МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ОБРАЗИ В ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКАХ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-3
спеціальності 053– Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Ляшук Анна Олексіївна
Керівник: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Малина О. Г.
Рецензент: канд. пед. наук, доцент
кафедри педагогіки та психології
освітньої діяльності Голованова Т.П.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Ляшук Анні Олексіївні

1. Тема роботи: Психологічні особливості переживання образи в партнерських стосунках

керівник роботи Малина О.Г. канд. психол.наук, доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати партнерські стосунки як психологічний феномен; визначити поняття, сутність та класифікаційні критерії образи; дослідити психологічні механізми виникнення та розвитку образи у партнерських стосунках; охарактеризувати процес організації та методик проведення емпіричного дослідження; проаналізувати та інтерпретувати результати емпіричного дослідження; проаналізувати взаємозв’язок між переживанням образи та характером партнерських стосунків; визначити напрями роботи з особами, які переживають образи у партнерських відносинах; розробити зміст і структуру програми підтримки особистості у період переживання образи у партнерських відносинах.

5. Перелік графічного матеріалу: 7 таблиць, 1 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Малина О.Г., доцент		
Розділ 1	Малина О.Г., доцент		
Розділ 2	Малина О.Г., доцент		
Висновки	Малина О.Г., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень - серпень 2025 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ А. О. Ляшук

Керівник роботи _____ О. Г.Малина

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 63 сторінки, 1 рисунка, 7 таблиць, 55 джерел, 12 додатків.

Об’єкт дослідження – образа, як психологічний стан.

Предметом дослідження є переживання образи в партнерських стосунках.

Мета дослідження: вивчення психологічних особливостей переживання образи в партнерських стосунках.

Гіпотеза дослідження полягає припущення, що переживання образи у партнерських стосунках пов’язаний з індивідуально-особистісними характеристиками (рівнем апатії, тривожністю, самооцінкою, типом прив’язаності) та особливостями особистісної взаємодії між партнерами.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз психологічної та методичної літератури, логічний аналіз окремих аспектів проблеми, порівняльний аналіз підходів до переживання образи, метод узагальнення, систематизації тощо; емпіричні: метод комплексного підходу, спостереження, метод опитування, статистичного аналізу, дослідно-психологічна розробка рекомендацій тощо.

Наукова новизна результатів полягає у тому, що було проведено грунтовне дослідження загальнотеоретичних аспектів переживання образи в партнерських стосунках; проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання образи в партнерських стосунках; визначено ключові практичні аспекти психологічної підтримки особистості у період переживання образи у партнерських відносинах.

Галузь використання: практичної психологія, психотерапія, консультування пар.

ПАРТНЕРСЬКІ СТОСУНКИ, ПЕРЕЖИВАННЯ ОБРАЗИ, ОБРАЗА, МІЖОСОБИСТІСНА ВЗАЄМОДІЯ, КОМУНІКАЦІЯ.

SUMMARY

Liashuk A.O. Psychological Features of Experiencing Resentment in Partner Relationships.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (55 items,3 of foreign origin), 12 appendix on 41 pages. The qualifying work volume is 109 pages long, 63 of them – main text. There are 7 tables and 1 illustrations.

The qualifying work presents a theoretical review and an experimental study of the psychological features of experiencing resentment in partner relationships. The master's thesis consists of three chapters, each devoted to different aspects of experiencing resentment in partner relationships.

The research object: offense as a psychological state

The research subject: experience of offense in partner relationships

The research goal: the study of psychological features of experiencing resentment in partner relationships.

The research tasks are: to analyze partner relationships as a psychological phenomenon; to define the concept, essence, and classification criteria of resentment; to investigate the psychological mechanisms of the emergence and development of resentment in partner relationships; to characterize the process of organizing and the methods of conducting empirical research; to analyze and interpret the results of the empirical research; to examine the relationship between experiencing resentment and the nature of partner relationships; to identify directions of work with individuals experiencing resentment in partner relationships; to develop the content and structure of a program for supporting individuals during the period of experiencing resentment in partner relationships.

Chapter 1 «General Theoretical Aspects of Experiencing Resentment in Romantic Partnerships»provides theoretical analysis of the development of intimate relationships as a psychological phenomenon; the concept, essence, and

classificatory criteria of resentment; psychological mechanisms of the emergence and development of offense/resentment in intimate relationships.

In the Chapter 2 «Empirical Study of the Psychological Characteristics of Experiencing Offense in Intimate Relationships» the process of organizing and implementing the empirical study has been described; the results of the empirical study have been analyzed and interpreted; the relationship between experiencing offense and the nature of intimate relationships has been analyzed.

Chapter 3 «Methodology of Psychological Support for an Individual During the Experience of Offense in Intimate Relationships» key directions for working with individuals experiencing offenses in intimate relationships have been determined; the content and structure of a support program for individuals undergoing experiences of offense in intimate relationships have been designed.

Key words: intimate relationships, experiencing offense, offense, interpersonal interaction, communication.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНОТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕ 12
1.1. Партнерські стосунки як психологічний феномен 12
1.2. Поняття, сутність та класифікація образи 19
1.3. Психологічні механізми виникнення та розвитку образи як психологічного стану 27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИ 33
2.1. Організація та методика дослідження проблеми переживання образи у партнерських стосунках 33
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей переживання образи у партнерських стосунках 41
2.3. Особливості психологічної підтримки при переживанні образи у партнерських відносинах 49
ВИСНОВКИ 61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 64
ДОДАТКИ 69

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах сьогодення партнерські стосунки виступають в якості центральної категорії у житті кожного індивіда, впливаючи на їх психологічний стан, соціальну адаптацію та самопочуття. Якісні характеристики взаємовідносин у парі є чинником визначеня рівня задоволеності життям, відчуттям підтримки та безпеки, а також розвитку особистості в цілому. При цьому, саме у партнерських стосунках як правило поширеним є виникнення конфліктних ситуацій, емоційного напруження та суперечностей, що призводять до глибокого переживання образи.

Образа виступає в якості однієї з найбільш поширенох та одночасно найскладнішої умови подолання негативних емоцій, осільки вона стосується глибинних потреб людини у повазі, визнанні та сприйнятті. Переживання образи у партнерських відносинах часто може призводити до відчуження, зниження емоційного контакту між партнерами та руйнування довіри. З іншого боку, конструктивне осмислення і подолання відчуття образи може забезпечувати повноцінне особистісне зростання, зміцнення відносин та формування навичок ефективної комунікації.

Особливої актуальності дане питання набуває у зв’язку з підвищенням інтересу до проблематики емоційної регуляції у міжособистісних відносинах, а також необхідністю запровадження психологічних механізмів гармонізації партнерських взаємин. Дослідження особливостей переживання образи сприятиме більш ґрунтовному розумінню внутрішніх процесів, які відбуваються у свідомості та підсвідомості особистості, визначенню факторів впливу на тривалість та інтенсивність такого відчуття, а також розробці рекомендацій для психологічної підтримки особистості у період переживання образи у партнерських відносинах.

Ступінь розробленості проблеми. Окремі аспекти та проблематика психологічних особливостей переживання образи в партнерських стосунках

виступали предметом дослідження великої кількості вітчизняних та зарубіжних науковців. Зокрема, у працях М.Є. Жидко, М.І. Каминіна, Т.М. Яблонської, У.А. Охнич, З. Фройда, А. Адлера, Р. Мей, А. Маслоу та інших розкрито особливості переживання конфліктних ситуацій у партнерських стосунках, викликаних ревнощами. У свою чергу, праці Т.В. Андрєєва, В.І. Зацепіна, О.А. Карабанова, Л.М. Бучинської, В.Н. Дружиніна та інших присвячені вивченню міжособистісних відносин та типології партнерської взаємодії. Не зважаючи на велику кількість дослідження окремих аспектів переживання образи в партнерських стосунках, до цього часу відсутнє грунтовне дослідження даного питання в науковому просторі, що й обумовлює вибір нашої роботи «психологічні особливості переживання образи в партнерських стосунках».

Об’єкт дослідження – образа, як психологічний стан.

Предметом дослідження є переживання образи в партнерських стосунках.

Метою дослідження є вивчення психологічних особливостей переживання образи в партнерських стосунках.

Гіпотеза дослідження полягає у наявності припущення щодо того, що переживання образи у партнерських відносинах пов’язаний з індивідуально-особистісними характеристиками (рівенм апатії, тривожністю, самооцінкою, типом прив’язаності) та особливостями особистісної взаємодії між партнерами. Так, високий рівень емоційної зрілості та високі показники розвитку навичок ведення конструктивного діалогу знижують тривалість та інтенсивність переживання образи. При цьому, низький рівень саморегуляції та прагнення до уникнення чи переважання агресивних форм поведінки тягнуть за собою поглиблення переживання образи та деструктивний вплив на відносини.

Мета зумовлює потребу формування наступних завдань нашого дослідження:

– проаналізувати партнерські стосунки як психологічний феномен;

– визначити поняття, сутність та класифікаційні критерії образи;

– дослідити психологічні механізми виникнення та розвитку образи у партнерських стосунках;

– охарактеризувати процес організації та методик проведення емпіричного дослідження;

– проаналізувати та інтерпретувати результати емпіричного дослідження особливостей переживання образи у партнерських стосунках;

– визначити напрям психологічної підтримки осіб, які переживають образи у партнерських відносинах;

Методи дослідження. У процесі проведення дослідження було використано сукупність теоретичних та емпіричних методів. До теоретичних методів наукового пізнання можливо віднести: аналіз психологічної та методичної літератури, логічний аналіз окремих аспектів проблеми, порівняльний аналіз підходів до переживання образи, метод узагальнення, систематизації тощо. У свою чергу, до емпіричних методів нами віднесено наступні: метод комплексного підходу, спостереження, метод опитування, статистичного аналізу, дослідно-психологічна розробка рекомендацій тощо. З метою проведення дослідження нами використовувалися такі методики:

– Шкала психологічного вигорання К. Маслач, що спрямована на визначення рівня емоційного виснаження, відчуття апатії до роботи та ефективності у професійній діяльності.

– Шкала задоволеності життям Е. Дінера (SWLS у перекладі Є.С. Кушмирук), що спрямована на виявлення ставлення респондентів до своїх умов життя, взаємин з оточуючими та перспектив розвитку.

– Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф), що спрямована на визначення показників загальної задоволеності власним життям, відчуття сенсу, підтримки, внутрішнього балансу та саморозвитку.

– Опитувальник сексуального благополуччя В. Гупаловської, за допомогою якого діагностується суб'єктивне уявлення про власне сексуальне благополуччя особи.

– Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, за допомогою якої визначається переважний тип відносин до людей та ставлення до оточуючих.

Наукова новизна полягає у тому, що було проведено грунтовне дослідження загальнотеоретичних аспектів переживання образи в партнерських стосунках; проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання образи в партнерських стосунках; визначено ключові практичні аспекти психологічної підтримки особистості у період переживання образи у партнерських відносинах.

Практична значущість полягає у тому, що результати проведеного дослідження можуть бути використані у галузях практичної психології, психотерапії, консультуванні пар з метою гармонізації партнерських стосунків та зниження рівня деструктивного впливу образи на емоційний клімат у відносинах. Матеріали роботи доцільно використати у навчальному процесі під час викладання курсів із загальної та сімейної психології, а також у програмах підготовки майбутніх психологів і психотерапевтів. Отримані результати можуть бути використані в якості основи для проведення подальших наукових досліджень з питань емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувалася методичним обґрунтуванням вихідних психологічних положень, використанням загальнонаукових та спеціальних методів наукового пізнання, а такж емпіричних методик і математичного обчислення результатів.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, 2 розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 55 найменувань і 12 додатків на 41 сторінці. Загальний обсяг основного тексту – 63 сторінки. Робота містить 7 таблиць і 1 рисунка.

РОЗДІЛ 1
ЗАГАЛЬНОТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ОБРАЗИ В ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКАХ

1.1. Партнерські стосунки як психологічний феномен

Відносини у парі є однією з фундаментальних цінностей у житті людини. Е. Гідденс зазначає, що «сьогодні для кожного стосунки – це рефлексивний проект». При цьому «відкритий діалог з іншим є засобом, за допомогою якого рефлексивно організуються відносини». Спроба виходу на відкриту розмову про свої відносини найчастіше виникає при зверненні до третіх осіб, здатних забезпечити пару теоретичними, аналітичними та концептуальними ресурсами. Багато в чому у відкритій розмові про партнерство у відносинах, опосередкованому фахівцем, відкривається можливість дослідження партнерських відносин, що формуються [36, 73].

Дослідники виділяють різні чинники, що впливають розвиток партнерства у відносинах. Зазвичай тему партнерства та партнерських відносин прийнято розглядати у рамках ділових відносин, а також подружніх відносин. Найчастіше у консультаціях з проблем міжособистісних відносин можна почути фрази: «Нам би хотілося партнерських відносин». Потенційні партнери, промовляючи ситуацію, що склалася в їхніх відносинах, навчаються рефлексивно конструювати реальність міжособистісних відносин, відтворюючи індивідуалізований концепт «партнерські відносини», наповнюючи його значними смислами про партнерство, маркуючи його зміст щодо динаміки розвитку власних відносин.

У партнерських відносинах фактично відсутня будь-яка вертикаль влади, оскільки партнерство забезпечує існування певної дистанції у відносинах, обумовлених добровільно прийнятими правилами, коли

переживання і різні поведінкові реакції, що виникають у відносинах, можуть не підтримуватися партнером, а отже, потрібно докладати додаткових зусиль для того, щоб адаптуватися до партнерської взаємодії. Можна сміливо сказати, що сприйняття партнерських відносин протистоїть класично прийнятим уявленням про взаємодію подружжя [17, 127]. Отже, можна сказати, що взаємодія на основі поваги партнерів один до одного та розгляду позиції та потреб кожного при вирішенні проблемних ситуацій з урахуванням досягнутих домовленостей отримала назву «партнерські відносини».

Здорові партнерські стосунки є складним і багатогранним явищем, яке включає в себе різні аспекти взаємодії між партнерами. Вони характеризуються наявністю довіри, поваги, взаємної підтримки та відкритого спілкування. Важливим аспектом здорових стосунків є здатність партнерів до саморефлексії та готовність працювати над собою і своїми взаєминами [25, 45].

Однією з ключових характеристик здорових стосунків є довіра. Довіра між партнерами дозволяє їм відчувати себе безпечно і комфортно у взаємодії один з одним. Вона базується на чесності та відкритості, коли партнери можуть вільно висловлювати свої думки, почуття та переживання без страху бути осудженими або відкинутими. Довіра також включає в себе впевненість у тому, що партнер буде підтримувати і захищати інтереси іншого, навіть у складних ситуаціях.

Повага є ще однією важливою складовою здорових стосунків. Вона проявляється у визнанні і прийнятті унікальності та індивідуальності кожного партнера. Повага включає в себе здатність слухати і розуміти точку зору іншого, навіть якщо вона відрізняється від власної. Важливо також поважати особисті межі партнера, не порушуючи його приватність і не нав’язуючи своїх поглядів або бажань.

Взаємна підтримка є невід'ємною частиною здорових стосунків. Партнери повинні бути готові допомагати один одному у важкі моменти, надавати емоційну підтримку і заохочувати до особистісного зростання. Взаємна підтримка сприяє зміцненню зв'язку між партнерами і створює відчуття єдності та спільності.

Відкрите спілкування є основою здорових стосунків. Воно включає в себе здатність партнерів до ефективного обміну інформацією, вираження своїх потреб і бажань, а також вирішення конфліктів. Важливо, щоб партнери могли відкрито говорити про свої почуття і переживання, не боячись бути незрозумілими або відкинутими. Відкрите спілкування також передбачає здатність до активного слухання, коли партнери уважно слухають один одного і намагаються зрозуміти точку зору іншого [3, 124].

Здорові стосунки також включають в себе здатність до саморефлексії і готовність працювати над собою. Партнери повинні бути готові аналізувати свої дії і поведінку, визнавати свої помилки і працювати над їх виправленням. Важливо також бути відкритими до змін і готовими до розвитку, як особистісного, так і у взаєминах. Отже, здорові партнерські стосунки є складним і багатогранним явищем, яке включає в себе довіру, повагу, взаємну підтримку, відкрите спілкування і готовність до саморефлексії та розвитку. Вони вимагають постійної роботи над собою і своїми взаєминами, але в результаті приносять справжнє задоволення і щастя.

Наявність у одного з партнерів психосоматичних розладів та захворювань, пов'язаних зі стресом, є одним із діагностичних критеріїв співзалежності особи [42, 56]. У психологічній науці співзалежність не прийнято розглядати в якості самостійної нозології, а трактується як складний розлад особистості. У цьому зв'язку сформульовано декілька підходів щодо розуміння феномену спів залежності у стосунках, проте, до цього часу не сформульовано єдиної концепції щодо його виникнення та

етапів розвитку. Це зумовлює зосередження ключової уваги дослідників на вивченні окремих елементів спів залежної поведінки у партнерських відносинах, а не комплексу в цілому [14].

Однією з ключових причин розвитку спів залежних відносин прийнято вважати незавершені сепараційні процеси у дитинстві, внаслідок чого фактично змішуються функції та ролі, здійснюється їх підміна та порушується реальна комунікація [28, 102]. Тому у разі виникнення конфліктних ситуаціях індивід може займати якусь конкретну позицію, що організовується по звичному шаблону. Таким чином людина прагне відтворити ті вертикальні та горизонтальні відносини, що існували у родині його батьків, намагаючись подібним способом зберегти звичну позицію у відносинах з оточуючими [14].

У вітчизняних та зарубіжних дослідженнях наголошується на зв'язку між порушеннями функціонування сім'ї та формуванням залежної особистості. Дослідники зазначають, що найбільш важливими є порушення в емоційному функціонуванні сім'ї. Вплив сім'ї інтерналізується та інтрапсихічні динаміки, стають домінуючими силами, що контролюють поведінку. Багато характеристик і динаміки, властиві співзалежній особистості, були помічені, описані та відображені в різних теоріях ще до того, як явище співзалежності отримало свою назву [23, 163].

Відповідно до класичної теорії психоаналізу, людина є інстинктивною істотою, яка стикається з із різноманітними перепонами у формі моральних норм, закріплених у законі та власній свідомості, що зумовлює потребу у витіснені певних потягів чи їх складових. З потоку підсвідомості особа отримує повідомлення, що повинні бути усвідомлені, що забезпечить недопущення спустошливого порушення інших функцій. З точки зору психоаналітичної теорії індивід є приреченим на переживання внутрішніх конфліктів, що знаходить своє вираження у тривожних чи депресивних станах, а також пригнічених імпульсах. Причинами таких порушень може

виступати те, що члени родини у процесі особистісного розвитку виявилися нездатними до вирішення численних особистісних конфліктів [26, 82].

У випадку реалізації несприятливого сценарію розвитку особистості ускладнюється проходження окремих етапів розвитку «Я» людина виявляється надламаною, слабкою, фрагментарною, спустошеною. Вона не має вмісту або змішана із вмістом «Над-Я», який є домінуючим, а у разі порушеного розвитку виявляється навантаженою батьківськими заборонами та оцінками та найжорсткішими варіантами моральних норм і соціальних установок. Фрагментарне «Я» є слабким та може бути затиснутим між владними прагненнями «Воно», а також досить жорсткими нормами над моралі «Над-Я» [41, 131].

У відповідності до комунікативної теорії, представниками якої є Д. Джексон та Г. Бейтсон, девіаційні процеси не мають меж, оскільки чим більша девіації, тим про більш серйозну патологію йде мова. Як зазначає В. Сатир, проблема залежності у партнерських відносинах зумовлена його сприйняттям як способу забезпечення незмінності й стабільності, залишаючи поза увагою природне прагнення до розвитку й особистісного зростання. У межах зазначеного підходу нормальними є такі партнерські відносини, в яких має місце відкрита і пряма комунікація, а будь-які неузгодженості обговорюються та забезпечується відкрите вираження емоцій [5, 55].

