було зробити у своєму житті по-іншому.
5. На мої рішення переважно впливають люди і речі, які мене оточують.
6. Я вважаю, що слід планувати свій день наперед кожного ранку.
7. Мені приємно думати про своє минуле.
8. Я дію імпульсивно.
9. Якщо не вдається зробити щось вчасно, я не хвилююся з цього приводу.
10. Коли я хочу чогось досягнути, то ставлю перед собою цілі і розглядаю конкретні засоби їх досягнення.
11. Загалом, у моїх спогадах про минуле значно більше доброго, ніж поганого.
12. Слухаючи свою улюблену музику, я часто втрачаю відчуття часу.
13. Мені важливіше виконати термінову і необхідну роботу на завтра, ніж добре провести час сьогодні ввечері.
14. Якщо вже чомусь судилося статися, то насправді немає значення, що я робитиму.
15. Мені подобаються історії про те, як все було колись «у старі добрі часи».
16. Болісний досвід минулого не виходить у мене з голови.
17. Я живу одним днем, намагаючись прожити його якомога повніше.
18. Мені неприємно запізнюватися на зустрічі.

19. В ідеалі я б жив кожен день так, наче він останній у моєму житті.

20. Щасливі спогади про добрі часи часто виринають у мене в голові.

21. Я вчасно виконую свої зобов'язання перед друзями та керівництвом.

22. В минулому мені таки довелося зазнати образ та неприйняття.

23. Я приймаю рішення спонтанно, під впливом моменту.

24. Я приймаю кожен день таким, яким він є, не планую його.

25. З минулим пов'язано так багато неприємних спогадів, що мені хочеться про нього не думати.

26. Мені важливо наповнювати своє життя задоволенням і втіхою.

27. В минулому я робив помилки, про які шкодую.

28. Я відчуваю, що важливіше насолоджуватися процесом роботи, аніж виконати її вчасно.

29. Я інколи сумую за дитинством.

30. Перш ніж прийняти рішення, я зважую усі «за» і «проти».

31. Ризик у моєму житті не дає мені нудьгувати.

32. Для мене важливіше насолоджуватися життям, аніж зосереджуватися на досягненні конкретної цілі.

33. Справи рідко йдуть так, як я очікую.

34. Мені важко забути неприємні спогади з моєї юності.

35. Процес діяльності перестає приносити мені задоволення, якщо доводиться думати про цілі, наслідки та практичні результати.

36. Навіть коли я насолоджуюся теперішнім, все одно порівнюю його з подібним минулим досвідом.

37. Не можна по-справжньому планувати майбутнє, тому що обставини є дуже мінливими.

38. Мій життєвий шлях контролюють сили, на які я не можу вплинути.

39. Немає змісту хвилюватися про майбутнє, оскільки я в будь-якому разі не можу нічого зробити.

40. Я завершую роботу вчасно, виконуючи її регулярно.

41. Я помічаю, що втрачаю інтерес до розмови, коли близькі починають згадувати минуле.

42. Я ризикую, аби надати життю гостроти і збудження.

43. Я складаю список того, що маю зробити.

44. Часто слухаюся серця, а не розуму.

45. Я можу не піддатися спокусі, коли знаю, що мене чекає робота, яку потрібно зробити.

46. Хвилюючі моменти так захоплюють мене, що я можу забути про все на світі.

47. Теперішнє життя надто складне, я б надав перевагу простішому життю минулого.

48. Мені більше подобаються друзі, які діють спонтанно, а не прогнозовано.

49. Я люблю сімейні традиції, яких постійно дотримуються.

50. Я думаю про те погане, що сталося зі мною в минулому.

51. Я не полишаю роботу над складними і нецікавими завданнями, якщо вони допоможуть мені досягнути успіху.

52. Краще витрачати зароблені гроші на задоволення сьогодні, ніж відкладати їх на майбутнє.

53. Часто везіння приносить більше, ніж наполеглива праця.