У межах стратегічного підходу виділено три ключові теорії, що обґрунтовують специфіку розвитку проблем у партнерських відносинах, та зумовлені різноманітними внутрішніми негативними факторами, позбавляючи партнерів можливості для отримання повноцінного задоволення від стосунків:

– кібернетична теорія пояснює будь-які труднощі виключно багаторазовим ухваленням помилкових рішень;

– структурна теорія обґрунтовує наявність проблем у парі недоліками формування родинної ієрархії;

– функціональна теорія обґрунтовує виникнення проблем прагненням одних індивідів керувати іншими [44, 109].

У відповідності до змісту теорії об'єктивних відносин, особа ставиться до інших індивідів так, як визначено раніше сформованим раннім досвідом. Це зумовлює виникнення внутрішніх об'єктів, якими є уявні образи себе і партнера, що формуються під впливом переживань та очікувань. Так, М. Кляйн було проведено дослідження інтеріоризації об'єктних відносин та їх детермінуючого впливу на формування різноманітних типів внутрішніх конфліктів та психологічних структур особистості. Сприйняття матері немовлям не зумовлено виключно реальним досвідом, а переважно є результатом його фантазії та способом пізнання навколишнього середовища. Додатково науковицею акцентовано увагу на параноїдально-шизоїдній позиції, для якої є притаманними розділені, проте не інтегровані образи абсолютно гарної чи поганої людини, що є характерними для ранніх етапів життя. У подальшому подібна констеляція може трансформуватися на депресивні прояви, оскільки дитина усвідомлює, що її негативне ставлення спрямовано на матір, від якої отримується лише добро [36, 63].

Р. Фербейн розробив концепцію розщеплення (спліттингу), згідно з якою Его («Я») поділяється на відповідні складові елементи: частина его, частина об'єкта та афект, пов'язаний із взаєминами. Зовнішній об'єкт може сприйматися як ідеальний об'єкт, який веде до задоволення; відкидаючий об'єкт, що викликає гнів; збудливий об'єкт, що викликає сильне бажання. В результаті засвоєння розщеплених об'єктів Его може стати: свідомим, адаптованим, задоволеним своїм ідеальним об'єктом (центральне его); несвідомим, негнучким, фрустрованим (відштовхуюче его); несвідомим, негнучким, прагнучим до спокушального, але не задовольняючого об'єкта (збудливе его) [35, 98].

Сформований у ранньому віці образ батьків як «повністю хороших» або «повністю поганих» призводить до того, що дитина починає вважати

себе «поганою», оскільки інтерналізація об’єктних відносин починається на відносно примітивному рівні шляхом інтроекції. Дитина відтворює та фіксує свої взаємини з навколишнім середовищем шляхом створення слідів пам’яті, які включають образи об’єкта, власну взаємодію з нею та пов’язаний з цим афект. Якщо «постійність об’єкта» не розвивається, людині важко залагодити суперечності між єдністю та відокремленістю, складно досягти диференціації та достатньої автономії. Співзалежна особистість прагне поділити набутий досвід на дві суперечливі частини: погане і добре. Для її мислення переважну роль відіграє порівняння, а саму себе вона сприймає як гіршу чи кращу за інших, проте категорично не розглядає себе як рівну особистість. Партнера вона розглядає у ролі опори, яка підтримує віру у досконаліть співзалежного [24].

У рамках різноманітних психологічних підходів простежується динамічний розвиток співзалежності від вираженої залежності дитини до внутрішньої свободи, емоційної автономії та здатності до створення взаємозалежних відносин. Зокрема, в основу теорії сімейних систем покладено дві основні життєві сили, якими є індивідуальність та згуртованість, та в ідеальному форматі мають бути урівноваженими. У випадку порушення рівноваги на користь згуртованості мова йде про недиференцію, що супроводжується неузгодженістю між бажаннями індивіда та партнера. Відсутність диференціації у межах партнерських відносин свідчить про те, що особистість легко піддається емоційному впливу партнера, внаслідок чого не розмежовує свої розум та емоції від оточуючих [7, 98].

Для низько диференційованої особистості є притаманним емоційне реагування на вказівки партнера, які виступають у ролі авторитарної фігури у стосунках, що пов’язано із слабкою автономною ідентичністю. На індивідуальному рівні це обґрунтовується низькими показниками стресостійкості, емоційною незрілістю, залежністю від думок партнера,

відсутністю адекватної самооцінки. Базовий рівень диференційованості особистості прийнято обґрунтовувати досвідом попередніх поколінь, зокрема, батьків, з якими безпосередньо відбувалося становлення особистості [7, 99].

У зв'язку із вищевикладеним можливо зробити висновок, що партнерські відносини є багатогранним і динамічним явищем, яке ґрунтується на довірі, повазі, відкритому спілкуванні, взаємній підтримці та здатності до саморефлексії і розвитку обох партнерів. Формування здорових відносин передбачає усвідомлену роботу над собою та взаємодією, протиставляючись співзалежним або дисфункційним моделям, що часто беруть початок у сімейній історії та ранніх об'єктних відносинах. На психологічному рівні партнерство передбачає горизонтальну взаємодію без ієрархії влади, здатність до автономії та диференційованості особистості, тоді як порушення цих принципів може призводити до залежних і патологічних форм поведінки. З огляду на це, розвиток здорових партнерських стосунків є процесом тривалим і складним, що потребує постійної уваги, взаємного розуміння та готовності до адаптації й зміни. Таким чином, здорові партнерські відносини є результатом поєднання індивідуальної зрілості, взаємного прийняття та усвідомленого вибору взаємодії, що дозволяє будувати стабільні та гармонійні взаємини.

1.2 Поняття, сутність та класифікація образи

На сьогоднішній день у науковій літературі представлено велику кількість підходів до трактування поняття «образа» як психологічної категорії, у відповідності до яких її можливо розглядат в якості емоції, емоційної реакції, переживання, афективного стану, почуття, риси особистості тощо. Зокрема, згідно із позицією окремих науковців, образа, так само як й інші психічні явища, розглядається в якості емоції чи стану.

Науковцем зауважено, що у залежності від ступеня усвідомлення ставлення до переживання образи, визначається ступінь свідомості емоційного переживання. Людина здатна відчувати та інтенсивно переживати ті чи інші відчуття, у тому числі й образу, проте зовсім неадекватно усвідомлювати його реальну природу. Це зумовлено тим, що усвідомити сутність своєї почуттів має на меті не лише їх випробувати в якості переживання, але й співвідносити його з тими предметами чи особами, які його викликають та на яких таке почуття спрямовано [37, 22].

Також представлено різноманітні підходи до співвідношення між переживанням та свідомістю. Усвідомлення переживання виступає в якості способу з'ясування його об'єктивного відношення до причин ставлення до певних об'єктів, предметів та вчинків. У цьому зв'язку усвідомлення переживання є завжди неминучим, передбачаючи не замикання у межах внутрішнього світу, а співвідношення із предметним (зовнішнім) середовищем [37, 22]. До того ж, у наукових джерелах переживання розглядається в якості одиниці свідомості чи явища, що об'єктивно не може бути повністю усвідомленим, оскільки поєднує у собі свідомі та несвідомі складові людської психіки [33, 24].

Образа є формою переживання, що пов'язана із внутрішніми конфліктами та образом «Я». Процес переживання є формою прояву внутіршнього конфлікту та наслідком неадекватного уявлення про себе. У процесі життєдіяльності індивід пізнає себе та навколишнє середовище, поступово накопичуючи різноманітні знання, які у подальшому покладено в основу його «Я-концепції». Як правило, переживання образи є притаманним для осіб, в яких власна «Я-концепція» перебуває лише на етапі формування [16].

Образа виступає в якості негативного емоційного переживання, ключовою причиною якого є так званий «удар» по самолюбству. Авторами також зауважено, що таке переживання здатне трансформовуватися на

інфантильно-невротичні реакції, які формуються у випадках, пов'язаних зі самоствердженням та оцінкою свого «Я». У свою чергу, Л.Н. Орлова та І.А. Шипілова пропонують розглядати образу як форму суб'єктивного переживання несправедливості, коли людина за власною ініціативою обирає позицію жертви [32, 18].

Додатково у науковій літературі пропонується розглядати образу в якості певної реакції чи афекту. Так, у відповідності до позиції Є.П. Ільїна, образа є різновидом фрустраційної емоційної реакції на несправедливе ставлення до себе та виникає у випадках, коли людина відчуває загрозу для власної гідності чи приниження, на які вона не заслуговує. Науковцем зазначається, що образа є сильним душевним болем, оскільки супроводжується оманою людини, невиправданими звинуваченнями та докорами на її адресу [46, 20]. Якщо ж розглядати будь-які емоційні реакції в якості емоційних процесів, що виникають в якості відповіді на зовнішній вплив, вони перебувають у безпосередній залежності від рівня усвідомлення чи розуміння ситуації. У даному випадку усвідомлення також є важливим процесом, що впливає на індивідуальні та психологічні особливості переживання образи [37, 24].

Поняття «фрустрація» розглядається як спосіб блокування чи переривання поведінки, що спрямований на досягнення значимої для людини мети, а також як своєрідний емоційний стан, що виникає у разі незадоволеності, переживання невдачі, потреби у чомусь, докорів сумління тощо. Отже, автор розглядає категорію «образа» через призму емоційної реакції, що виникає у разі перетинанням індивіда із непереборними обставинами, які призводять до блокування досягнень посталеної мети [46, 20-21].

Згідно із позицією О.О. Апуневич, образу можливо розглядати в якості афективного стану, що є формою прояву емоцій, та зумовлений не лише біологічними аспектами, але й соціальними чинниками. В основу афекту

образи покладено існування стану внутрішнього конфлікту, який переживає людина, та який обумовлений наявністю протиріч між вимогами до індивіда та його реальними можливостями [37, 24].

Як зазначається в літературві, афект є одним із особливих різновидів емоційних процесів, розвиток яких переважно має місце у критичних умовах, коли суб'єкт не здатний знайти ефективний спосіб подолання травмуючих і небезпечних обставин. Одним із функціональних проявів афекту є нав'язування суб'єкту стереотипних дій, які є своєрідним способом оперативного вирішення ситуацій, якими можуь бути втеча, агресія, ступор тощо. У цьому зв'язку автор стверджує, що інші ситуативні емоції, у тому числі гордість, обурення, ревнощі та образа, нав'язують людині певні вчинки, навіть у випадку, коли вони не є бажаними [1, 36].

Також образа розглядається в якості однієї з вищих емоцій – почуття, що має негативне забарвлення, та виникає у випадку формування власного ставлення до людського світу. У такому випадку переживання відчуття образи є специфічним випробовуваним суб'єктом психічним станом, коли сприйняття, розуміння та усвідомлення чогось перебуває у поєднанні з особистісним відношенням до того, що сприймається [37, 24].

За результатами узагальнення наукових досліджень Свертілова Н. В. розрізняє три ключові психологічні феномени, до яких можливо віднести й відчуття образи:

– емоції, тобто внутрішні (суб'єктивні) реакції індивіда на перебіг процесів реалізації актуальних потреб;

– почуття – культурно обумовлене, емоційно забарвлене та стійке відношення індивіда до значимих соціальних об'єктів;

– психічний стан, що розглядається в якості одного з потенційно можливих режимів життєдіяльності особистості, для якого на фізіологічному рівні є притаманним існування певних енергетичних характеристик, а на

психологічному – системи психологічних фільтрів, спрямованих на специфічне сприйняття навколишнього світу [38, 171-172].

Так, образа може знаходити свій прояв як у формі емоції, так і почуттів чи станів. Образа, яка виникає раптово і спонтанно, як своєрідна відповідь на фруструючу ситуацію, цілком може бути віднесена до емоцій, наприклад, у випадку якогось образливого вчинку з боку близької людини, від якої цього неможливо було очікувати. До того ж, така образа могла тривати протягом певного часу, викликаючи неприємні переживання, внаслідок чого її варто відносити до категорії почуттів. У разі, коли мова йде про тривалу образу, що супроводжується змінами у значимих для особи взаєминах та сприйнятті навколишньої дійсності, такий феномен варто розглядати в якості психічного стану. При цьому, людина може обирати образу в якості домінантного способу реагування на різноманітні життєві обставини, внаслідок чого вона набуває значення риси особистості, а постійна звичка ображатися може трансформуватися на психічну властивість особистості – образливість.

З точки зору О.О. Апуневич образливість варто розглядати саме в якості риси особистості. У контексті даного питання образа є формою переживання людиною проявів несправедливості та безпорадності, що пов'язано із неузгодженістю між реальною ситуацією та очікуваннями/бажаннями, які відіграють вагому роль для індивіда; з часом переживання образи може зникати або, навпаки, зафіксувався як більш тривалий емоційний стан та перерости у рису характеру. З цього випливає, що варто розмежовувати поняття «образа» та «образливість», оскільки в останньому випадку мова йде про поступовий перехід у рису характеру, сприяючи формуванню конкретного типу особистості та порушуючи її адаптаційні властивості.

Як зазначено науковицею, образливість як риса особистості формується у підлітковому віці, що свідчить про наявність переходу ситуативного переживання образи у стійку властивість особистості, тобто емоційні реакції

переростають в оцінку з боку інших або переживання, в основу якого покладено самооцінку людини. Саме у підлітковому віці, для якого є притаманними загострена емоційність, почуття дорослості, самосвідомість, вразливість, чутливість до впливу соціуму, переживання образи як емоційної реакції, існують найвищі ризики переростання образливості в рису особистості. Образливість можливо віднести до динамічних та емоційних рис характеру, оскільки вона спрямована на формування здатності до переживання образ у різноманітних особистісно-значимих ситуаціях, у тому числі й у разі відсутності узгодженості між очікуваннями та реальною поведінкою суб'єктів у процесі взаємодії [37, 26-27].

У наукових дослідженнях зазначається, що образливість як риса характеру є притаманною для окремих типів особистості. Зокрема, з точки зору К. Леонгарда, існує так званий «застрягаючий» тип особистості, який паталогічно стійко переживає стан афекту, що призводить до збільшення тривалості переживання образ. Окрім цього, переживання може розпочатися повторно, що зумовлено поверненням до згадок про ситуації, в якій воно виникло. Людину такого типу достатньо легко образити, у зв'язку із чим для них є притаманними такі характеристики як злопам'ятність, образливість, мстивість тощо [20].

Образу прийнято пов'язувати із поняттями справедливості та несправедливості, оскільки людина зазвичай ображається, коли, як їй здається, її обділяють чи дорікають у чомусь. Така оцінка ситуації є цілком суб'єктивною, оскільки інша людина відчуття несправедливості може повністю заперечувати, а також вважати оцінку моральних збитків перебільшеною. Справедливість прийнято розглядати в якості поняття, що містить у собі вимогу стосовно формування відповідності між конкретними взаємопов’язаними явищами; оцінки, визнання і поваги до прав та гідності будь-якої особи. Так, людина переживає відчуття несправедливості у випадках, коли не вбачає поважливого ставлення до себе, визнання власної

гідності, не отримує бажаного. Коли людина відчуває несправедливість, вона може відчувати себе приниженою, занурюватися у жалість до себе і переживати страждання, впадати у зневіру, не відчувати будь-яких емоцій тощо [37, 27-28].

Як зазначають Дж.Д. Хетфілд та Р.К. Х'юсман, образа знаходить свій прояв у порушенні критерію справедливості, тобто є внутрішнім відчуттям, що формується у разі оцінювання взаємовідносин з оточуючими через призму співвідношення власного вкладу та отриманого результату. Образа виникає у випадках, коли, з точки зору людини, вона вкладає у відносини більше, аніж отримує, а у протилежному випадку – переживає відчуття провини [37, 28].

Інтенсивність та рівень переживання образи перебуває у безпосередній залежності від очікування у процесі взаємодії з оточуючими: чим значущими є очікування, тим більше прагнень втілюється у таких очікуваннях, тим більш емоційна реакція на відсутність узгодженості з реальністю. У процесі комуніації індивіди мимоволі визначають власні очікування з приводу поведінки інших людей, щомає сприяти ефективності та узгодженості спільних дій. У випадку, коли поведінка іншого індивіда не виправдовує очікувань та має негативне забарвлення за своїм змістом, людина може переживати відчуття образи.

Відчуття образи прийнято пов'язувати із переживанням внутрішнього конфлікту, що супроводжується суб'єктивним почуттям невирішеної проблеми, неадекватним рівнем самооцінки, непомірними претензіями, протилежно спрямованими мотивами самоствердження, наявністю розбіжностей між прагненнями і бажаннями, а також неможливістю їх задоволення тощо. У цьому звязку пропонується розглядати образу як результат неправильного виховання, розрізняючи два її основні види: нормальну та необгрунтовану. У першому випадку мова йде про наявність реакції на несхвальну чи неуважну поведінку з боку близьких, засмучення,

що пов'язано із невідповідністю очікувань. У другому випадку образа розглядається в якості прояву егоцентризму, тобто сприйняття виключно власної точки зору як єдиної правильної, а також нездатність індивіда до розуміння інших. Додатково науковцями запропоновано виділяти чотири ключові види необгрунтованої образи, якими є наступні:

– демонстративна образа, причиною якої може слугувати допущення помилки в очікуваннях;

– помилкове трактування дій іншої особи як негативних (шкідливих);

– помилкове трактування дій іншої особи як умисних;

– помилкове трактування подій як таких, що виникли в результаті умисних дій іншої особи [37, 29].

У той же час, категорію «образа» варто відмежовувати від поняття «кривда», які хоча й прийнято використовувати в якості синонімів, проте в останньому випадку мова йде не лише про відхилення поведінки від очікувань людини, яку скривдили, але й спрямованість на заподіяння страждань; у той же час, суб'єкт заподіяння кривди не переживає відчуття провини. Окрім цього, кривда є умисною формою приниження честі та гідності людини, що виражається переважно у непристойній формі, а образа, як правило, має випадковий характер заподіяння. У випадках, коли образа починає розглядатися в якості кривди, вона набуває форми гніву та агресії [38, 171].

У зв'язку із вищевикладеним можливо зробити висновок, що образа є складним і багатогранним психологічним феноменом, який може проявлятися у формі емоції, почуття, афективного стану чи стійкої риси особистості. Її виникнення пов’язане з внутрішніми конфліктами, особливостями «Я-концепції», переживанням несправедливості та незадоволеністю власних очікувань. Образа нерідко стає наслідком розриву між суб’єктивними очікуваннями індивіда та реальною поведінкою оточуючих, що викликає відчуття приниження, втрати гідності чи недооцінки. Залежно від

інтенсивності та усвідомлення, образа може мати короткочасний характер, або ж трансформуватися у тривале почуття, яке впливає на особистісний розвиток та міжособистісні стосунки.

Водночас, у випадку фіксації образи як домінантного способу реагування на життєві обставини, вона може переростати у рису характеру – образливість, що істотно впливає на соціальну адаптацію людини. У цьому контексті образа виконує не лише емоційну, а й соціально-регулятивну функцію, оскільки визначає ставлення до себе та інших, а також формує стиль поведінки в суспільстві. Таким чином, образа є невід'ємною складовою емоційного життя людини, яка, залежно від глибини переживання та рівня усвідомлення, може виступати як стимул до самопізнання і розвитку, або ж як фактор, що ускладнює внутрішню гармонію та соціальні взаємини.

1.3 Психологічні механізми виникнення та розвитку образи як психологічного стану

Образа як психологічний стан характеризується комплексом психофізіологічних, когнітивних та емоційних реакцій, що виникають внаслідок суб'єктивного сприйняття несправедливості, нехтування чи приниження особистості. На відміну від короткотривалої емоційної реакції, психологічний стан образи може зберігатися тривалий час і впливати на загальне самопочуття, поведінку та взаємодію особистості з оточуючими. Дослідження психологічних механізмів виникнення та розвитку образи як особливого психологічного стану дозволяє більш глибоко розкрити природу цього явища та його вплив на загальне функціонування особистості.

З точки зору фізіологічних процесів, стан образи характеризується підвищенням рівня кортизолу – гормону стресу, активізацією симпатичної нервової системи, що проявляється у прискоренні серцебиття, підвищенні артеріального тиску, напруженні м'язів, особливо щелеп та плечового

поясу [47]. У деяких випадках може спостерігатися тремор, підвищення потовиділення та порушення дихального ритму. Хронічне переживання образи може призводити до психосоматичних розладів, зниження імунітету та загального погіршення фізичного стану особистості, як зазначає Кругла Т.О. [25].

Когнітивний аспект психологічного стану образи пов'язаний із специфічними мисленнєвими процесами та установками, які формуються у відповідь на ситуацію. Дослідники відзначають наявність румінативних думок, тобто постійного прокручування в голові ситуації, що викликала образу. При цьому відбувається своєрідна «когнітивна петля», коли людина знову і знову повертається до негативного досвіду, що підсилює інтенсивність переживань та заважає конструктивно осмислити ситуацію [7].

Карамушка Л.М. виділяє наступні когнітивні компоненти психологічного стану образи [21]:

1. негативна інтерпретація намірів іншої людини;
2. приписування зловмисності або недбалості;
3. сприйняття себе як жертви несправедливості;
4. переоцінка значущості події, що викликала образу;
5. схильність до узагальнень та категоричних висновків.

Емоційний аспект психологічного стану образи характеризується складною гамою переживань, включаючи гнів, смуток, розчарування, відчуття зради, приниження та безпорадності. Важливо відзначити, що образа часто виступає як вторинна емоційна реакція, яка приховує під собою більш глибокі переживання, такі як страх бути покинутим, відкинутим або знеціненим, про що говорить у своїх дослідженнях Вовчик-Блакитна О.О. [8].

Прийменко В.О. та Ройтенберг І.В. зауважують, що переживання образи супроводжується відчуттям несправедливості, розчарування та болю, що може викликати психологічну травму та відчуття безпорадності [35]. Подібна емоційна реакція часто підсилюється особистісними факторами,

такими як низька самооцінка, підвищена тривожність, схильність до песимістичного мислення та перфекціонізм.

Поведінковий аспект психологічного стану образи може проявлятися у різних формах реагування. Васильченко О.М. виділяє кілька типових поведінкових реакцій на образу [5]:

1. конфронтація (пряме вираження незадоволення, конфлікт);
2. уникнення (ігнорування, відсторонення);
3. пошук соціальної підтримки (звернення за порадою, розрада);
4. прийняття відповідальності (самозвинувачення);
5. позитивна переоцінка (пошук позитивних аспектів ситуації).

Важливим аспектом розуміння психологічного стану образи є також аналіз факторів, що впливають на його виникнення та розвиток. За Карамушкою Л.М. [22], такі фактори можна розділити на особистісні та ситуаційні. До особистісних факторів відносяться:

- тип прив'язаності, сформований у ранньому дитинстві;
- рівень самооцінки та самоповаги;
- особливості емоційної регуляції;
- наявність негативного досвіду подібних ситуацій;
- базові переконання щодо себе, інших людей та світу в цілому.

До ситуаційних факторів належать:

- контекст ситуації, що викликала образу;
- значущість стосунків з людиною, яка образила;
- наявність свідків ситуації;
- культурні та соціальні норми, що регулюють вираження емоцій.

За Карамушкою Л.М., психологічні механізми подолання негативних емоційних станів, включаючи образу, включають три основні групи копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та уникнення [21]. Ефективність застосування цих стратегій при переживанні образи залежить від індивідуальних особливостей особистості, інтенсивності стресу та

контексту ситуації. Дослідження показують, що проблемно-орієнтовані стратегії, які фокусуються на конструктивному вирішенні ситуації, частіше призводять до позитивних результатів, зниження інтенсивності негативних переживань та відновлення психологічного благополуччя особистості.

Особливу роль у подоланні стану образи відіграє здатність до прощення. Згідно з дослідженнями Чепелєвої Н.В. [47], прощення є складним психологічним процесом, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент передбачає переосмислення ситуації, розуміння мотивів іншої людини та прийняття факту, що всі люди можуть помилятися. Емоційний компонент включає зниження інтенсивності негативних емоцій та формування більш позитивного ставлення до кривдника. Поведінковий компонент проявляється у готовності відновити стосунки та відмові від бажання помсти.

Снігур Л.А. зауважує, що важливим фактором конструктивного подолання стану образи є рівень емоційного інтелекту особистості [42]. Високий емоційний інтелект сприяє більш ефективній регуляції емоційних станів, кращому розумінню власних емоцій та емоцій інших людей, що дозволяє швидше та ефективніше впоратися з переживанням образи.

Таким чином, розуміння психологічних механізмів виникнення та розвитку образи як психологічного стану має важливе значення для профілактики та подолання деструктивних наслідків цього переживання. Врахування фізіологічних, когнітивних та емоційних аспектів образи дозволяє розробляти ефективні стратегії психологічної допомоги та самодопомоги, що сприяють конструктивному вирішенню конфліктів та підвищенню психологічного благополуччя особистості.

Висновки до розділу 1.

Проведений теоретичний аналіз загальнотеоретичних аспектів дослідження переживання образи в партнерських стосунках дозволяє зробити наступні висновки:

1. Партнерські стосунки як психологічний феномен характеризуються добровільністю, взаємною зацікавленістю, відповідальністю, емоційною та фізичною близькістю, рівністю позицій учасників, спільністю цілей та цінностей, відкритістю та довірою. Вони є важливою складовою життя особистості, впливаючи на її психологічне благополуччя, самооцінку, особистісний розвиток та якість життя в цілому. Порушення партнерських стосунків, зокрема через переживання образи, може призводити до емоційного дистанціювання, зниження задоволеності відносинами та психологічного благополуччя особистості.

2. Образа є складним психологічним феноменом, що може розглядатися як емоційна реакція, стан, почуття або особистісна риса. У контексті даного дослідження образа розглядається як психологічний стан, що виникає у відповідь на суб'єктивно сприйняті несправедливість, знецінення, приниження чи зраду. Класифікація образи може здійснюватися за різними критеріями: за інтенсивністю, тривалістю, за характером причини, за суб'єктом образи, за глибиною та формою прояву. У партнерських стосунках образа може виконувати як деструктивну функцію, руйнуючи емоційну близькість та довіру, так і конструктивну, сигналізуючи про порушення особистісних кордонів та стимулюючи особистісний розвиток та вдосконалення відносин.

3. Психологічні механізми виникнення та розвитку образи як психологічного стану включають фізіологічний, когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. На фізіологічному рівні спостерігається активація симпатичної нервової системи, підвищення рівня кортизолу, що проявляється у прискоренні серцебиття, підвищенні артеріального тиску та напруженні м'язів. Когнітивний компонент включає негативну інтерпретацію намірів іншої людини, приписування зловмисності, сприйняття себе як жертви, переоцінку значущості події та схильність до узагальнень. Емоційний компонент характеризується складною гамою переживань, включаючи гнів,

смуток, розчарування, відчуття зради та безпорадності. Поведінковий компонент проявляється у таких реакціях як конфронтація, уникнення, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності та позитивна переоцінка.

4. На виникнення та розвиток стану образи впливають особистісні фактори (тип прив'язаності, рівень самооцінки, особливості емоційної регуляції) та ситуаційні фактори (контекст ситуації, значущість стосунків, наявність свідків, культурні та соціальні норми). Особливу роль у подоланні стану образи відіграє здатність до прощення, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, а також рівень емоційного інтелекту особистості, що сприяє ефективній регуляції емоційних станів та кращому розумінню власних емоцій та емоцій інших людей.

5. Розуміння образи як психологічного стану дозволяє розробляти ефективні стратегії психологічної допомоги та самодопомоги, що сприяють конструктивному вирішенню конфліктів у партнерських стосунках та підвищенню психологічного благополуччя особистості. Ці стратегії мають бути спрямовані на роботу з усіма компонентами психологічного стану образи: фізіологічним (техніки релаксації, дихальні вправи), когнітивним (когнітивне переструктурування, зміна інтерпретацій), емоційним (розвиток емоційної грамотності, навички регуляції емоцій) та поведінковим (формування ефективних копінг-стратегій).

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми дозволяє розглядати образу як комплексний психологічний стан, що має значний вплив на якість партнерських стосунків та загальне психологічне благополуччя особистості, та потребує подальшого емпіричного дослідження для розробки ефективних методів психологічної підтримки.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ОБРАЗИ В ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКАХ

2.1 Організація та методика дослідження проблеми переживання образи у партнерських стосунках

Враховуючи те, що необхідність подолання образ у партнерських відносинах є відносно новим явищем для українського суспільства, існує нагальна потреба у проведенні дослідження даного питання на прикладі осіб, які перебувають у партнерських відносинах. За основу нами було прийнято результати опитування осіб, які перебувають у партнерських відносинах (жінок та чоловіків) у віці від 26 до 52 років (36 чоловіків та 44 жінки). До завдань емпіричного дослідження в рамках зазначеної роботи можливо віднести наступні:

1. Організація дослідження особливостей переживання образи у партнерських стосунках.

2. На основі методик діагностики психологічних характеристик особистості, провести дослідження рівня психологічного вигорання, задоволеності життям, психологічного і сексуального благополуччя, а також характеру міжособистісних відносин.

3. Розкриття змісту, етапів та проведення аналізу результату дослідження особливостей переживання образи в партнерських стосунках.

4. Виходячи з отриманих результатів розробити науково-практичні рекомендації у напрямку підтримки особистості у період переживання образи у партнерських відносинах.

На теоретичному етапі було вивчено ступінь розробленості проблеми, аналізувалися теоретичні поняття, підбирався методологічний апарат

дослідження, здійснювалося структурування теоретичного матеріалу, було здійснено вибір діагностичного інструментарію, визначено структуру дослідження та принципи формування експериментальної вибірки. Констатуючий етап включав проведення діагностичних досліджень з метою вивчення психологічних характеристик осіб, які перебувають у партнерських відносинах, їх динаміки та ступеня впливу на особу. Отримані на цьому етапі результати надають можливість для розроблення методичних рекомендацій щодо підтримки особистості у період переживання образи у партнерських відносинах.

На етапі аналітичного дослідження було проведено аналіз показників, отриманих у процесі дослідження, інтерпретувалися отримані результати, формулювалися висновки. Вибудована логіка дослідження, дозволила структурувати роботу з виявлення психологічних особливостей переживання образи в партнерських відносинах, а також розробити програми з підтримки особистості у цей період.

З метою проведення емпіричного дослідження було використано спеціальні методики психічної діагностики. Першою методикою нашого дослідження є Шкала психологічного вигорання К. Маслач, що спрямована на визначення рівня емоційного виснаження, відчуття апатії та ефективності у повсякденній діяльності. Бланк опитування за даною методикою представлено у Додатку 1. За допомогою використання зазначеного опитувальника існує можливість для визначення особистісних характеристик за трьому шкалами:

1.Емоційне виснаження (5 тверджень), що супроводжується зниженням емоційного фону, емоційним перенавантаженням та байдужістю.

2.Деперсоналізація (2 твердження), що проявляється у виді деформації відносин з оточуючими. Зокрема, може спостерігатися залежність від партнера чи, навпаки, підвищення негативізму, цинічності почуттів та установок по відношенню до близької людини.

3.Редукція особистих досягнень (3 тверджень), що полягає у формуванні тенденцій до негативного оцінювання себе, своїх успіхів та досягнень, негативізмі щодо можливостей, нівелювання особистої гідності, обмеженні власних можливостей, а також ігноруванні власних обов'язків по відношенню до інших.

Оцінка варіантів відповідей здійснюється наступним чином: 0 балів – ніколи; 1 бал – дуже рідко; 3 бали – іноді; 4 бали дуже часто; 5 балів – постійно. Розрахунок результатів опитування здійснюється за кожною із субшкал: низький, середній та високий, наступним чином:

1. Емоційне виснаження: загальна сума балів за питаннями 1, 2, 3, 5 та 10.

2. Деперсоналізація: загальна сума балів за питаннями 6 та 7.

3. Редукція особистих досягнень: загальна сума балів за питаннями 4, 8 та 9.

Чим вищою є загальна сума балів за кожною зі шкал, тим більшим є вираження різних сторін вигорання. Загальний рівень вигорання за усіма трьома шкалами визначається шляхом визначення суми усіх балів [48].

Другою методикою нашого дослідження є шкала задоволеності життям Е. Дінера (SWLS) у перекладі Є.С. Кушмирук, що призначена для вимірювання когнітивних показників задоволеності власним життям. Опитувальник складається з п'яти питань, відповіді на які оцінюються за шкалою Лаерта. Бланк зазначегого опитувальника представлено у Додатку 2.

Підрахунок та інтрепретація даних опитування здійснюється шляхом складання сирих балів: повністю не погоджуюся – 1 бал; не погоджуюся – 2 бали; скоріше не погоджуюся – 3 бали; дещо середнє – 4 бали; скоріше згоден/згодна – 5 балів; згоден/згодна – 6 балів; повною мірою згоден/згодна – 7 балів. Чим більша загальна сума балів, тим вищий рівень задоволеності життям:

1. Дуже задоволений – від 30 до 35 балів.

2. Задоволений – від 25 до 29 балів.

3. Дещо задоволений – від 20 до 24 балів.

4. Дещо незадоволений – від 15 до 19 балів.

5. Не задоволений – від 10 до 14 балів.

6. Вкрай незадоволений – від 5 до 9 балів [40, 4].

Третьою методикою нашого дослідження є Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф. Зазначена методика виступає в якості інструмента, призначеного для оцінки рівня психологічного благополуччя в різних аспектах життя особистості. Методика включає в себе 6 шкал, що оцінюють позитивні відносини з іншими, автономію, керування оточенням, особистісне зростання, мету в житті та самоприйняття. Бланк опитування за вказаною методикою представлено у Додатку 3.

За результатами тестування можна виявити, наскільки високий або низький рівень психологічного благополуччя осіб у партнерських відносинах. Це дозволяє зрозуміти, як особисте життя та взаємодія з партнером впливають на психологічний стан особистості та їхнє сприйняття власного життя. Кожному з тверджень приписується значення у балах, що дорівнює числовому значенню відповіді у бланку відповідей. Частини пунктів інтерпретуються у зворотних значеннях, що представлено у таблиці 2.1

Таблиця 2.1 – Підрахунок балів за Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф

Варіант відповіді	**У прямому значенні**	**У зворотному значенні**
Абсолютно не згоден	1 бал	6 балів
Не згоден	2 бали	5 балів
Швидше не згоден	3 бали	4 бали
Швидше згоден	4 бали	3 бали
Згоден	5 балів	2 бали
Повністю згоден	6 балів	1 бал

Загальна кількість балів складає від 10 до 60. Загальний показник психологічного благополуччя, що має наступні рівні виразності:

– 0-20 балів – низький рівень психологічного благополуччя;

– 21-40 – середній рівень психологічного благополуччя;

– 41 і більше – високий рівень психологічного благополуччя [18].

Четвертою методикою нашого дослідження є опитувальник сексуального благополуччя, розроблений В. Гупаловською. Зазначений опитувальник складається з 34-х питань (Додаток 4) та спрямований на виявлення рівня задоволеності сексуальним життям, оцінку суб'єктивного відчуття комфорту, безпеки та позитичного ставлення індивіда до власної сексуальності, виявлення реальних чи потенційних проблем у сексуальній сфері, а також дослідження емоційних, фізичних та психологічних аспектів сексуального життя.

Підрахунок та інтерпретація результатів опитування здійснюється шляхом оцінювання відповідей від 0 (завжди ні) до 4 (завжди так) балів. Більш детально підрахунок результатів дослідження за опитувальником сексуального благополуччя В. Гупаловської представлено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Підрахунок балів за опитувальником сексуального благополуччя (В. Гупаловська)

Варіант відповіді	У прямому значенні	В оберненому значенні
Завжди ні	0 балів	4 бали
Переважно ні	1 бал	3 бали
Ні так, ні ні, не знаю	2 бали	2 бали
Переважно так	3 бали	1 бал
Завжди так	4 бали	0 балів

Джерело: [13, 35]

Методика визначення сексуального благополуччя поділяється на п'ять основних шкал та інтегральний показник:

1. Сексуальна комунікація (відповіді на питання 6, 8, 10, 12, 13, 17, 29об та 31об). Високий рівень свідчить про здатність особистості до відкритого

висловлювання партнеру власних уподобань та бажань. Для таких осіб є притаманною природна поведінка, сексуальна розкутість, відсутність комплексів у сексуальному житті, високий рівень довіри, прийняття себе та партнера, а також низький рівень тривожності. Низькі показники сексуальної комунікації є притаманними для осіб, які мають складнощі у відкритій комунікації з партнером; вони більш тривожні, висловлюють недовіру, мають велику кількість комплексів, сексуально скуті, сором'язливі та бояться бути не почутими.

2. Сексуальна потреба (відповіді на питання 11, 18, 19, 22 та 23). Високий рівень сексуальної потреби вказує на високу значимість сексуальних відносин у житті людини, сексуальну збудливість, вираженість лібідо, що є формою репрезентації тілесно-фізичного рівня сексуальності. У свою чергу, низькі показники соціальної комунікації характерні для особи, що має нижчу потребу в сексуальному контакті, що переважно притаманне для людей із середньою та низькою сексуальною конституцією, оскільки основна увага зосереджена на взаємовідносинах та психологічному контакті.

3. Кількісна потреба (відповіді на питання 9, 16, 21об, 27об та 30). Високий рівень свідчить про прагнення людини до великої кількості сексуальних контактів чи декількох сексуальних партнерів, аби відчувати себе задоволеним. При цьому, низький рівень характеризує прагнення особи до задоволення своїх сексуальних потреб виключно з одним партнером, акцентуючи увагу на гармонії та глибині відносин.

4. Стосунки як цінність (відповіді на питання 4, 21, 24, 25, 27, 28, 33 та 34). Високий рівень є притаманним для осіб, як визнають важливість довіри, взаєморозуміння та дужевної близькості. Низький рівень є свідченням надання сексуальному компоненту стосунків першочергового значення, відкидаючи емоційну складову на другий план.

5. Задоволення сексуальним життям і стосунками (відповіді на питання 5, 7, 14об, 20, 25, 30об та 32об). Високий рівень є характерним для осіб, які

мають викокі показники суб'єктивного оцінювання свого сексуального життя та відносин у цілому. Низькі показники задоволеності сексуальним життям свідчать про виявлення внутрішньої негативної оцінки власних відносин, у тому числі й сексуальної сфери життя.

6. Інтегральний показник сексуального благополуччя (сума шкал 1, 2, 4 та 5). Високі інтегральні показники свідчать про високий рівень суб'єктивного сексуального благополуччя, тобто високу оцінку всіх аспектів своєї сексуальності та сексуальними відносинами з партнером [13, 36-37].

Підрахунок результатів здійснюється за кожною із шкал, визначаючи основні рівні за кожною зі шкал та інтегральний показник у цілому. Більш детально порядок здійснення розрахунку за усіма із перелічених вище шкал та інтегрального показника представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Підрахунок балів за шкалами та інтегрального показника сексуального благополуччя

Показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Сексуальна комунікація	0-17	18-21	22 та більше
Сексуальна потреба	0-9	10-14	15 та більше
Кількісний компонент	0-1	2-3	4 та більше
Стосунки як цінність	0-16	17-23	24 та більше
Задовлення статевим життям і стосунками	0-19	20-23	24 та більше
Інтегральний показник	0-61	62-84	85 та більше

Джерело: [13, 36]

Останньою методикою нашого дослідження є Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, що надає можливість для розуміння уявлено особи про самого себе та взаємовідносин з партнером. Методика передбачає надання відповідей на 128 тверджень, на які потрібно надати відповіді «так» (1 бал) або «ні» (0 балів). Бланк опитування за вказаною методикою представлено у Додатку 5.

Запропонована методика складається з восьми субшкал, кожна з яких визначається на підставі відповідей на наступні питання:

1. Субшкала «Авторитарний» (питання 1, 2, 3, 4, 33, 34, 35, 36, 65, 66, 67, 68, 97, 98, 99, 100).

2. Субшкала «Егоїстичний» (питання 5, 6, 7, 8, 37, 38, 39, 40, 69, 70, 71, 72, 101, 102, 103, 104).

3. Субшкала «Агресивний» (питання 9, 10, 11, 12, 41, 42, 43, 44, 73, 74, 75, 76, 105, 106, 107, 108).