54. Я думаю про те хороше, що упустив у своєму житті.

55. Я люблю, щоб мої близькі стосунки були емоційними.

56. Завжди знайдеться час доробити незроблене.

Ключ до тесту: бал за конкретною шкалою рахується, як середнє арифметичне відповідних пунктів: негативне минуле - 4, 5, 11*, 16, 22, 25, 27, 33, 34, 36, 50, 54 (n=12); гедоністичне теперішнє - 1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48 52, 53, 55, 56 (n=18); майбутнє - 6, 9*, 10, 13, 18, 21, 24*, 30, 40 43, 45, 51 (n=12); позитивне минуле - 2, 7, 11, 15, 20, 25*, 29, 41*, 49 (n=9); фаталістичне теперішнє - 3, 14, 24, 33, 35, 37, 38, 39, 47, 53 (n=10).

Додаток В

Тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонт'єва

1.Зазвичай мені дуже нудно	3	2	1	0	1	2	3	Зазвичай я повний енергії
2. Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим	3	2	1	0	1	2	3	Життя здається мені зовсім спокійним і рутинним
3. У житті я не маю визначених цілей і намірів	3	2	1	0	1	2	3	В житті я маю дуже ясні цілі і наміри
4.Моє життя видається мені вкрай безглуздим і безцільним	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя видається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим
5.Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші	3	2	1	0	1	2	3	Кожен день здається мені цілком схожим на всі інші
6.Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися	3	2	1	0	1	2	3	Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе жодними турботами
7.Моє життя склалося саме так, як я мріяв	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв
8.Я не домігся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів	3	2	1	0	1	2	3	Я здійснив багато чого з того, що було мною заплановано в житті
9.Моє життя порожнє і нецікаве	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя наповнене цікавими справами
10.Якби мені довелося сьогодні підводити підсумок мого життя, то я б сказав	3	2	1	0	1	2	3	Якби мені довелося сьогодні підводити підсумок мого життя, то я

(ла), що воно було цілком осмисленим								б сказав (ла), що воно не мало сенс
11.Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя цілком інакше	3	2	1	0	1	2	3	Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз
12.Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння	3	2	1	0	1	2	3	Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння і розгубленості
13.Я людина дуже обов'язкова	3	2	1	0	1	2	3	Я людина зовсім не обов'язкова
14.Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір так, як вона цього бажає	3	2	1	0	1	2	3	Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив природніх здібностей і обставин
15.Я можу назвати себе цілеспрямованою людиною	3	2	1	0	1	2	3	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною
16.У житті я ще не знайшов свого покликання і ясних цілей	3	2	1	0	1	2	3	В житті я знайшов своє покликання і ціль
17.Мої життєві погляди ще не визначилися	3	2	1	0	1	2	3	Мої життєві погляди цілком визначилися
18.Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання і цікаві цілі в житті	3	2	1	0	1	2	3	Я навряд чи здатен (на) знайти покликання і цікаві цілі в житті
19.Моє життя в моїх руках і я сам керую ним	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя не підвладне мені і воно управляється зовнішніми подіями

20.Мої повсякденні справи приносять мені задоволення і задоволеність	3	2	1	0	1	2	3	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності і переживання

Досліджуваним пропонується вибрати найбільш придатну із семи градацій і обрати відповідну цифру. Обробка результатів зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал і перекладу сумарного балу в стандартні значення. Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується у випадковому порядку зі спадної (від 7 до 1), причому максимальний бал (7) завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) – полюсу її відсутності.

Ключ шкал тесту: для підрахунку балів потрібно перевести відзначені досліджуваним позиції на симетричній шкалі 3 2 1 0 1 2 3 в оцінки по висхідній чи спадній асиметричній шкалі за таким правилом:

- у висхідну шкалу 1234567 переводяться пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17
- у спадну шкалу 7654321 переводять пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Після цього сумуються бали асиметричних шкал, що відповідають позиціям, відзначеним випробуваним.