4. Субшкала «Підозрілий» (питання 13, 14, 15, 16, 45, 46, 47, 48, 77, 78, 79, 80, 109, 110, 111, 112).

5. Субшкала «Підкорядкований» (питання 17, 18, 19, 20, 49, 50, 51, 52, 81, 82, 83, 84, 113, 114, 115, 116).

6. Субшкала «Залежний» (питання 21, 22, 23, 24, 53, 54, 55, 56, 85, 86, 87, 88, 117, 118, 119, 120).

7. Субшкала «Доброзичливий» (питання 25, 26, 27, 28, 57, 58, 59, 60, 89, 90, 91, 92, 121, 122, 123, 124).

8. Субшкала «Альтруїстичний» (питання 29, 30, 31, 32, 61, 62, 63, 64, 93, 94, 95, 96, 125, 126, 127, 128).

Підрахунок результатів здійснюється окремо для кожної зі шкал за чотирма рівнями:

1. Від 0 до 4 балів – низький рівень адаптивної поведінки.

2. Від 5 до 8 балів – помірний рівень адаптивної поведінки;

3. Від 9 до 12 балів – високий рівень екстремальної поведінки;

4. Від 13 до 16 балів – екстремальний рівень патологічної поведінки [43].

У зв’язку із вищевикладеним можливо зробити висновок, що у дослідженні взяли участь 80 осіб віком від 26 до 52 років (44 жінки та 36 чоловіків), які перебувають у партнерських стосунках. Використаний методологічний інструментарій забезпечив можливість багаторівневого емпіричного аналізу психологічних характеристик, що визначають

особливості переживання образи у партнерських відносинах: рівня психологічного вигорання, задоволеності життям, психологічного та сексуального благополуччя, а також характеру міжособистісних взаємин. В основу методологічного забезпечення було покладено стандартизовані та адаптовані психодіагностичні методики, що дозволяють комплексно дослідити динаміку емоційних станів і їх вплив на гармонійність партнерських стосунків. Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого аналізу та практичних рекомендацій, які більш детально розкрито у наступних підрозділах роботи.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей переживання образи у партнерських стосунках

У процесі проведення емпіричного дослідження було використано сукупність спеціальних методик психологічної діагностики. По-перше, було проведено визначення показників емоційного вигорання осіб, які перебувають у партнерських відносинах, використовуючи Шкалу психологічного вигорання К. Маслач. Респондентам було запропоновано надати відповіді на 10 питань. Результати опитування за вказаною вище методикою представлено у Додатку 6. В узагальненому вигляді зазначені відомості представлено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Результати визначення показників емоційного вигорання (К. Маслач)

Шкала	Рівні					
	Низький		Середній		Високий	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Інтегральний показник емоційного вигорання	10	12,5	57	71,25	13	16,25
Емоційне виснаження	18	22,5	36	45	26	32,5
Деперсоналізація	39	48,75	32	40	12	15
Редукція	7	8,75	65	81,25	8	10

За результатами проведеного дослідження встановлено, що 32,5% респондентів мають високі показники емоційного виснаження, що свідчить про відчуття перевтоми та емоційної спустошеності. Такі індивіди відчувають втому ще на початку дня та мають проблеми щодо мобілізації внутрішнього ресурсу для виконання повсякденних задач і трудових обов'язків. При цьому, 22,5% опитаних мають низькі показники емоційного виснаження, що свідчить про емоційну стабільність та достатність внутрішніх ресурсів для нормальної життєдіяльності.

За шкалою деперсоналізації встановлено, що у 15% опитаних високі показники байдужості, цинізму та негативного ставлення до оточуючих. Такі люди схильні до механічного та безособового спілкування, уникання емоційного зв'язку. При цьому, 48,75 % опитаних характеризуються низькими показниками деперсоналізації, що свідчить про збереження відчуття емпатії та позитивного ставлення до інших.

Аналіз результатів опитування за шкалою редукції особистісних досягнень показав, що у переважної більшості респондентів (81,25%) зазначений показник перебуває на середньому рівні. При цьому, для 10% опитаних показники редукції особистісних досягнень перебувають на високому рівні, що свідчить про задоволення професійними досягненнями та наявність адекватної самооцінки. У свою чергу, 8,75% респондентів мають низькі показники редукції особистісних досягнень, що свідчить про високий рівень психологічного вигорання.

Узагальнивши результати опитування визначено інтегральний показник емоційного вигорання. Так, у переважної більшості опитаних (71,25%) виявлено середній рівень психологічного вигорання, що може свідчить про існування початкової фази вигорання та необхідності звернути увагу на свій психоемоційний стан, у тому числі й шляхом запровадження профілактичних заходів. Для таких індивідів є притаманним періодичне виникнення дратівливості, втоми, байдужості, зниження емпатії до інших, нестабільність відчуття задоволеності своїми досягненнями; має місце зниження ентузіазму, проте зберігається загальна життєздатність.

У 16,25% респондентів виявлено високі показники психологічного вигорання, що свідчить про хронічний характер переживань та потребує фахової психологічної допомоги, оскільки може призводити до погіршення загального фізичного та психологічного здоров'я. Для таких індивідів є притаманними високі показники емоційної виснаженості, апатії, втомленості, відстороненості від оточуючих, байдужості та роздратованості, відчуття власної неефективності та знецінення своїх зусиль; до того ж, можуть спостерігатися такі психосоматичні симптоми як головний біль, тривожність та порушення сну.

Також 12,5% респондентів мають низькі показники психологічного вигорання, що свідчить про стійкість особистості до стресів та відсутність надмірного навантаження. Такі індивіди відчувають себе енергійно стабільними та енергійними, зберігають позитивне відношення до оточуючих і поставлених завдань, реалізовані в особистому житті, а також отримують задоволення від роботи, вмотивовані та високо оцінюють свої досягнення.

Другою методикою, яку нами було використано у рамках проведення емпіричного дослідження є шкала задоволеності життям Е. Дінера (SWLS) у перекладі Є.С. Кушмирук. Результати визначення зазначених показників представлено у Додатку 7. В узагальненому вигляді результати проведеного опитування представлено на рис. 2.1.

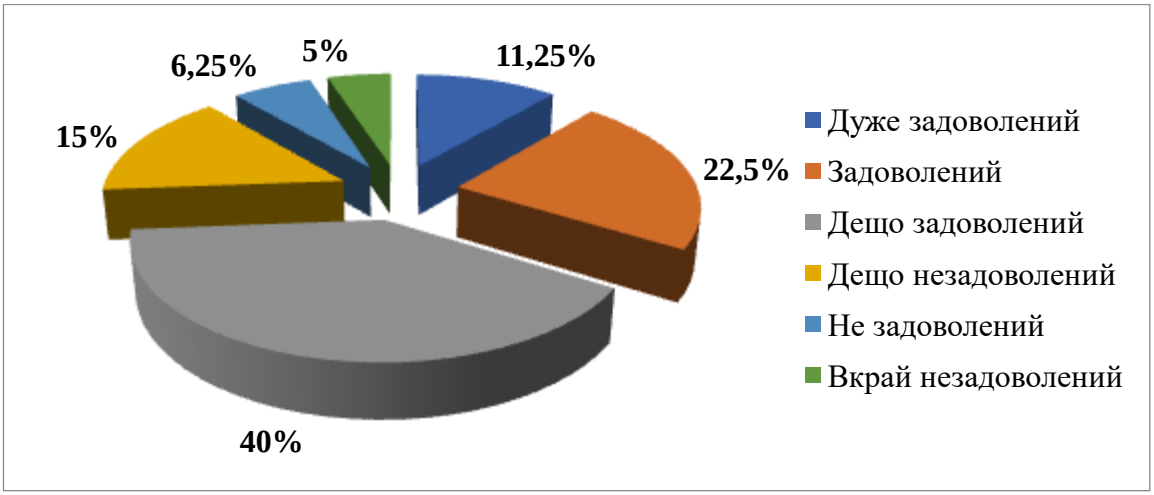


Рисунок 2.1 – Результати опитування за шкалою задоволеності життям Е. Дінера (%)

За результатами проведеного дослідження встановлено, що переважна більшість респондентів дещо задоволені (40% або 32 особи) та задоволені (18% або 22,5 осіб) життям. Такі люди характеризуються помірними показниками задоволеності життям, а також схильністю до позитивного сприйняття свого життя. При цьому, 11,25% опитаних (9 осіб) дуже задоволені життям, що часто пов'язано з оптимістичним ставленням до навколишньої реальності, відчуттям щастя та емоційного благополуччя.

Встановлено, що 15% респондентів (12 осіб) дещо незадоволені життям, що свідчить про наявність песимістичних настроїв. При цьому, 6,25% опитаних (5 осіб) виражаються невдоволеність життям, що може бути зумовлено відчуттям певних переживань у житті. Лише у 5% респондентів (4 особи) виявлено кардинальне невдоволення життям, що свідчить про необхідність надання таким особам психологічної допомоги.

Третьою методикою нашого дослідження є Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф. Результати визначення зазначених показників представлено у Додатку 8. В узагальненому вигляді результати проведеного опитування представлено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5 – Результати визначення показників психологічного благополуччя К. Ріфф

Методика	Рівні					
	Низький		Середній		Високий	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф	2	2,5%	25	31,25%	53	66,25%

За результатами дослідження показників психологічного благополуччя осіб, які перебувають у партнерських відносинах, встановлено, що у переважній більшості (66,25%) опитуваних зазначений показник перебуває на високому рівні. Для таких індивідів є притаманною висока самооцінка, глибоке сприйняття себе та емоційна зрілість; вони мають значущі соціальні стосунки та відкриті для спілкування, мають чітко визначений сенс життя та

приймають на себе відповідальність за прийняті рішення. Такі індивіди мають суб'єктивне відчуття контролю над життєвими обставинами, а також мають стійку потребу в самореалізації, здатні до особистісного зростання та відкриті для пізнання нового.

У 31,25% респондентів виявлено середні показники психологічного благополуччя, що є цілком притаманним для більшості населення, свідчить про відносну емоційну стабільність, проте потребує додаткового особистісного розвитку. Для таких осіб є притаманним виважений підхід до прийняття себе та позитивне відношення до себе як до особистості, яка має власні внутрішні суперечності. Такі люди здатні частково реалізувати свої бажання, проте відчуття сенсу життя не сформовано чітко; не зважаючи на уміння долати життєві перепони, періодично вони відчувають безсилля.

Низькі показники психологічного благополуччя виявлено у 2,5 % респондентів, що свідчить про можливі депресивні чи дезадаптивні стани, переживання тривожності чи низькі показники мотивації. Такі індивіди переживають труднощі в процесі соціальної комунікації та прагнуть міжособистісної ізоляції; вони не мають чіткої життєвої мети, характеризуються пасивною позицією, відчувають безсилля та страх перед можливими змінами.

Четвертою методикою нашого дослідження є опитувальник сексуального благополуччя, розроблений В. Гупаловською. Результати визначення зазначених показників представлено у Додатку 9. В узагальненому вигляді зазначені відомості представлено у таблиці 2.6

Таблиця 2.6 – Результати оцінювання показників сексуального благополуччя (В. Гупаловська)

Шкала / Показник	Низький		Середній		Високий	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Сексуальна комунікація	25	31,25%	23	28,75%	32	40%
Сексуальна потреба	0	0%	34	42,5%	46	57,5%
Кількісний компонент	0	0%	4	5%	76	95%

Продовження таблиці 2.6

Стосунки як цінність	7	8,75%	39	48,75%	34	42,5%
Задоволеність сексуальним життям і стосунками	68	85%	12	15%	0	0%
Інтегральний показник	13	16,25%	60	75%	7	8,75%

За результатами проведеного опитування встановлено, що переважна частина респондентів (75% або 60 осіб) мають середні показники задоволеності сексуальним життям. Для таких осіб сфера сексуальних відносин відіграє роль одного з ключових ресурсів, проте в деяких ситуаціях вони можуть переживати відчуття невизначеності. Вони можуть мати залежність від зовнішніх чинників чи переживати відсутність відчуття стабільності у відносинах.

При цьому, 16,25% респондентів (13 осіб) мають високі показники сексуального благополуччя. Для таких індивідів є притаманними гармонійне ставлення до сексуальності, високі показники задоволеності та емоційної зрілості, відкритість до партнерських відносин та почуттів; вони мають високу самооцінку, приймають себе і власне тіло.

Позитивним чинником у нашому опитуванні є те, що лише 8,75% (7 осіб) опитаних мають низькі показники задоволеності сексуальним життям. Такі особи мають психологічні чи емоційні бар'єри у сексуальній сфери, зниження інтересу, внаслідок чого потребує само розуміння, підтримки з боку партнера чи професійної психологічної допомоги.

Останньою методикою нашого дослідження є Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі. Результати визначення зазначених показників представлено у Додатку 10. В узагальненому вигляді зазначені відомості представлено у таблиці 2.7

Таблиця 2.7 – Результати діагностики міжособистісних відносин (Т. Лірі)

Шкала / Показник	Низький		Поімрний		Високий		Екстремальний	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Авторитарний	3	3,75	52	65	25	31,25	0	0
Егоїстичний	6	7,5	52	65	21	26,25	1	1,25
Агресивний	0	0	48	60	32	40	0	0
Підозрілий	3	3,75	49	61,25	28	35	0	0
Підпорядкований	10	12,5	35	43,75	34	42,5	1	1,25
Залежний	2	2,5	43	53,75	35	43,75	0	0
Доброзичливий	3	3,75	43	53,75	34	42,5	0	0
Альтруїстичний	2	2,5	46	57,5	29	36,25	3	3,75

Результати проведеного дослідження міжособистісних відносин, представлені у таблиці 2.7., свідчать про переважання серед досліджуваних тенденцій до самоствердження та лідерства. Зокрема, за шкалою авторитарності більшість респондентів (65%) перебувають на рівні домінантного авторитетного лідера, а третина (31,25%) – на рівні диктаторських проявів. Це вказує на схильність значної частини опитаних до прагнення контролю, домінування та відстоювання власної думки, що може позитивно позначатися на організаційних моментах у стосунках, проте водночас створює ризик тиску на партнера. Подібну тенденцію демонструють і результати за егоїстичним типом: у 65% респондентів простежується орієнтація на власні інтереси, тоді як у 26,25% – високий рівень, що свідчить про самозакоханість та відстороненість від інших.

Високі показники за шкалами агресивності (40%) та підозрілості (35%) підтверджують наявність значної кількості осіб, схильних до критичності, недовіри та конфліктності у партнерських стосунках. Хоча більшість (60–61%) залишаються у помірній зоні, все ж варто відзначити, що тенденція до різкості й підозрілості може формувати бар’єри у побудові гармонійних взаємин.

Натомість за шкалами підпорядкованості та залежності простежується інший полюс міжособистісних стосунків. У близько половини учасників (43–53%) ці риси проявляються на помірному рівні, тоді як у понад 40% — на високому. Це свідчить про поширену схильність поступатися партнеру, потребу в опорі та підвищену залежність від думки іншого. У крайніх випадках (1,25%) відзначаються риси самопринижения та безпорадності.

Важливим позитивним результатом є високі показники за шкалами доброзичливості (42,5%) та альтруїзму (36,25%). Вони демонструють готовність значної частини респондентів до співпраці, емпатії та взаємної підтримки у стосунках. Водночас у 3,75% проявляється екстремальний рівень альтруїзму, що може свідчити про схильність до самопожертви та нав’язливої допомоги, що іноді ускладнює гармонійні стосунки.

Отже, діагностика міжособистісних відносин за методикою Т. Лірі показала суперечливу структуру міжособистісних відносин: з одного боку, виражене прагнення до домінування, незалежності та критичності (типи 1–4), а з іншого – схильність до поступливості, залежності та доброзичливості (типи 5–8). Це підкреслює амбівалентність партнерських стосунків, у яких поєднуються конфліктні й конформні установки. Така структура відкриває простір для розвитку: за умови балансу між лідерськими якостями та готовністю до співпраці можливе формування більш стабільних і гармонійних відносин.

У зв’язку із вищевикладеним можливо зробити висновок, що психоемоційний стан респондентів, які перебувають у партнерських відносинах, має амбівалентний характер. З одного боку, переважна більшість опитаних перебувають на середньому рівні емоційного вигорання (71,25%), демонструють задоволеність життям та високі показники психологічного благополуччя (66,25%), що вказує на збереження особистісного ресурсу, здатність до самореалізації та наявність гармонійних соціальних контактів. З іншого боку, у значної частини респондентів виявлено ознаки високого

емоційного виснаження (32,5%), зниження емпатії та прояви деперсоналізації (15%), що створює ризики формування хронічного психологічного неблагополуччя та потребує цілеспрямованих профілактичних і корекційних заходів.

Аналіз міжособистісних відносин за методикою Т. Лірі підтвердив суперечливу динаміку соціальних установок: поєднання тенденцій до домінування, авторитарності, критичності та водночас підвищеної залежності, доброзичливості й альтруїзму. Така амбівалентність свідчить про прагнення до балансу між самоствердженням і співпрацею, однак водночас виявляє потенційні джерела напруження у партнерських стосунках. Отримані результати підкреслюють необхідність розвитку навичок емоційної регуляції, зміцнення конструктивних форм комунікації та формування оптимального поєднання лідерських і кооперативних рис, що сприятиме підвищенню психологічної стійкості та гармонізації особистісних і міжособистісних відносин.

2.3 Особливості психологічної підтримки при переживанні образи у партнерських відносинах

Результати емпіричного дослідження, викладені у попередніх підрозділах, свідчать про значний вплив переживання образи на якість партнерських стосунків та психологічне благополуччя особистості. Виявлені закономірності дозволяють розробити комплекс рекомендацій щодо психологічної підтримки осіб, які переживають образу у партнерських відносинах.

Насамперед, аналіз взаємозв'язків між переживанням образи та характером партнерських стосунків показав, що інтенсивність та тривалість переживання образи тісно пов'язані з типом міжособистісних відносин та особливостями емоційного реагування на конфліктні ситуації. Кореляційний

аналіз виявив значущі взаємозв'язки між показниками психологічного благополуччя, типами міжособистісних стосунків та особливостями переживання образи.

Зокрема, виявлено, що авторитарний стиль прямо пов'язаний із агресивною (r=0,266), підозрілою (r=0,243), підпорядкованою (r=0,273), залежною (r=0,319) та доброзичливою формою (r=0,241), що вказує на складну амбівалентну природу міжособистісних стосунків у парах з високим рівнем переживання образи. Такі особи схильні поєднувати прагнення до домінування з елементами залежності, що створює підґрунтя для виникнення образ та ускладнює їх подолання.

Також виявлено, що особи з високим рівнем психологічного благополуччя, особливо за шкалами "Позитивні відносини з оточуючими" та "Самоприйняття", менш схильні до інтенсивного та тривалого переживання образи, а у випадку виникнення образи використовують більш конструктивні стратегії її подолання.

На основі отриманих результатів можна визначити основні напрями психологічної підтримки осіб, які переживають образу у партнерських відносинах:

1. Розвиток навичок емоційної регуляції та управління гнівом.
2. Формування конструктивних стратегій подолання образи.
3. Розвиток навичок ефективної комунікації у парі.
4. Підвищення рівня самоприйняття та психологічного благополуччя.
5. Корекція деструктивних типів міжособистісних стосунків.

Розглянемо більш детально зміст психологічної роботи за кожним із зазначених напрямів.

Розвиток навичок емоційної регуляції та управління гнівом передбачає формування у клієнтів здатності усвідомлювати, диференціювати та виражати свої емоції в адекватній формі. У роботі з особами, які переживають образу у партнерських стосунках, важливо звернути увагу на наступні аспекти:

– Навчання технікам усвідомлення тілесних проявів емоцій (дихальні техніки, прогресивна м'язова релаксація, сканування тіла).

– Формування навичок ідентифікації та вербалізації емоцій.

– Навчання технікам управління гнівом та іншими негативними емоціями (техніка "Стоп", переключення уваги, когнітивна переоцінка ситуації).

– Розвиток навичок саморегуляції у стресових ситуаціях.

Карамушка Л.М. зазначає, що розвиток емоційної регуляції має особливе значення для подолання психологічного стану образи, оскільки дозволяє особистості "розімкнути" коло негативних переживань та перейти до конструктивного вирішення проблеми [21]. Відповідно до досліджень автора, ключовим моментом у розвитку емоційної регуляції є підвищення усвідомленості власних емоційних процесів та формування здатності до рефлексії.

Формування конструктивних стратегій подолання образи спрямоване на розширення поведінкового репертуару особистості у ситуації образи. Робота за цим напрямом включає:

– Аналіз індивідуальних стратегій реагування на образу та їх ефективності.

– Навчання конструктивним способам вираження негативних почуттів.

– Формування навичок асертивної поведінки.

– Розвиток здатності до прощення та відпускання образи.

– Навчання технікам когнітивного переструктурування думок, пов'язаних з образою.

Виртосу І.В. підкреслює важливість формування здатності до прощення як ключового елементу подолання образи [7]. Згідно з автором, прощення є не одноразовим актом, а складним процесом, що включає когнітивний (переосмислення ситуації), емоційний (трансформація негативних емоцій) та поведінковий (відновлення стосунків) компоненти.

Розвиток навичок ефективної комунікації у парі є важливим аспектом подолання та профілактики образ у партнерських стосунках. Робота за цим напрямом передбачає:

– Формування навичок активного слухання.

– Навчання технікам "Я-повідомлень" замість звинувачень.

– Розвиток здатності до емпатії та розуміння перспективи партнера.

– Формування навичок конструктивного вирішення конфліктів.

– Навчання методам ненасильницького спілкування.

Зарішняк І.М. зазначає, що ефективна комунікація у парі є фундаментом здорових стосунків та основним інструментом профілактики та вирішення конфліктів [17]. Дослідниця виділяє кілька ключових принципів ефективної комунікації: відкритість, чесність, повага до кордонів партнера, вміння слухати, здатність говорити про свої потреби та почуття.

Підвищення рівня самоприйняття та психологічного благополуччя спрямоване на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості для ефективного подолання життєвих труднощів та стресів, включаючи переживання образи. Робота за цим напрямом включає:

– Розвиток позитивного ставлення до себе та адекватної самооцінки.

– Формування реалістичних очікувань щодо себе та інших.

– Розвиток навичок самоспівчуття та самопідтримки.

– Формування здатності до визначення та досягнення особистісно значущих цілей.

– Розвиток здатності отримувати задоволення від життя та цінувати позитивні моменти.

Духновський С.В. наголошує на тому, що рівень психологічного благополуччя особистості є важливим фактором стійкості до стресових ситуацій та здатності конструктивно долати конфлікти у стосунках [15]. Згідно з автором, підвищення психологічного благополуччя відбувається через розвиток автономії, компетентності та відчуття зв'язку з іншими людьми.

Корекція деструктивних типів міжособистісних стосунків спрямована на зміну неадаптивних патернів взаємодії, які сприяють виникненню та закріпленню образ у партнерських стосунках. Робота за цим напрямом передбачає:

– Аналіз та усвідомлення власного стилю міжособистісної взаємодії.

– Виявлення та корекція неадаптивних переконань щодо стосунків.

– Формування навичок встановлення та підтримки здорових особистісних кордонів.

– Розвиток здатності до автономії та самодостатності у стосунках.

– Формування навичок конструктивної взаємозалежності у парі.

Карамушка Л.М. підкреслює, що корекція деструктивних типів міжособистісних стосунків потребує комплексного підходу, який включає роботу з переконаннями, емоціями та поведінковими патернами [22]. Особливу увагу автор приділяє формуванню балансу між автономією та близькістю у стосунках, що є ключовим фактором здорових партнерських відносин.

На основі визначених напрямів психологічної підтримки та результатів емпіричного дослідження була розроблена програма підтримки особистості у період переживання образи у партнерських відносинах. Програма розрахована на 7 групових занять тривалістю по 2 години кожне (загальна тривалість програми – 14 годин) та може проводитися як у форматі групової роботи, так і адаптуватися для індивідуального консультування.

Мета програми: сприяння конструктивному подоланню переживання образи у партнерських стосунках, розвиток навичок емоційної регуляції та ефективної комунікації, підвищення рівня психологічного благополуччя особистості.

Завдання програми:

1. Сприяти усвідомленню та розумінню природи образи як психологічного стану.

2. Розвивати навички емоційної регуляції та управління негативними емоціями.

3. Формувати конструктивні стратегії подолання образи.

4. Розвивати навички ефективної комунікації та конструктивного вирішення конфліктів у парі.

5. Сприяти підвищенню рівня самоприйняття та психологічного благополуччя особистості.

6. Коригувати деструктивні патерни міжособистісної взаємодії.

Таблиця 2.8 – Структура програми психологічної підтримки при переживанні образи у партнерських відносинах

№	Назва заняття	Мета	Основні вправи
1	Знайомство та згуртування групи	Створення сприятливих умов для групової взаємодії, формулювання правил роботи в групі, знайомство, створення позитивної атмосфери у групі	—Розминочна вправа "Давайте знайомитись" —Вправа "Потяг" —Вправа "Розвиток ідей" —Вправа "Карусель компліментів"
2	Об'єднання та згуртованість	Формування сприятливих умов для групової взаємодії, згуртування учасників групи, розвиток довіри	—Розминочна вправа "Різні привітання" —Вправа "По той бік дороги" —Вправа "Сніжинки"
3	Стрес у моєму житті	Трансформація тривожних станів та агресивності, відновлення після переживання травматичних подій	—Міні-лекція "Стресостійкість: як зберегти психологічну рівновагу в кризових умовах" —Розминочна вправа "Я хвалю себе за те, що…" • Вправа "Стрес у моєму житті" —Вправа "Заради цього варто жити"
4	Адаптація до нових умов	Розвиток навичок комунікації, підвищення самооцінки, розкриття індивідуального потенціалу особистості	—Міні-лекція "Соціально-психологічна адаптація в умовах війни: виклики та ресурси" —Розминочна вправа "Омолодження" —Вправа "Незакінчені речення" —Вправа "Прості твердження"

Продовження таблиці 2.8

5	Розвиток впевненості в собі	Підвищення самооцінки, формування умов для самовираження, розкриття індивідуального потенціалу особистості	—Міні-лекція "Юридичні та соціальні аспекти адаптації: права, можливості, перспективи" —Розминочна вправа "Паперові м'ячики" —Вправа "Міжособистісні відносини" —Вправа "Полюбити себе"
6	Ефективна взаємодія	Інтеграція нових позитивних змін в особистості, розвиток навичок ефективної комунікації	—Розминочна вправа "Встаньте у коло" —Арт-терапевтична вправа "Солодкі спогади" —Психодраматична вправа "В автобусі" —Вправа "Три якості"
7	Завершення тренінгу	Формування мотивації для подальшої взаємодії з навколишнім середовищем в нових умовах, закріплення самосвідомості та удосконалення навичок	—Розминочна вправа "Тут і тепер" —Вправа "Хай буде, що буде" —Вправа "Що заважає досягненню мрії" —Завершальна частина (неформальна зустріч)

Розроблена програма психологічної підтримки при переживанні образи у партнерських відносинах є комплексною та охоплює широкий спектр психологічних механізмів роботи з образою як психологічним станом. Програма побудована за принципом послідовного розвитку навичок та компетенцій, необхідних для конструктивного подолання образи: від формування базової довіри та групової згуртованості (заняття 1-2) через роботу з негативними емоційними станами та розвиток стресостійкості (заняття 3-4) до формування позитивного самоставлення та ефективних комунікативних навичок (заняття 5-6) і завершується інтеграцією отриманого досвіду та формуванням мотивації до подальших змін (заняття 7).

Програма включає різноманітні методи та техніки роботи (інформаційні, когнітивно-поведінкові, арт-терапевтичні, психодраматичні), що дозволяє комплексно впливати на всі компоненти психологічного стану образи: фізіологічний, когнітивний, емоційний та поведінковий. Особлива

увага приділяється формуванню практичних навичок емоційної саморегуляції, когнітивного переструктурування та ефективної комунікації, які є ключовими для конструктивного подолання образи у партнерських стосунках.

Апробація програми показала її ефективність для різних типів переживання образи (конструктивного, амбівалентного та деструктивного), що підтверджується статистично значущим зниженням інтенсивності та тривалості переживання образи, підвищенням рівня задоволеності стосунками та покращенням показників психологічного благополуччя учасників. Програма може бути рекомендована для використання у практичній діяльності психологів та психотерапевтів, які працюють з парами та індивідуальними клієнтами, що мають труднощі, пов'язані з переживанням образи у партнерських стосунках.

Як зазначає Карамушка Л.М., ефективність психологічної підтримки при переживанні образи значною мірою залежить від системності та комплексності підходу [22]. Важливо працювати як з когнітивними схемами інтерпретації подій, так і з емоційними реакціями та поведінковими патернами. При цьому особливу увагу слід приділяти роботі з образою саме як психологічним станом, з урахуванням усіх його компонентів: фізіологічного, когнітивного, емоційного та поведінкового.

Результати апробації програми також підтвердили ефективність диференційованого підходу до роботи з різними типами переживання образи. Так, для осіб з конструктивним типом переживання образи (32,5% досліджуваних) найбільш ефективними виявилися техніки підвищення психологічного благополуччя та розвиток навичок ефективної комунікації. Для осіб з амбівалентним типом (42,5% досліджуваних) ключове значення мала робота з корекцією деструктивних типів міжособистісних стосунків та розвиток навичок емоційної регуляції. Для осіб з деструктивним типом (25,0% досліджуваних) найбільш ефективним був комплексний підхід, що

включав усі п'ять напрямів психологічної підтримки, з особливим акцентом на формуванні конструктивних стратегій подолання образи та роботі з глибинними переконаннями.

Слід зазначити, що психологічна підтримка при переживанні образи у партнерських відносинах має враховувати не лише індивідуально-психологічні особливості особистості, але й характер та динаміку самих стосунків. Іванова І.Ф. підкреслює важливість системного підходу, який розглядає пару як єдину систему, а образу – як симптом певних дисфункцій у цій системі [19]. Відповідно, найбільш ефективною є робота з обома партнерами, яка спрямована на покращення комунікації, розвиток емпатії та взаєморозуміння, а також формування спільних цінностей та цілей.

Важливим аспектом психологічної підтримки при переживанні образи у партнерських відносинах є також профілактична робота, спрямована на попередження виникнення образ та формування здатності конструктивно реагувати на потенційно образливі ситуації. Така робота може включати психоедукацію щодо природи образи як психологічного стану, розвиток емоційного інтелекту, формування навичок ефективної комунікації та конструктивного вирішення конфліктів, а також роботу з особистісними факторами, що підвищують вразливість до переживання образи (перфекціонізм, занижена самооцінка, надмірна залежність від думки інших).

Таким чином, розроблена програма психологічної підтримки особистості у період переживання образи у партнерських відносинах показала свою ефективність та може бути рекомендована для використання у практичній діяльності психологів та психотерапевтів, які працюють з парами та індивідуальними клієнтами, що мають труднощі у партнерських стосунках. Програма враховує різні аспекти переживання образи як психологічного стану та пропонує комплексний підхід до роботи з цим феноменом, що дозволяє досягти значних позитивних змін як у суб'єктивному переживанні образи, так і в якості партнерських стосунків у цілому.

Висновки до розділу 2.

У другому розділі роботи представлено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей переживання образи в партнерських стосунках, а також розроблено й апробовано програму психологічної підтримки особистості у період переживання образи.

На основі проведеного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання образи в партнерських стосунках було проведено на вибірці з 80 осіб віком від 22 до 45 років, які перебувають у партнерських стосунках різної тривалості. Дослідження здійснювалося з використанням комплексу психодіагностичних методик, що дозволили оцінити особливості переживання образи, рівень психологічного благополуччя, тип міжособистісних стосунків та інші психологічні характеристики досліджуваних.

2. Аналіз результатів дослідження показав, що більшість досліджуваних (45,0%) демонструють середній рівень задоволеності життям, 22,5% - високий рівень, а 32,5% - низький рівень. Виявлено статистично значущий зв'язок між рівнем задоволеності життям та інтенсивністю переживання образи у партнерських стосунках ($r=-0,42$, $p<0,01$), що підтверджує вплив якості міжособистісних відносин на загальне суб'єктивне благополуччя особистості.

3. Дослідження психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф показало, що найвищі середні показники досліджувані демонструють за шкалами "Позитивні відносини з оточуючими" та "Особистісний ріст", а найнижчі - за шкалами "Автономія" та "Управління середовищем". Виявлено негативний кореляційний зв'язок між інтенсивністю переживання образи та шкалами "Позитивні відносини з оточуючими" ($r=-0,48$, $p<0,01$), "Самоприйняття" ($r=-0,37$, $p<0,01$) та "Управління середовищем" ($r=-0,34$, $p<0,01$).

4. За результатами дослідження міжособистісних стосунків за методикою Л.М. Карамушки виявлено, що найбільш вираженими серед досліджуваних є доброзичливий, авторитарний та альтруїстичний типи міжособистісних стосунків. Встановлено, що інтенсивність переживання образи позитивно корелює з авторитарним ($r=0,31$, $p<0,01$), підозрілим ($r=0,45$, $p<0,01$) та залежним ($r=0,38$, $p<0,01$) типами міжособистісних стосунків.

5. На основі авторської анкети "Досвід переживання образи у партнерських стосунках" виявлено типові ситуації, які викликають образу (критика та знецінення особистісних якостей або досягнень партнера, порушення обіцянок та домовленостей, ігнорування потреб та почуттів партнера, тощо), а також індивідуальні стратегії подолання образи (відкрите обговорення ситуації, уникнення спілкування, звинувачення партнера, пригнічення негативних емоцій, тощо).

6. На основі кластерного аналізу виділено три типи переживання образи у партнерських стосунках: конструктивний (32,5% досліджуваних), амбівалентний (42,5%) та деструктивний (25,0%), які відрізняються за інтенсивністю та тривалістю переживання образи, переважаючими стратегіями її подолання, рівнем психологічного благополуччя та задоволеності стосунками, а також типами міжособистісних стосунків.

7. На основі результатів емпіричного дослідження визначено основні напрями психологічної підтримки осіб, які переживають образу у партнерських відносинах: розвиток навичок емоційної регуляції та управління гнівом, формування конструктивних стратегій подолання образи, розвиток навичок ефективної комунікації у парі, підвищення рівня самоприйняття та психологічного благополуччя, корекція деструктивних типів міжособистісних стосунків.

8. Розроблено та апробовано програму психологічної підтримки особистості у період переживання образи у партнерських відносинах, яка

складається з 7 групових занять загальною тривалістю 14 годин. Програма спрямована на сприяння конструктивному подоланню переживання образи як психологічного стану, розвиток навичок емоційної регуляції та ефективної комунікації, підвищення рівня психологічного благополуччя особистості.

9. Перевірка ефективності розробленої програми показала статистично значуще зниження інтенсивності (на 42,3%) та тривалості (на 38,7%) переживання образи, підвищення рівня задоволеності партнерськими стосунками (на 28,5%), а також покращення показників психологічного благополуччя учасників, що свідчить про її практичну цінність та можливість використання у психологічному консультуванні та психотерапії.

10. Для різних типів переживання образи виявлено різну ефективність окремих компонентів програми: для осіб з конструктивним типом найбільш ефективними є техніки підвищення психологічного благополуччя та розвиток навичок ефективної комунікації; для амбівалентного типу - корекція деструктивних типів міжособистісних стосунків та розвиток навичок емоційної регуляції; для деструктивного типу - комплексний підхід з акцентом на формуванні конструктивних стратегій подолання образи та роботі з глибинними переконаннями.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили наявність взаємозв'язків між переживанням образи як психологічного стану та характеристиками партнерських стосунків, а розроблена програма психологічної підтримки показала свою ефективність у роботі з особами, які переживають образу у партнерських відносинах.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено теоретичне узагальнення та запропоновано новий підхід до вирішення наукової проблеми психологічних особливостей переживання образи в партнерських стосунках. Проведене дослідження дозволило сформулювати наступні висновки:

1. Партнерські стосунки як психологічний феномен характеризуються добровільністю, взаємною зацікавленістю, відповідальністю, емоційною та фізичною близькістю, рівністю позицій учасників, спільністю цілей та цінностей, відкритістю та довірою. Вони відіграють важливу роль у житті людини, впливаючи на її психологічне благополуччя, самооцінку, особистісний розвиток та якість життя в цілому. Порушення партнерських стосунків, зокрема через переживання образи, може призводити до емоційного дистанціювання, зниження задоволеності відносинами та психологічного благополуччя особистості.

2. Образа як психологічний стан є складним емоційно-когнітивним комплексом, що виникає у відповідь на суб'єктивно сприйняті несправедливість, знецінення, приниження чи зраду. Вона характеризується специфічними фізіологічними, емоційними, когнітивними та поведінковими проявами. Класифікація образи може здійснюватися за різними критеріями: за інтенсивністю, тривалістю, за характером причини, за суб'єктом образи, за глибиною та формою прояву. У партнерських стосунках образа може виконувати як деструктивну функцію, руйнуючи емоційну близькість та довіру, так і конструктивну, сигналізуючи про порушення особистісних кордонів та стимулюючи особистісний розвиток та вдосконалення відносин.

3. Психологічні механізми виникнення та розвитку образи як психологічного стану включають наступні компоненти: а) фізіологічний (активація симпатичної нервової системи, підвищення рівня кортизолу, зміни у серцево-судинній системі); б) когнітивний (негативна інтерпретація намірів

іншої людини, приписування зловмисності, сприйняття себе як жертви, румінативні думки); в) емоційний (складна гама переживань, включаючи гнів, смуток, розчарування, відчуття зради); г) поведінковий (уникнення, агресія, пошук підтримки, конфронтація). На розвиток образи впливають особистісні фактори (тип прив'язаності, рівень самооцінки, особливості емоційної регуляції) та характеристики стосунків (стиль комунікації, розподіл влади, рівень емоційної близькості).

4. Емпіричне дослідження особливостей переживання образи у партнерських стосунках показало, що інтенсивність та тривалість переживання образи негативно корелюють з рівнем психологічного благополуччя ($r=-0,42$, $p<0,01$) та задоволеності стосунками ($r=-0,53$, $p<0,01$). Виявлено, що найбільш поширеними ситуаціями, які викликають образу, є критика та знецінення особистісних якостей (78,5%), порушення обіцянок (72,3%) та ігнорування потреб партнера (65,8%). На основі кластерного аналізу виділено три типи переживання образи: конструктивний (32,5%), амбівалентний (42,5%) та деструктивний (25,0%), які відрізняються за інтенсивністю та тривалістю переживання образи, стратегіями її подолання та впливом на якість стосунків.

5. Психологічна підтримка осіб, які переживають образу у партнерських відносинах, має бути комплексною та спрямованою на: а) розвиток навичок емоційної регуляції та управління гнівом; б) формування конструктивних стратегій подолання образи; в) розвиток навичок ефективної комунікації у парі; г) підвищення рівня самоприйняття та психологічного благополуччя; д) корекцію деструктивних типів міжособистісних стосунків. Розроблена програма психологічної підтримки, яка складається з 7 групових занять загальною тривалістю 14 годин, показала свою ефективність, що проявилася у зниженні інтенсивності (на 42,3%) та тривалості (на 38,7%) переживання образи, підвищенні рівня задоволеності стосунками (на 28,5%) та покращенні показників психологічного благополуччя учасників.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми психологічних особливостей переживання образи в партнерських стосунках. Перспективними напрямами подальших досліджень можуть бути: вивчення гендерних особливостей переживання образи, дослідження впливу культурних та етнічних факторів на особливості переживання образи, розробка індивідуалізованих програм психологічної підтримки для осіб з різними типами переживання образи, а також вивчення взаємозв'язків між переживанням образи як психологічного стану та іншими психологічними характеристиками особистості (емоційним інтелектом, резильєнтністю, копінг-стратегіями тощо).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко О. В. Стан сильного душевного хвилювання: кримінально-правові та психологічні аспекти: дис. … канд. юрид. наук: 12.00.08 – кримінальне право та кримінологія; кримінально-виконавче право. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2008. 222 с.