Загальний показник осмисленності життя — усі 20 пунктів тесту;

Субшкала 1 (цілі) — пп. 3, 4, 10, 16, 17, 18

Субшкала 2 (процес) — пп. 1, 2, 4, 5, 7, 9

Субшкала 3 (результат) — пп. 8, 9, 10, 12, 20

Субшкала 4 (локус контролю – Я) — пп. 1, 15, 16, 19

Субшкала 5 (локус контролю – життя) — пп. 7, 10, 11, 14, 18, 19

Додаток Г

Шкала довіри Rempel&Holmes

1. Я знаю, як буде діяти мій партнер. Я завжди можу розраховувати, що мій партнер діятиме так, як я очікую. P

2. Я переконався, що мій партнер — абсолютно надійна людина, особливо коли йдеться про важливі справи. D

3. Поведінка мого партнера часто є мінливою. Я не завжди можу бути впевнений, чим мій партнер мене здивує. P*

4. Хоча часи змінюються і майбутнє невизначене, я вірю, що мій партнер завжди буде готовий надати мені підтримку, що б не трапилось. F

5. Виходячи з минулого досвіду, я не можу із повною впевненістю покладатися на свого партнера щодо виконання обіцянок. D*

6. Іноді мені важко бути абсолютно впевненим, що мій партнер завжди буде дбати про мене; майбутнє несе багато невизначеностей і змін у наших стосунках з часом. F*

7. Мій партнер — дуже чесна людина, і навіть якщо він/вона висловлює неймовірні твердження, люди мають вірити, що це правда. D

8. Мій партнер не дуже передбачуваний. Люди не завжди можуть бути впевнені, як діятиме мій партнер від одного дня до іншого. P*

9. Мій партнер довів свою вірність. Незалежно від того, чи був він/вона одружений/а раніше, він/вона ніколи б не зрадив/ла, навіть якби була можливість уникнути викриття. D

10. Я ніколи не хвилююсь, що непередбачувані конфлікти чи серйозні напруження можуть зашкодити нашим стосункам, бо я знаю, що ми зможемо подолати будь-яку бурю разом. F

11. Я добре обізнаний із поведінковими моделями мого партнера і очікую, що він/вона буде діяти відповідно до них. P

12. Якщо я раніше не стикався із певною ситуацією у стосунках із партнером, я часом хвилююсь, що він/вона може не врахувати мої почуття. F*

13. Навіть у знайомих обставинах я не зовсім впевнений, що мій партнер діятиме однаково двічі. P*

14. Я почуваюсь повністю впевнено, стикаючись із новими, невідомими ситуаціями, бо знаю, що мій партнер мене не підведе. F

15. Мій партнер не обов'язково є тим, кого інші вважають надійним. Я можу пригадати випадки, коли на нього/неї не можна було покластися. D*

16. Іноді мені незручно через емоційні інвестиції в наші стосунки, бо мені важко повністю відкинути сумніви щодо майбутнього. F*

17. Мій партнер не завжди виявлявся надійним у минулому, і бувають моменти, коли я вагаюсь дозволити партнеру брати участь у діяльності, що змушує мене почуватися вразливим. D*

18. Мій партнер діє послідовно. P

Ключ до тесту: бал за конкретною шкалою рахується, як середнє арифметичне відповідних пунктів.

Передбачуваність (P) - 1, 3*, 8*, 11, 13*, 18

Надійність (D) – 2, 5*, 7, 9, 15*, 17*

Віра (F) – 4, 6*, 10, 12*, 14, 16*

* - обернені питання: 1 → 7, 2 → 6, 3 → 5, 4 = 4, 5 → 3, 6 → 2, 7 → 1.

Загальний показник довіри обчислюється як сума трьох підшкальних показників.