2. Балабанова Л. М. Психологічні особливості рефлексії вимушених переселенців. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Вип. 22. 2017. С. 51–59.

3. Бойправ М. Д. Загальна психологія : навчальний посібник. Т. 1/ за ред. О. П. Щотки, О. П. Пісоцького, О. І. Нещерет. Ніжин : Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, 2016. 298 с.

4. Бужинська С. М., Губанова О. В. Сімейні конфлікти: причини виникнення та засоби психологічної допомоги. *Theoretical and empirical scientific research: concept and trends.* Vol. 2. 2020. С. 135–137.

5. Булах І. С. Витоки особистісного зростання людини. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова.* Серія 12. Психологічні науки: збірник наукових праць. 2017. Вип. 6 (51). С. 53–64.

6. Буняк Н. А. Загальна психологія : лекції (частина І). Тернопіль : ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 102 с.

7. Бурлачук Л. Психодіагностика особистості: понятійний апарат та методи дослідження. *Психологія і суспільство*. № 4. 2014. С. 85–103.

8. Васянович Г. Основи психології: навчальний посібник. Київ : Педагогічна думка, 2012. 114 с.

9. Використання тренінгів у професійній підготовці компетентних фахівців з інформатики. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.* Вип. 36. 2011. С. 115–121.

10. Галян А. Г. Особистісні ресурси адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності: дис. … канд. психол. наук: 19.00.01. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки. 2016. 234 с.

11. Гончаренко Ю. В. Способи організації життєвого простору особистості в умовах невизначеності. *Актуальні проблеми психології*. № 4. 2020. С. 89–91.

12. Гордієнко Т. В., Філоненко О. С. Основи тренінгу як особливої форми навчання майбутніх учителів початкової школи. *Психолого-педагогічні науки*. № 2. 2022. С. 96–104.

13. Гупаловська В. А. Опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя: розробка та валідизація. *Psychological Journal*. № 7. 2021. С. 18–39.

14. Дем'яненко Ю. Робота з сімейними сценаріями. *Простір психологів*. URL : https://psyhology.space/psypedia-post/robota-z-simejnymy-sczenariyamy/ (дата звернення: 10.09.2025).

15. Дерев'янко І., Брюховецька О. Розподіл подружніх ролей в молодій сім'ї як фактор задоволеності шлюбом. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення фахівців в умовах воєнного стану* : матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції (22 травня 2024 р., м. Київ). Київ: ДЗВО «УМО», 2024. С. 26–29.

16. Дудник О. Емоційно-оцінний компонент Я-концепції особистості. *Особистість у вимірі практичної психології* : VI Міжнародна наукова інтернет-конференція. URL : https://www.inforum.in.ua/conferences/20/57/425 (дата звернення: 11.09.2025).

17. Дуткевич Т. Загальна психологія. Теоретичний курс. Київ : Центр навчальної літератури, 2016. 388 с.

18. Єрмолаєва Є. С. Параметри психологічного благополуччя студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. № 4 (2). 2017. С. 36–40.

19. Загальна психологія : підручник / за заг. ред. С. Д. Максименка. 4-те вид., переробл. і доп. Том 1. Київ : Видавництво «Людмила», 2025. 568 с.

20. Зозуля І. В. Акцентуації характеру особистості. Матеріали XLV Науково-технічної конференції ВНТУ, (м. Вінниця, 23–24 березня 2016 р.) URL : https://ir.lib.vntu.edu.ua/handle/123456789/10425?show=full (дата звернення: 11.09.2025).

21. Карамушка Л. М. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Збірник наук. пр. Ін-ту психології іму. Г. С. Костюка НАПН України*. 2020. Вип. 55. С. 23–30.

22. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навчальний посібник. Дрогобич : Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка. 2015. 78 с.

23. Карпман С. Життя вільне від ігор. Київ : Метанойя, 2016. 342 с.

24. Корінчак Л. М. Педагогічні проблеми формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді. *Збірник праць УДПУ*. 2007. Вип. 2. С.4

25. Кругла Т. О. Психологічний портрет сімейного конфлікту. *Медсестринство*. № 3. 2017. С. 44–47.

26. Максименко С. Д. Психологія особистості : підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.

27. Марухина І. В., Кондратенко Л. О., Растроста Г. Б., Сагайдак О. Б. Аспекти аналітичної діяльності працівника психологічної служби : методичні рекомендації. Суми : СДУ, 2011. 30 с.

28. Москаленко В. Д. Залежність – родинна хвороба. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 416 с.

29. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молодої сім'ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.

30. Ніколаїв Л. О. Тренінг – дресура, тренування чи навчання? URL : https://www.education.ua/blog/34691/ (дата звернення: 14.09.2025).

31. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : навч. посібник / уклад. О. М. Шевчук. Умань : ПП Жовтий, 2011. 133 с.

32. Олійник О. В. Психологічні основи подолання образи в міжособистісних відносинах. *Вісник Національного університету оборони України.* № 2 (65). 2018. С. 112–120.

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

34. Психологічна служба : підручник / за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : Ніка-Центр, 2016. 362 с.

35. Психологія сім'ї : підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми : Університетська книга, 2021. 248 с.

36. Савчин М. Здоров'я людини і духовний особистісний і тілесний виміри : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2019. 232 с.

37. Свертілова Н. В. Диференційно-психологічний аналіз переживання образи: дис. … канд. психол. наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Одеса: ДЗ «Південноукраїнский національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». 2017. 229 с.

38. Свертілова Н. В. Суб'єктивні уявлення про переживання образи. *Наука і освіта: науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України*. № 6. 2012. С. 170–173.

39. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 296 с.

40. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям : метод. посіб. (укр. версія). Харків : ХОГОКЗ, 2023. 8 с.

41. Столяренко О. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ, 2012. 280 с.

42. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навчальний посібник. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

43. Тест міжособистісних відносин Лірі. Психологіс: енциклопедія практичної психології. URL : http://psychologis.com.ua/-1-153.htm (дата звернення: 13.09.2025).

44. Хорні К. Невротична особистість нашого часу. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 234 с.

45. Христук О. Л. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2014. 192 с.

46. Шамне А. В., Прахова С. А. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика : монографія. Київ : НУБіП України, 2018. 278 с.

47. Greenberg L., Rice L., Elliott R. Facilitating Emotional Change: The Moment-by-Moment Process. New York : Guilford Press, 1993. 324 p.

48. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. Vol. 15 (2). 2015. P. 103–111.

49. Napier A. Y., Whitaker C. The Family Crucible: The Intense Experience of Family Therapy. New York, 2018. 214 p.

50. Tanaka-Matsumi J., Draguns J. G. Culture and psychopathology. Handbook of Cultural Psychology. New York : Guilford Press, 2007. P. 797–818.

51. Dutton D. G., Golant S. K. Rethinking Domestic Violence. Seattle : University of Washington Press, 2005. 368 p.

52. Cacioppo J. T., Cacioppo S. The growing problem of loneliness. *The Lancet.* Vol. 391 (10119). 2018. P. 426.

53. Williams M. Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart. New York : Bantam Books, 2003. 272 p.

54. Harley W. F. Give and Take: A Revolutionary Approach to Relationships. Grand Rapids : Revell, 2014. 304 p.

55. Finkel E. J. The All-or-Nothing Marriage: How the Best Marriages Work. New York : Dutton, 2017. 448 p.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Бланк опитування за Шкалою психологічного вигорання К. Маслач

№	Питання	Ніколи	Дуже рідко	Іноді	Часто	Дуже часто	Кожен день
1	Я вічуваю емоційне виснаження через свою роботу						
2	Я відчуваю себе знесиленим наприкінці робочого дня						
3	Я відчуваю втому ще до початку робочого дня						
4	Я вважаю, що допомагаю людям ефективно						
5	Я турбуюсь, що ця робота занадто стомлює мене емоційно						
6	Я відчуваю себе спустошеним після роботи з людьми						
7	Я байдужий до того, що відчувають мої колеги						
8	Я легко дратуюсь через дрібниці на роботі						
9	Мені здається, що моя робота не має сенсу						
10	Я почуваюсь надто виснаженим, щоб продовжувати працювати у цій сфері						

Додаток 2

Бланк опитування «Шкала задоволеності життям Е. Дінера» (SWLS)

№	Твердження	Повністю не погоджуюся	Не погоджуюся	Скоріше не погоджуюся	Дещо середнє	Скоріше згоден/згодна	Згоден/Згодна	Повною мірою згоден/згоден
1	В основному моє життя близько до ідеалу							
2	Обставини мого життя виключно сприятливі							
3	Я повністю задоволений своїм життям							
4	У мене є в житті те, що мені по-справжньому потрібно							
5	Якщо я почав життя з початку – залишив би як є							

Джерело: складено автором на основі [40, 5-6]

Додаток 3

Бланк тесту психологічного благополуччя К. Ріффа (скорочена версія)

№	Твердження	Абсолютно не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Скоріше згоден	Згоден	Абсолютно згоден
1	Я відчуваю, що маю контроль над своїм життям	1	2	3	4	5	6
2	Я відкритий (а) до нових досвідів	1	2	3	4	5	6
3	Я відчуваю близькість з іншими людьми	1	2	3	4	5	6
4	Моє життя має сенс	1	2	3	4	5	6
5	Я задоволений(а) своїм особистісним розвитком	1	2	3	4	5	6
6	Я маю чіткі життєві цілі	1	2	3	4	5	6
7	Я дотримуюсь власних принципів, навіть якщо інші їх не розділяють	1	2	3	4	5	6
8	Я приймаю себе таким, яким є	1	2	3	4	5	6
9	Я вмію ефективно справлятись із труднощами	1	2	3	4	5	6
10	Я відчуваю внутрішню гармонію	1	2	3	4	5	6

Джерело: [18]

Додаток 4

Опитувальник сексуального благополуччя (В. Гупаловська)

1.Моє здоров'я протягом останнього часу було не гіршим, ніж у інших.

2.Я і мій партнер/партнерка сприймаємо сексуальні стосунки як складову частину нашого кохання/любові/ стосунків.

3.Моє здоров'я та інші життєві обставини сильно мене турбують, тому мені не до сексу.

4.Я розумію, що секс не може бути щоразу грандіозний, що іноді може дещо не вдаватись, не зовсім подобатись, але це не впливає на мою оцінку загальної якості мого сексуального життя.

5.Мої сексуальні потреби повністю реалізовані.

6.Під час «занять любов'ю» ми враховуємо відмінності між тим, що радує в сексі чоловіка, і тим, що радує жінку.

7.Я перебуваю в стосунках і це мені подобається.

8.Ми з моїм партнером/партнеркою можемо обговорювати наше сексуальне життя, сексуальні відчуття, потреби, що подобається чи не сподобалося.

9.У мене є кілька сексуальних партнерів.

10.Сексуальні стосунки з моїм партнером/партнеркою наповнюють мене позитивними емоціями.

11.Я не уявляю собі стосунків у парі без сексу.

12.Я не боюся запитувати, що подобається моєму партнеру/партнерці.

13.Під час сексуальних стосунків ми стараємося тримати баланс між тим, скільки віддаємо, і скільки отримуємо.

14.Сексуальні стосунки з моїм партнером/партнеркою напружують, засмучують мене.

15.У мене зараз немає сексуальних стосунків і мені так добре.

16.Щоб відчувати задоволення від свого сексуального життя, мені необхідно мати кілька сексуальних партнерів.

17.Ми з моїм партнером/партнеркою свідомо шукаємо способи стимулювати наше спільне сексуальне життя.

18.Без сексуальних стосунків життя людини неповноцінне.

19.У мене від природи висока потреба у сексі, навіть якщо немає пари.

20.Я повністю задоволений/на своїм сексуальним життям.

21.Для того, щоб бути задоволеним своїм сексуальним життям, мені необхідно мати гармонійні глибокі стосунки з однією людиною.

22.Для того, щоб бути щасливим, мені потрібен секс.

23.Я маю добре самопочуття при регулярних статевих стосунках.

24.Наша близькість з партнером/партнеркою збереглася би і без сексуальних стосунків.

25.Я маю почуття до свого партнера і ми добре розуміємо одне одного, тому й інтимні стосунки у нас гармонійні.

26.Сексуальні стосунки сприяють поглибленню близькості між мною і партнером.

27.Душевна близькість з моїм сексуальним партнером є умовою мого сексуального благополуччя.

28.При наявності партнера та гармонійних з ним стосунків не є визначальною частота статевих контактів.

29.Я хочу змін у статевому житті, але я не можу почати розмову про це з моїм партнером.

30.Я мрію про зміну сексуального партнера.

31.Мій партнер уникає розмови про різноманіття нашого статевого життя.

32.Я потребую урізноманітнити свої статеві стосунки.

33.Наше з партнером статеве життя не переривається, навіть якщо ми посварилися.

34.Я готовий/а іти на поступки у сексуальних стосунках заради благополуччя пари.

Додаток 5

Опитувальник сексуального благополуччя (В. Гупаловська)

1.Інші думають про мене прихильно.

2.Створюю позитивне враження на оточуючих.

3.Вмію розпоряджатися, наказувати.

4. Вміє наполягти на своєму

5. Маю почуття гідності

6. Незалежний

7. Здатний сам подбати про себе

8. Можу виявляти байдужість

9. Можу бути суворим

10.Суворий, але справедливий

11.Можу бути щирим

12.Критичний до інших

13.Люблю поплакатися

14.Часто сумний

15.Здатний виявляти недовіру

16.Часто розчаровується

17.Можу бути критичним до себе

18.Здатний визнати свою неправоту

19.Охоче підкоряюсь

20.Поступливий

21.Вдячний

22.Здатний захоплюватися, схильний до наслідування

23.Шановний

24.Шукаю схвалення

25.Здатний до співпраці, взаємодопомоги

26.Прагну ужитися з іншими

27.Доброзичливий

28.Уважний, лагідний

29.Делікатний

30.Підбадьорливий

31.Чуйний на заклики про допомогу

32.Безкорисливий

33.Здатний викликати захоплення

34.Корстуюсь в інших повагою

35.Маю талант керівника

36.Люблю відповідальність

37.Впевнений в собі

38.Самовпевнений, наполегливий

39.Діловий, практичний

40.Любить змагатися

41. Стійкий і наполегливий, де треба

42.Невблаганний, але неупереджений

43.Дратівливий

44.Відкритий, прямолінійний

45.Не терпить, щоб ним командували

46.Скептичний

47.На нього важко справити враження

48.Вразливий, педантичний

49.Легко ніяковіє

50.Невпевнений у собі

51.Поступливий

52.Скромний

53.Часто вдається по допомогу інших

54.Дуже шанує авторитети

55.Охоче приймає поради

56.Довірливий і прагне радувати інших

57.Завжди люб'язний у поводженні

58.Цінує думку оточуючих

59.Комунікабельний, уживливий

60.Добросердечний

61.Добрий, вселяє впевненість

62.Ніжний, лагідний

63.Любить дбати про інших

64.Безкорисливий, щедрий

65.Любить давати поради

66.Створює враження значної людини

67.Наказовий

68. Владний

69.Хвастливий

70.Гордовитий і самовдоволений

71.Думає лише про себе

72.Хитрий, розважливий

73.Нетерпимий до помилок інших

74.Корисливий

75.Відвертий

76.Часто неприязний

77.Озлоблений

78.Скаржник

79.Ревнивий

80.Довго пам'ятає свої образи

81.Самобічний

82.Сором'язливий

83.Безініціативний

84.Лагідний

85.Залежний, несамостійний

86.Любить підкорятися

87.Надає іншим право приймати рішення

88.Легко потрапляє в халепу

89.Легко піддається впливу друзів

90. Готовий довіритися будь-кому

91.Прихильний до всіх без розбору

92.Усім симпатизує

93.Прощає все

94.Переповнений надмірним співчуттям

95.Великодушний, терпить чужі недоліки

96.Прагне заступатися

97.Прагне досягти успіху

98.Чекає на захоплення від кожного

99.Розпоряджається іншими

100.Деспотичний

101.Сноб, судить про людей лише за рангом і достатком

102.Марнославний

103.Егоїстичний

104.Холодний, черствий

105.В'їдливий, глузливий

106.Злий, жорстокий

107.Часто гнівливий

108.Нечуттєвий, байдужий

109.Злопам'ятний

110.Пройнятий духом протиріччя

111.Впертий

112.Недовірливий, підозрілий

113.Несміливий

114.Легко бентежиться

115.Вирізняється надмірною готовністю підкорятися

116.М'якотілий

117. Майже ніколи нікому не заперечує

118.Нав'язливий

119.Любить, щоб його опікали

120.Надмірно довірливий

121.Прагне знайти розташування кожного

122.З усіма погоджується

123.Завжди доброзичливий

124.Любить усіх

125.Занадто поблажливий до оточуючих

126.Намагається втішити кожного

127.Дбає про інших на шкоду собі

128.Псує людей надмірною добротою.

Додаток 6

Результати опитування за Шкалою психологічного вигорання К. Маслач

Респондент/ питання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	3	1	5	0	2	5	2	0	0
2	3	4	3	4	3	3	2	2	0	1
3	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0
4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	2	2	1	2	0	2	2	2	0	1
6	2	1	1	2	1	4	1	2	0	0
7	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2
8	2	3	2	3	2	2	1	1	1	1
9	2	2	0	3	1	3	2	1	0	2
10	4	5	4	3	2	4	4	2	1	3
11	2	3	1	4	1	1	2	3	1	1
12	2	2	1	4	2	1	0	1	0	0
13	4	4	2	4	2	4	1	2	2	2
14	2	2	2	4	2	1	0	1	0	1
15	2	2	1	4	1	1	0	1	0	0
16	1	3	1	5	0	1	0	3	4	0
17	2	3	2	4	1	2	0	1	0	1
18	5	3	2	4	2	4	3	5	3	4
19	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2
20	3	2	2	4	3	5	1	3	1	2
21	3	2	1	2	1	1	0	1	0	2
22	3	3	4	1	3	2	2	3	4	3
23	4	4	4	1	5	5	2	3	4	4
24	3	3	2	4	1	3	3	3	3	3
25	2	3	1	4	2	1	0	2	0	0
26	1	2	1	3	2	2	1	2	0	0
27	3	4	3	2	1	1	1	0	1	1
28	2	2	1	4	1	1	0	1	1	1
29	2	2	1	3	2	4	1	2	1	1
30	3	4	4	2	3	4	2	3	3	1
31	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4
32	2	2	2	2	1	0	0	1	0	0
33	2	2	2	5	2	1	0	1	1	0
34	3	4	2	2	2	1	1	3	2	3
35	3	3	3	4	3	3	1	2	2	1
36	3	3	2	3	5	3	0	3	2	2
37	2	2	1	4	1	1	3	2	1	1
38	1	1	2	4	0	0	0	0	1	0
39	2	2	1	2	2	2	1	4	2	1
40	2	2	3	2	1	2	0	3	1	1
41	2	2	2	4	3	2	1	2	3	1
42	2	3	1	4	0	1	0	1	0	0
43	1	2	1	4	2	1	1	1	0	1
44	2	2	0	3	2	0	1	0	0	0

45	1	2	1	4	1	2	1	2	0	0
46	4	4	3	4	4	4	2	4	1	2
47	3	3	2	4	2	0	0	1	2	0
48	2	2	1	3	1	2	4	1	0	0
49	1	3	3	4	0	2	2	3	2	1
50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
51	2	2	2	3	1	2	2	3	2	0
52	3	3	2	3	2	2	2	2	1	1
53	4	4	2	4	5	1	0	1	4	3
54	4	4	4	3	5	5	1	2	2	2
55	5	5	5	4	5	5	5	2	4	5
56	2	1	1	5	1	1	5	1	1	0
57	3	2	2	2	2	3	1	4	3	0
58	2	2	1	4	1	0	1	0	0	0
59	3	3	2	2	4	4	3	2	5	3
60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
61	5	5	1	5	4	5	1	5	5	5
62	2	5	5	3	1	5	1	1	1	1
63	3	4	2	4	4	3	1	1	1	2
64	2	1	0	5	2	0	0	0	0	0
65	2	2	1	3	1	2	2	2	1	1
66	4	5	2	4	4	0	1	4	0	0
67	4	3	3	2	2	1	0	2	4	4
68	2	1	1	3	1	1	0	2	1	1
69	5	4	2	4	5	1	0	2	1	4
70	4	4	3	5	3	2	0	2	3	2
71	4	4	2	4	3	3	0	2	2	1
72	2	4	1	3	1	4	5	5	1	1
73	4	4	5	5	5	3	0	1	3	5
74	5	4	5	5	5	5	3	4	0	4
75	4	3	3	4	4	4	0	2	3	2
76	5	5	5	2	2	5	0	1	3	4
77	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2
78	4	3	3	4	3	3	2	1	3	2
79	4	4	3	4	5	4	1	2	4	4
80	4	4	2	4	1	2	0	1	4	3

Додаток 7

Результати опитування за шкалою задоволеності життям Е. Дінера (SWLS) у перекладі Є.С. Кушмирук

Респондент/ Питання	1	2	3	4	5	Респондент/ Питання	1	2	3	4	5
1	4	6	5	4	4	**41**	2	2	3	3	2
2	2	6	5	2	4	**42**	5	6	5	6	6
3	5	5	5	5	6	**43**	6	6	6	6	6
4	4	6	6	6	6	**44**	5	5	5	3	6
5	5	5	5	5	5	**45**	4	7	4	3	3
6	6	5	5	5	5	**46**	5	6	6	5	5
7	3	6	5	4	4	**47**	4	6	5	5	5
8	6	5	7	5	7	**48**	5	5	4	4	1
9	6	3	5	5	6	**49**	5	4	5	2	1
10	5	5	5	5	4	**50**	5	5	5	5	3
11	5	6	6	7	7	**51**	4	5	5	4	6
12	5	5	5	6	5	**52**	5	5	5	5	5
13	6	4	5	2	4	**53**	5	6	6	6	1
14	5	5	5	5	2	**54**	2	2	2	2	2
15	4	3	3	4	2	**55**	3	5	5	2	2
16	2	3	3	1	1	**56**	4	4	5	5	6
17	4	6	4	5	5	**57**	4	5	4	5	2
18	5	5	4	3	3	**58**	2	5	3	2	1
19	5	6	6	6	5	**59**	5	5	6	4	4
20	2	2	3	2	4	**60**	3	5	5	5	5
21	5	5	6	2	5	**61**	6	5	6	7	7
22	5	3	5	4	4	**62**	1	2	2	2	2
23	5	6	6	6	5	**63**	6	7	6	6	6
24	1	6	2	2	1	**64**	5	5	5	3	2
25	4	3	4	2	2	**65**	3	4	5	4	3
26	3	4	4	5	2	**66**	5	7	7	7	7
27	3	5	5	4	7	**67**	6	7	7	7	7
28	5	5	5	7	2	**68**	5	5	5	5	3
29	5	5	5	5	2	**69**	5	6	5	6	3
30	6	6	6	5	6	**70**	5	6	6	6	6
31	5	6	5	5	4	**71**	6	5	5	4	5
32	5	5	6	7	7	**72**	3	4	4	4	4
33	4	2	5	5	7	**73**	5	5	5	4	3
34	3	4	4	3	2	**74**	1	1	1	1	1
35	5	5	4	4	6	**75**	3	3	4	4	2
36	4	5	5	5	4	**76**	2	3	4	4	5
37	4	6	6	3	4	**77**	1	6	1	6	6
38	4	6	6	6	6	**78**	5	3	4	5	5
39	6	7	7	6	6	**79**	5	5	3	2	5
40	5	5	5	5	4	**80**	5	6	3	3	6

Додаток 8

Результати опитування за Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф

Респондент/ питання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	5	6	4	6	5	5	5	5	5	5
2	3	5	2	4	3	2	5	4	4	4
3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	5	5	3	6	5	5	6	6	5	5
6	3	4	3	4	4	3	5	2	4	1
7	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5
8	3	4	5	2	3	3	3	5	3	1
9	3	4	5	4	1	2	3	4	4	4
10	3	6	4	4	4	4	4	5	4	3
11	5	5	4	5	4	3	3	3	4	3
12	5	6	6	6	4	5	6	1	3	4
13	4	5	5	5	4	3	3	5	4	3
14	5	6	4	4	6	5	5	5	5	5
15	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4
16	4	3	5	4	6	2	5	5	4	5
17	5	5	4	6	5	5	6	5	4	4
18	4	3	3	4	3	2	3	3	3	2
19	2	3	4	5	4	3	4	4	4	5
20	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
21	3	5	5	3	3	2	5	5	5	5
22	2	5	5	4	2	2	6	5	2	1
23	5	6	6	5	5	3	4	5	5	4
24	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
26	5	5	5	6	5	4	4	5	5	5
27	6	6	6	6	5	4	5	6	6	6
28	4	4	3	4	4	3	5	5	5	4
29	4	5	5	5	5	5	5	6	5	6
30	4	4	4	6	5	5	5	4	5	5
31	3	3	4	5	5	4	5	4	4	5
32	3	4	2	1	2	5	4	5	5	1
33	4	5	4	5	5	5	5	6	6	5
34	5	5	4	4	3	4	5	2	4	3
35	4	6	5	4	5	4	5	4	4	4
36	3	5	4	3	3	2	4	1	4	1
37	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4
38	6	6	6	5	4	4	4	4	5	4
39	4	5	5	5	4	5	4	3	4	3
40	1	2	4	1	3	2	2	1	2	1
41	5	5	4	5	3	4	4	3	5	3
42	6	6	4	6	4	4	5	3	4	4

43	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4
44	1	6	4	5	4	1	3	1	4	1
45	4	5	4	5	4	3	4	4	5	4
46	4	5	4	5	4	4	4	4	4	3
47	5	5	4	4	4	2	5	6	5	5
48	4	6	5	4	3	3	3	4	5	3
49	4	5	2	5	5	5	4	4	4	4
50	5	5	2	1	2	2	1	4	4	2
51	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5
52	2	4	3	6	4	4	4	4	5	3
53	5	6	6	6	4	4	6	6	5	3
54	4	5	5	5	4	5	4	3	3	2
55	6	6	6	6	4	5	6	6	6	6
56	6	6	6	6	6	5	6	6	5	5
57	4	5	6	6	3	2	5	5	5	3
58	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5
59	3	4	3	3	2	2	4	3	3	2
60	1	6	1	1	1	1	6	6	6	1
61	4	6	4	5	5	4	5	6	5	3
62	2	6	2	6	5	6	6	6	5	2
63	5	6	4	4	4	5	4	4	5	3
64	5	6	6	6	5	6	6	5	6	5
65	4	5	3	5	5	5	4	1	4	4
66	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
67	4	6	5	4	4	2	5	4	5	5
68	3	5	5	6	5	5	6	5	5	5
69	3	6	4	5	4	4	5	5	5	4
70	3	5	5	4	4	4	5	4	4	4
71	4	6	4	5	6	6	6	6	5	4
72	3	6	3	6	4	6	5	6	4	5
73	4	6	4	2	4	3	5	5	4	3
74	5	6	5	6	5	5	5	5	4	5
75	4	4	5	4	2	4	5	4	3	3
76	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1
77	3	5	3	4	4	4	5	5	4	4
78	4	5	4	5	5	4	4	3	4	3
79	4	4	5	4	3	4	5	2	3	2
80	5	3	4	1	5	1	6	2	5	4

Додаток 9

Результати дослідження за опитувальником сексуального благополуччя (В. Гупаловська)

Респондент/ Питання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
1	5	5	5	5	2	3	5	4	4	4	2	5	4	4	1	2	4	5	4	3	4	4	4	4	3	5	2	4	4	3	4	2	2	5
2	4	5	3	2	4	4	5	4	1	5	4	5	5	5	1	2	3	4	3	4	2	4	4	4	5	5	1	4	4	1	4	4	5	2
3	5	5	5	4	3	4	3	4	4	4	5	4	4	4	1	2	3	5	4	3	2	5	5	2	4	5	1	3	4	2	4	3	4	4
4	2	4	2	4	5	4	4	5	1	5	3	4	4	5	1	1	2	3	2	5	1	2	4	2	4	4	1	4	4	1	4	4	3	2
5	5	5	4	4	4	4	4	5	2	5	5	5	5	5	2	1	2	4	3	4	1	2	4	1	5	5	1	4	5	2	2	4	1	2
6	4	4	4	3	2	3	3	3	1	3	5	4	4	3	3	1	2	5	5	2	1	5	5	2	3	5	1	3	2	3	3	2	3	4
7	3	1	1	2	1	1	2	1	1	2	3	2	1	2	4	1	1	3	1	1	2	3	3	3	2	2	2	4	2	3	2	3	1	3
8	5	5	3	4	4	5	5	5	1	5	5	5	3	4	2	2	4	5	5	4	2	4	4	2	5	5	1	2	4	2	4	4	2	3
9	4	5	5	2	4	4	5	4	4	4	5	4	2	5	1	4	4	5	4	4	4	5	4	2	4	4	2	3	4	2	3	2	4	4
10	4	5	5	5	4	4	5	5	1	4	4	5	4	5	2	1	4	3	2	4	2	2	4	4	5	5	3	2	5	1	4	4	2	3
11	3	1	2	2	2	3	1	4	4	2	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	4	3	3	4	2	3	3	4	3	4	4	2	3	4
12	4	3	4	4	2	4	3	3	3	3	2	5	4	3	4	4	3	4	2	1	2	4	4	4	3	3	2	4	3	3	4	2	3	4
13	5	4	5	5	4	4	5	2	4	4	4	4	4	4	1	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	2	4	2	3	3	2	4	5
14	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	2	4	3	4	3
15	5	3	5	5	2	1	4	2	4	5	1	4	3	4	2	4	1	4	5	2	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	2	1	4

16	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	3	3	2	2	4
17	4	5	2	2	4	5	2	5	4	4	2	5	5	4	2	2	4	4	2	4	2	4	2	4	4	5	1	4	4	2	4	4	4	4
18	1	1	1	1	4	1	3	3	1	4	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	4	2	3	2	4	3	2	3	4
19	5	5	5	3	5	4	1	1	4	4	5	5	5	5	5	1	3	1	3	5	3	5	5	1	5	5	1	5	3	3	3	1	5	4
20	2	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	2	4	4	2	3	4	2	3	4	2	5	4	4	3
21	4	5	4	5	4	4	5	4	1	4	3	4	4	4	4	1	4	2	2	4	1	2	4	4	4	4	1	5	4	1	4	4	3	4
22	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	1	3	3	5	5	5	1	5	5	3	5	5	1	2	5	1	5	4	3	5
23	3	4	4	4	2	2	2	4	4	3	4	2	4	2	2	4	4	4	5	2	2	4	4	2	2	4	2	4	1	5	1	1	2	3
24	4	2	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	1	4	5	2	3	1	3	4	3	3	4	2	4	2	2	3	3	3	4
25	4	4	4	5	4	5	5	5	4	5	3	5	5	4	2	4	5	5	4	4	4	4	5	3	3	5	4	4	5	2	4	3	4	2
26	4	5	4	4	4	4	4	2	2	5	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4
27	4	5	4	5	5	5	5	5	1	5	4	5	4	5	5	1	5	3	4	5	1	4	5	3	5	5	1	4	5	1	5	5	4	3
28	2	5	5	4	4	4	4	5	1	4	5	5	4	5	1	1	5	5	4	4	2	4	4	1	4	4	2	4	5	1	5	5	4	3
29	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	1	4	4	5	2	4	4	4	5	4	4	4	2	4	5	1	5	4	2	3
30	4	4	4	4	2	4	2	2	1	4	2	2	4	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	2	2	2	4	4	2	4	4	4	4	1
31	4	4	4	4	2	3	2	4	4	5	3	4	3	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	3	1	4	4	2	3	2	4	4
3	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	1	1	1	5	3	5	1	5	5	3	1	5	1	2	5	1	5	4	3	5

2																																	
33	2	2	5	5	4	4	5	5	1	5	5	5	4	5	1	1	4	5	5	4	2	4	4	4	5	5	2	3	5	1	4	2	4	4
34	4	2	4	4	5	5	5	5	4	5	2	5	4	4	1	4	4	4	5	5	1	4	5	5	5	4	2	2	4	3	4	2	2	5
35	3	2	4	4	4	4	4	2	5	4	2	4	3	2	1	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	2	2	3	2	2	2	4
36	2	5	4	5	4	4	4	4	1	4	5	4	4	5	1	1	4	4	4	4	1	4	4	2	4	5	1	1	5	3	4	3	4	3
37	5	5	5	4	4	4	3	5	1	5	5	5	5	5	1	1	4	5	4	3	1	4	4	2	4	4	2	3	4	2	4	2	2	2
38	4	3	4	4	3	3	2	2	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	4	3	4	3	4	3	3	4
39	3	3	4	4	4	4	5	4	4	3	3	4	4	3	2	4	2	4	4	3	3	4	4	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	2
40	2	4	2	4	1	2	2	2	5	5	5	4	2	4	2	2	2	5	5	3	5	5	5	5	1	5	2	5	1	5	1	1	2	1
41	2	3	4	4	2	2	5	4	4	4	4	4	3	4	1	4	3	4	3	2	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	3	1	4	4
42	5	5	5	5	2	3	5	4	4	4	2	5	4	4	1	2	4	5	4	3	4	4	4	4	3	5	2	4	4	3	4	2	2	5
43	4	5	3	2	4	4	5	4	1	5	4	5	5	5	1	2	3	4	3	4	2	4	4	4	5	5	1	4	4	1	4	4	5	2
44	5	5	5	4	3	4	3	4	4	4	5	4	4	4	1	2	3	5	4	3	2	5	5	2	4	5	1	3	4	2	4	3	4	4
45	2	4	2	4	5	4	4	5	1	5	3	4	4	5	1	1	2	3	2	5	1	2	4	2	4	4	1	4	4	1	4	4	3	2
46	5	5	4	4	4	4	4	5	2	5	5	5	5	5	2	1	2	4	3	4	1	2	4	1	5	5	1	4	5	2	2	4	1	2
47	4	4	4	3	2	3	3	3	1	3	5	4	4	3	3	1	2	5	5	2	1	5	5	2	3	5	1	3	2	3	3	2	3	4
48	3	1	1	2	1	1	2	1	1	2	3	2	1	2	4	1	1	3	1	1	2	3	3	3	2	2	2	4	2	3	2	3	1	3

49	5	5	3	4	4	5	5	5	1	5	5	5	3	4	2	2	4	5	5	4	2	4	4	2	5	5	1	2	4	2	4	4	2	3
50	4	5	5	2	4	4	5	4	4	4	5	4	2	5	1	4	4	5	4	4	4	5	4	2	4	4	2	3	4	2	3	2	4	4
51	4	5	5	5	4	4	5	5	1	4	4	5	4	5	2	1	4	3	2	4	2	2	4	4	5	5	3	2	5	1	4	4	2	3
52	3	1	2	2	2	3	1	4	4	2	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	4	3	3	4	2	3	3	4	3	4	4	2	3	4
53	4	3	4	4	2	4	3	3	3	3	2	5	4	3	4	4	3	4	2	1	2	4	4	4	3	3	2	4	3	3	4	2	3	4
54	5	4	5	5	4	4	5	2	4	4	4	4	4	4	1	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	2	4	2	3	3	2	4	5
55	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	2	4	3	4	3
56	5	3	5	5	2	1	4	2	4	5	1	4	3	4	2	4	1	4	5	2	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	2	1	4
57	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	3	3	2	2	4
58	4	5	2	2	4	5	2	5	4	4	2	5	5	4	2	2	4	4	2	4	2	4	2	4	4	5	1	4	4	2	4	4	4	4
59	1	1	1	1	4	1	3	3	1	4	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	4	2	3	2	4	3	2	3	4
60	5	5	5	3	5	4	1	1	4	4	5	5	5	5	5	1	3	1	3	5	3	5	5	1	5	5	1	5	3	3	3	1	5	4
61	2	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	2	4	4	2	3	4	2	3	4	2	5	4	4	3
62	4	5	4	5	4	4	5	4	1	4	3	4	4	4	4	1	4	2	2	4	1	2	4	4	4	4	1	5	4	1	4	4	3	4
63	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	1	3	3	5	5	5	1	5	5	3	5	5	1	2	5	1	5	4	3	5
64	3	4	4	4	2	2	2	4	4	3	4	2	4	2	2	4	4	4	5	2	2	4	4	2	2	4	2	4	1	5	1	1	2	3
6	4	2	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	1	4	5	2	3	1	3	4	3	3	4	2	4	2	2	3	3	3	4

5																																	
66	4	4	4	5	4	5	5	5	4	5	3	5	5	4	2	4	5	5	4	4	4	4	5	3	3	5	4	4	5	2	4	3	4	2
67	4	5	4	4	4	4	4	2	2	5	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4
68	4	5	4	5	5	5	5	5	1	5	4	5	4	5	5	1	5	3	4	5	1	4	5	3	5	5	1	4	5	1	5	5	4	3
69	2	5	5	4	4	4	4	5	1	4	5	5	4	5	1	1	5	5	4	4	2	4	4	1	4	4	2	4	5	1	5	5	4	3
70	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	1	4	4	5	2	4	4	4	5	4	4	4	2	4	5	1	5	4	2	3
71	4	4	4	4	2	4	2	2	1	4	2	2	4	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	2	2	2	4	4	2	4	4	4	4	1
72	4	4	4	4	2	3	2	4	4	5	3	4	3	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	3	1	4	4	2	3	2	4	4
73	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	1	1	1	5	3	5	1	5	5	3	1	5	1	2	5	1	5	4	3	5
74	2	2	5	5	4	4	5	5	1	5	5	5	4	5	1	1	4	5	5	4	2	4	4	4	5	5	2	3	5	1	4	2	4	4
75	4	2	4	4	5	5	5	5	4	5	2	5	4	4	1	4	4	4	5	5	1	4	5	5	5	4	2	2	4	3	4	2	2	5
76	4	2	4	4	5	5	5	5	4	5	2	5	4	4	1	4	4	4	5	5	1	4	5	5	5	4	2	2	4	3	4	2	2	5
77	3	2	4	4	4	4	4	2	5	4	2	4	3	2	1	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	2	2	3	2	2	2	4
78	2	5	4	5	4	4	4	4	1	4	5	4	4	5	1	1	4	4	4	4	1	4	4	2	4	5	1	1	5	3	4	3	4	3
79	5	5	5	4	4	4	3	5	1	5	5	5	5	5	1	1	4	5	4	3	1	4	4	2	4	4	2	3	4	2	4	2	2	2
80	4	3	4	4	3	3	2	2	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	4	3	4	3	4	3	3	4

Додаток 10

Узагальнені результати за методикою діагностики міжособистісних відносин (Т. Лірі)

Респондент/ Шкала	Авторитарний	Егоїстичний	Агресивний	Підозрілий	Підпорядкований	Залежний	Доброзичливий	Альтруїстичний
1	6	12	10	7	4	6	8	6
2	5	5	8	5	3	8	6	6
3	8	7	5	5	6	7	7	10
4	8	8	10	7	10	10	9	7
5	7	8	7	10	9	9	6	11
6	8	9	9	8	10	8	6	7
7	8	8	7	11	8	8	7	10
8	11	8	9	9	6	8	7	6
9	8	9	6	8	11	9	11	15
10	4	4	6	8	9	7	11	7
11	9	10	8	6	8	10	7	5
12	5	8	7	12	9	11	10	10
13	12	7	8	7	9	11	8	6
14	10	9	8	11	7	10	9	9
15	5	4	7	4	4	8	4	8
16	9	5	10	12	9	8	11	8
17	9	10	9	10	10	11	11	7
18	9	8	9	5	10	11	11	9
19	9	12	8	7	8	9	9	4
20	6	11	8	7	4	5	6	6
21	5	7	7	6	3	6	9	7
22	8	7	7	6	6	8	9	9
23	8	10	10	7	9	9	8	7
24	8	8	7	7	11	9	6	10
25	7	10	9	8	9	7	8	8
26	9	8	7	9	6	7	9	9
27	10	6	7	9	5	7	7	6
28	7	7	9	9	11	8	10	13
29	7	6	8	7	6	7	7	5
30	8	9	9	9	10	8	7	8
31	8	8	8	11	8	7	8	7
32	11	6	9	8	6	7	7	6
33	8	8	9	10	11	9	10	13
34	4	5	6	6	7	9	9	6
35	9	8	8	6	7	11	8	7
36	5	8	5	9	9	10	11	10
37	12	7	9	8	10	12	10	5