Додаток Д

Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко)

1. Коли люди живуть так близько, як це спостерігається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини:

а) правильно

б) важко сказати

в) неправильно

2. Ваші подружні відносини приносять вам:

а) скоріш занепокоєння і страждання

б) важко сказати

в) швидше радість і задоволення

3. Родичі і друзі оцінюють ваш шлюб:

а) як щасливий

б) щось середнє

в) як невдалий

4. Якби ви могли щось змінити у характері свого чоловіка/дружини, то:

а) багато чого

б) важко сказати

в) нічого

5. Одна з проблем сучасного шлюбу полягає в тому, що все набридає, у тому числі й сексуальні стосунки:

а) правильно

б) важко сказати

в) неправильно

6. Коли ви порівнюєте своє сімейне життя із сімейним життям друзів і знайомих, вам здається, що ви:

а) більш нещасливі, ніж інші

б) важко сказати

в) щасливіщі за інших

7. Життя без сім’ї, близької людини — надто дорога ціна за цілковиту свободу:

а) правильно

б) важко сказати

в) неправильно

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка/дружини було б неповноцінним:

а) так

б) важко сказати

в) ні

9. Сподівання більшості людей щодо шлюбу якоюсь мірою не справджуються:

а) правильно

б) важко сказати

в) неправильно

10. Тільки більшість різних обставин заважають вам подумати про розлучення:

а) правильно

б) важко сказати

в) неправильно

11. Якби повернути час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком/дружиною міг би стати:

а) хто завгодно, тільни не теперішній чоловік/дружина

б) важко сказати

в) можливо саме теперішній чоловік/дружина

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваш чоловік (дружина), поруч з вами:

а) правильно

б) важко сказати

в) неправильно

13. На жаль, недоліки вашого чоловіка/дружини часто переважують його/її достоїнства:

а) правильно

б) важко сказати

в) неправильно

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя найімовірніше криються:

а) швидше за все в характері вашого чоловіка/жінки

б) важко сказати

в) скоріш у нас обох

15. Почуття, з якими ви одружувалися:

а) посилилися

б) важко сказати

в) ослабли

16. Шлюб знижує творчі можливості людини:

а) правильно

б) важко сказати

в) неправильно

17. Можна сказати, що ваш чоловік (дружина) має достоїнства, що компенсують його (її) недоліки:

а) так

б) важко сказати

в) ні

18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного:

а) правильно

б) важко сказати

в) неправильно

19. Вам здається, що ваш чоловік/дружина часто робить дурниці, говорить невлад, недоречно жартує:

а) правильно

б) важко сказати

в) неправильно

20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі:

а) правильно

б) важко сказати

в) неправильно

21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя порядку й організованості, на які ви очікували:

а) правильно

б) важко сказати

в) неправильно

22. Помиляються ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу:

а) правильно

б) важко сказати

в) неправильно

23. Як правило, товариство вашого чоловіка (дружини) є для вас приємним:

а) правильно

б) важко сказати

в) неправильно

24. Щиро кажучи, у вашому подружньому житті немає і не було жодного світлого моменту:

а) правильно

б) важко сказати

в) неправильно

Ключ до тесту: 1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

Порядок підрахунку: якщо обраний досліджуваним варіант відповіді (а, б чи в) збігається з наведеним в ключі, то нараховується 2 бали; якщо проміжний (б) – то 1 бал; за відповіді, що не збігаються з наведеними – о балів.

Далі підраховується сумарний бал з усіх відповідей. Можливий діапазон тестового балу – від 0 до 48 балів. Високий бал свідчить про задоволеність шлюбом.

Уся вісь сумарних балів тесту розбивається на сім категорій:

0-16 балів – абсолютно неблагополучні;

17-22 балів – неблагополучні;

23-26 балів – скоріше неблагополучні;

27-28 балів – перехідні;

29-32 балів – скоріше благополучні;

33-38 балів – благополучні;

39-48 балів – абсолютно благополучні.