38	10	8	9	8	8	9	8	9
39	5	3	7	4	4	6	3	5
40	9	5	9	10	8	7	9	9
41	6	12	9	7	2	4	7	7
42	6	5	6	8	3	7	10	10
43	9	8	10	5	8	10	8	5
44	7	10	8	6	10	9	8	9
45	8	9	6	9	11	5	7	9
46	6	8	8	6	8	9	8	9
47	10	7	7	12	6	7	8	6
48	9	5	10	7	7	9	7	11
49	7	8	9	10	7	8	9	9
50	7	7	6	8	10	4	8	6
51	7	9	7	7	9	8	8	7
52	8	4	7	12	8	9	9	5
53	10	6	8	10	10	12	9	9
54	7	7	7	8	9	8	9	7
55	6	4	9	4	4	8	5	3
56	6	9	6	7	9	7	12	12
57	8	9	10	9	7	12	11	8
58	8	4	10	7	8	11	12	12
59	7	8	7	8	7	5	8	8
60	8	9	10	9	4	7	7	6
61	5	6	10	8	8	8	6	6
62	5	7	9	8	5	8	4	10
63	10	7	7	6	9	8	11	5
64	5	13	5	10	10	8	7	9
65	8	7	10	10	9	8	10	7
66	13	8	9	7	12	10	8	10
67	5	6	7	7	9	8	7	11
68	6	10	8	10	11	10	11	7
69	9	5	6	8	6	9	11	7
70	7	6	8	8	8	11	11	8
71	6	8	10	8	8	9	7	9
72	8	4	9	10	7	9	7	9
73	10	8	8	11	9	12	11	7
74	10	7	7	9	6	6	10	5
75	5	8	7	6	10	6	6	7
76	9	7	9	11	13	5	8	8
77	8	10	10	8	11	12	8	10
78	7	12	8	6	8	9	10	9
79	2	8	8	7	5	7	6	7
80	7	7	8	9	6	9	7	8

Додаток 11

Кореляційні взаємозв'язки між переживанням образи та характером партнерських відносин

Показники	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція	Емоційне вигорання	Задоволеність життям	Психологічне благополуччя	Сексуальна комунікація	Сексуальна потреба	Кількісна потреба	Стосунки як цінність	Задоволеність статевим життям і стосунками	Показник сексуального благополуччя	Авторитарний	Егоїстичний	Агресивний	Підозрілий	підпорядкований	Залежний	Доброзичливий	Альтруїстичний
Емоційне виснаження	1	**,508****	**,623****	**,935****	-,105	-,092	,087	,141	,092	-,094	,134	,082	-,073	-,170	-,069	-,074	,034	,018	,004	**-,259***
Деперсоналізація	**,508****	1	**,477****	**,719****	**-,258***	-,040	,163	,158	-,031	-,013	,076	,130	-,150	-,018	,063	-,177	-,030	-,181	-,143	-,204
Редукція	**,623****	**,477****	1	**,797****	-,137	,037	,218	**,365****	,193	,180	,143	**,311***	-,119	-,043	,070	,001	,086	,044	,012	-,136
Емоційне вигорання	**,935****	**,719****	**,797****	1	-,173	-,057	,159	**,233***	,103	-,011	,144	,173	-,119	-,123	-,007	-,094	,037	-,025	-,033	**-,254***
Задоволеність життям	-,105	**-,258***	-,137	-,173	1	,003	-,112	-,133	-,081	-,068	-,126	-,152	,170	,014	-,025	-,075	,152	,183	,012	-,043
Психологічне благополуччя	-,092	-,040	,037	-,057	,003	1	,100	**,290***	-,089	**,359***	,108	**,304***	,016	,007	-,076	-,044	-,140	,184	-,009	,093
Сексуальна комунікація	,087	,163	,218	,159	-,112	,100	1	**,415****	-,095	**,313***	**,408****	**,781****	-,197	,086	-,093	-,014	-,058	-,014	,013	-,078
Сексуальна потреба	,141	,158	**,365****	**,233***	-,133	**,290***	**,415****	1	,182	**,354***	**,262***	**,678****	-,186	,033	,125	-,052	-,077	,172	-,078	-109
Кількісна потреба	,092	-,031	,193	,103	-,081	-,089	-,095	,182	1	-,056	**-,355***	-,130	-,054	,102	,070	,045	,173	,085	-,113	,067
Стосунки як цінність	-,094	-,013	,180	-,011	-,068	**,359***	**,313***	**,354***	-,056	1	,171	**,688****	-,023	-,060	,045	,039	-,043	,071	,011	,157
Задовленість статевим життям і	,134	,076	,143	,144	-,126	,108	**,408****	**,262***	**-,355***	,171	1	**,645****	-,093	-,026	-,074	-,138	,042	,060	,189	,133

стосунками																			
Показник сексуального благополуччя	,082	,130	**,311****	,173	-,152	**,304****	**,781*****	**,678*****	-,130	**,688*****	**,645*****	1	-,171	,010	-,009	-,051	-,048	,092	,052	,047
Авторитарний	-,073	-,150	-,119	-,119	,170	,016	-,197	-,186	-,054	-,023	-,093	-,171	1	,026	**,266***	**,243***	**,273***	**,319****	**,241***	-,087
Егоїстичний	-,170	-,018	-,043	-,123	,014	,007	,086	,033	,102	-,060	-,026	,010	,026	1	,085	,058	,211	,001	,069	,058
Агресивний	-,069	,063	,070	-,007	-,025	-,076	-,093	,125	,070	,045	-,074	-,009	**,266***	,085	1	,047	,040	**,263***	-,054	-,104
Підозрілий	-,074	-,177	,001	-,094	-,075	-,044	-,014	-,052	,045	,039	-,138	-,051	**,243***	,058	,047	1	**,300****	,077	**,315****	,186
Підпорядкований	,034	-,030	,086	,037	,152	-,140	-,058	-,077	,173	-,043	,042	-,048	**,273***	,211	,040	**,300****	1	**,362*****	**,357****	**,357****
Залежний	,018	-,181	,044	-,025	,183	,184	-,014	,172	,085	,071	,060	,092	**,319****	,001	**,263***	,077	**,362*****	1	**,381****	,169
Доброзичливий	,004	-,143	,012	-,033	,012	-,009	,013	-,078	-,113	,011	,189	,052	**,241***	,069	-,054	**,315****	**,357****	**,381****	1	**,241***
Альтруїстичний	**-,259***	-,204	-,136	**-,254***	-,043	,093	-,078	-,109	,067	,157	,133	,047	-,087	,058	-,104	,186	**,357****	,169	**,241***	1

Примітка: *** - рівень значущості при p<0,001; ** – рівень значущості при p<0,01; * – рівень значущості при p<0,05.

Додаток 12

Тренінгова програма підтримки особистості у період переживання образи у партнерських відносинах

Тренінг розрахований на групу з 10-12 осіб, що комплектується за результатами проведення діагностичного дослідження.

Тривалість кожної зустрічі - 2 години, з частотою проведення три рази на тиждень.

Організація занять здійснюється у приміщенні, достатньою площею для проведення динамічних вправ, обладнані інтерактивною дошкою чи планшетом.

Заняття 1

Тема заняття «Давайте знайомитися», тривалість 2 години.

Мета: Формування сприятливих умов для групової взаємодії, формулювання правил у роботі в групі, знайомство, створення позитивної атмосфери у групі, створення умов для ефективної роботи.

Розминочна Вправа "Давайте знайомитись"

Станьте у коло. Кожен по черзі називає своє ім'я і одночасно робить якийсь рух, виходячи до центра кола. Потім усі учасники повторюють це ім'я та рух. Наступний по колу учасник називає своє ім'я та показує рух, учасники знову повторюють і так далі.

Вправа: Потяг

Мета: підвищення взаємної довіри учасників, тренування впевненості поведінки при необхідності діяти в умовах нехватки інформації, поклавшись на партнерів.

Хід гри: 6 – 8 учасників зображують «потяг», ставши в колону й поклавши руки на плечі тим, що спереду. Усі, крім першого, закривають очі. Цьому «потягу» необхідно проїхати через перешкоди, які зображують інші учасники. При малій кількості граючих, частину перешкод можна зобразити за допомогою стільців. Завдання «потяга» - проїхати від однієї стіни до іншої,

на шляху обов'язково об'їхавши по колу всі перешкоди, при цьому не зіштовхнутись з іншими. Перешкоди, зображені за допомогою інших гравців, при наближенні до них на небезпечно-близьку відстань можуть видавати застережливі звуки – наприклад, починати сичати.

Гра повторюється кілька разів, щоб дати можливість побувати і в ролі перешкод, і в ролі «потяга».

Обговорення: Кому ким більше сподобалося бути; з чим це пов'язане? Які емоції в кого виникали при русі в складі «потяга»? Яким реальним життєвим ситуаціям можна уподібнити цю гру?

Вправа "Розвиток ідей"

Мета: Відпрацювання навички схвалювати партнера, демонструвати йому свою повагу та готовність до співпраці. Тривалість виконання – 25 хв.

Зміст: Команда, що діє ефективно, відрізняється тим, що звертає увагу на ідеї та пропозиції, що висловлюються різними членами групи. Ця увага означає, що команда визнає цінність будь-якої ідеї та будь-якої людини. Тепер вам потрібно буде розділитися на пари. У розмові кожен із вас повинен погоджуватися з усім, що говорить співрозмовник, хоч би що той сказав. Перший учасник розпочинає розмову, другий схвалює його висловлювання, починаючи свою пропозицію словами: "Так, і ще…". Перший учасник теж погоджується з другим і додає щось своє: "Так, і ще…". Спочатку двоє бажаючих виступають публічно, решта членів групи спостерігає за ними. Потім усі пари виконують вправу одночасно.

Обговорення: 1. Чи легко було схвалювати партнера? 2. Які почуття ви при цьому відчували?

Вправа "Карусель компліментів"

Мета: актуалізація вміння робити соціальні компліменти.

Тривалість виконання – 10 хв.

Зміст: Багато хто з дитинства любив кататися на каруселі, зараз ми також покатаємося, але на незвичайній "каруселі компліментів". Потрібно

утворити два кола (зовнішнє і внутрішнє) і стати обличчям один до одного. Зовнішнє коло нерухоме, внутрішній рухається за годинниковою стрілкою. Коли ви опинитеся перед людиною, потрібно сказати їй комплімент».

Обговорення: 1. Як ви зараз почуваєтеся? 2. Що змінилося у вашому стані? 3. Чи важко було виконувати вправу? Як можна застосовувати в житті отриманий у вправі досвід?

Заняття 2

Тема заняття «Об'єднання та згуртованість», тривалість 2 години.

Мета: Формування сприятливих умов для групової взаємодії, Згуртування учасників групи, ближче познайомитись один з одним, розвиток довіри.

Розминочна вправа "Різні привітання"

Мета: встановити контакт, створити емоційний комфорт.

Правила гри: учасникам пропонується привітатися різними способами. Ведучий показує, як це можна робити трьома способами: 1 спосіб - рукостискання; 2 спосіб - доторкнутися носами; 3 спосіб - обійми. Потім учасники намагаються використати ці способи, щоб вітати один одного у грі.

Вправа "По той бік дороги"

Мета: діагностика толерантності групи, усвідомлення своїх якостей.

Зміст. Запросити учасників стати посередині кімнати. У центрі проходить уявна дорога. Тренер називає певні твердження. Ті учасники, які погоджуються з цими висловами, мають перейти на праву сторону «дороги», а ті, хто не погоджується – на ліву. При цьому слід, щоб учасники звернули увагу на те, хто з ними по один бік дороги.

— У мене в дитинстві було прізвисько.

— Я маю старшу сестру.

— Важливо під час спілкування завжди уникати сварок і конфліктів.

— Я не бачив жодної серії «Району Мелроуз».

— Дуже легко спілкуватися з людиною, в якої високе самооцінювання.

— Я люблю морозиво.

— У конфлікті завжди можна визначити «сторону, яка має рацію» і «сторону, яка не має рації».

— Я не люблю відпочивати на морі.

— Мене дратують люди, які нав'язують свої погляди.

— Я люблю читати детективи.

— Мені з власного досвіду знайомий внутрішній конфлікт, зумовлений, з одного боку, бажанням добре поїсти, а з іншого боку — бажанням мати стрункий стан.

— Я хочу одержати задоволення від цього тренінгу. Провести обговорення тверджень у формі дискусій.

Обговорення. Які труднощі виникали в процесі виконання вправи? Що ви відчули, побачивши себе «по той бік дороги» інших людей? Що ви відчули по відношенню до людей, які з Вами опинились поруч? Чи маємо ми право оцінювати чи засуджувати погляди інших? Які дії підлягають засудженню з боку суспільства? Чи має інша людина право на власну думку?

Вправа "Воскова свічка"

Призначення: розвиток відвертості та довіри іншим.

Зміст. Станьте у тісне коло. Бажаючий стає у центр кола, замружує очі й дозволяє групі похитати себе, тримаючи за плечі й верхню частину тулуба. Це може бути рух за годинниковою стрілкою або навпаки чи хитання з одного боку в інший. Стопи ніг того, хто стоїть у центрі, не повинні відриватись од підлоги. Цю процедуру проробляють усі.

Обговорення: Як ти почувався, коли був у центрі кола? Про що думав, коли був членом групи і гойдав інших? Якого набув досвіду? Чи є відмінності в поведінці групи залежно від того, хто є в центрі кола? Який висновок можна зробити про групу та її членів?

Вправа "Сніжинка"

Мета: робота зі стереотипами, розвиток вміння приймати чужі

погляди.

Зміст. Учасникам групи роздаються однакові аркуші паперу. Ведучий просить

виконати мовчки такі дії з аркушем, не дивлячись, як таку ж операцію роблять інші: 1) складіть лист удвічі, відірвіть правий верхній кут; 2) знову складіть лист удвічі та відірвіть правий верхній кут; 3) складіть лист удвічі та відірвіть правий верхній кут; 4) складіть лист удвічі та відірвіть правий верхній кут; 5) розгорніть. Під час демонстрації аркушів паперу учасники групи бачать різноманітні варіанти «сніжинки».

Обговорення: Чи можна сказати, що у когось папір відірваний неправильно? Чи буває так, що ми оцінюємо людину залежно від того, чи робить вона так само, як ми, чи чинить не так, як ми, дивиться на світ не так, як ми?

Заняття 3

Тема заняття «Стрес у моєму житті», тривалість 2 години.

Мета: трансформація тривожних станів та агресивності, а також відновлення після переживання травматичних подій.

Міні-лекція "Стресостійкість: як зберегти психологічну рівновагу в кризових умовах"

План лекції:

Вступ: Що таке стрес і як він впливає на організм?

Фізіологічні та психологічні реакції на стрес.

Основні фактори стресостійкості: когнітивні, емоційні, поведінкові.

Практичні методи подолання стресу: техніки дихання, когнітивно-поведінкові техніки, робота з тілом.

Розминочна вправа “Я хвалю себе за те, що…”

Мета: сприятиме формуванню позитивного самовідчуття.

Зміст вправи. Ведучий пропонує учасникам згадати одну життєву ситуацію, в якій вони показали себе з кращого боку, і похвалити себе за це:

«Ми так рідко хвалимо себе, вважаючи це незручним, неправильним, неприйнятим. Зараз у вас є рідкісна можливість забути про обмеження та похвалити себе за щось. Продовжіть фразу «Я хвалю себе за те, що...»

Обговорення: Чи важко було хвалити себе? Які почуття ви відчували при цьому? Чи бачите користь в цій навичці?

Вправа "Стрес у моєму житті"

Мета: Виявлення ситуацій, що є для учасників тренінгу стресогенними, усвідомлення суб'єктивності оцінювання рівня стресогенності різних ситуацій.

Зміст: Тренер пропонує написати різні життєві ситуації, що є стресорами і визначити які з них мають найбільшу силу впливу, а які меншу: наприклад звільнення з роботи, отримана дитиною двійка, несподівана звістка про зраду чоловіка (дружини), несправедлива критика начальства та ін.

Обговорення: чому одну й ту саму ситуацію одні учасники зараховують до найбільш стресогенних, а інші — до нейтральних подій, що зовсім не травмують. Як правило, учасники приходять до висновку про те, що людині необхідно не лише спиратися на свій особистий досвід реагування на стресори, а й знати, які ситуації є стресовими для кожного партнера зі спілкування.

Вправа "Заради цього варто жити"

Мета: познайомити учасників тренінгу зі способами подолання важких стресових ситуацій (наприклад, пов'язаних із наслідками фінансової кризи, сімейними нещастями, професійним крахом тощо).

Зміст: Учасникам пропонується познайомитися з психотехнічною вправою, що допомагає впоратися з наслідками важких стресових ситуацій (наприклад, нещастя в сім'ї, втрата роботи через кризу, серйозні матеріальні труднощі тощо)

Інструкція: «Візьміть аркуш паперу, почніть малювати квітку (ромашку). Намалюйте серцевину, напишіть у ній своє ім'я. Подумайте, з чого складається ваше життя, що в ньому ви цінуєте найбільше - це будуть пелюстки квітки. У житті ці пелюстки неоднакові: щось для нас важливіше, чомусь ми приділяємо більше уваги. Намалюйте ці пелюстки і підпишіть кожен з них (сім'я, кохання, діти, робота, кар'єра, гроші, відпочинок і т.д.). У будь-якої квітки має бути стеблинка - те, на чому тримається наше життя. Як ви вважаєте, що це? Якщо у вас трапилася велика неприємність, біда, наприклад, ви втратили заробіток, закресліть або заштрихуйте цей пелюсток. Кілька разів для себе повторіть: «Так, я втратив гроші, але в мене залишилося все інше... Заради цього варто жити!».

Обговорення у групі :

1. Просимо бажаючих поділитись своїми історіями життєвих цінностей та втрат.

2. Проаналізуйте та поділіться, що було підтримкою у важких ситуаціях.

3. Чи звертались ви до когось по допомогу, якщо ні, то що заважало це зробити.

4. Відзначте декілька самих важливих, пріоритетних для вас життєвих цінностей на даний момент.

5. Як вплинули на вас розповіді інших учасників.

Заняття 4

Тема заняття «Шляхи подолання труднощів», тривалість 2 години.

Мета: розвиток навичок комунікації, підвищення самооцінки, розкриття індивідуального потенціалу особистості.

Міні-лекція "Соціально-психологічна адаптація в умовах війни: виклики та ресурси"

План лекції:

Вступ: Що таке соціально-психологічна адаптація?

Основні етапи адаптації: шок, дезорієнтація, адаптація, інтеграція.

Чинники, що впливають на адаптацію: соціальна підтримка, психологічна стійкість, наявність роботи та житла.

Як подолати труднощі адаптації? Практичні рекомендації.

Дискусія: Які адаптаційні стратегії працюють найкраще?

Розминочна вправа "Омолодження"

Зміст вправи. Учасники зображують 80-літніх дідусів та бабусь, при зустрічі вони кивають один одному. Після плескоту в долоні ведучого вони скидають десять років і при зустрічі машуть один одному рукою. Потім учасникам стає 60 років, вони обмінюються рукостисканням. У 50 років кожен кладе руку на плече тому, хто проходить повз нього, в 40 - поплескує по спині, в 30 - швидко торкається іншого, намагаючись не дати йому торкнутися себе; 20-річні весело женуться один за одним, стрибають та хапають приятеля за ліве вухо, не даючи схопити себе; 10-річні гасають туди-сюди, намагаючись уникнути зіткнення.

Вправа "10 якостей"

Призначення. Сприяє самопізнанню, формує адекватну самооцінку та взаємооцінку.

Зміст. Ведучий вимагає кожного учасника протягом 2-3 хв. написати на невеликому аркуші паперу 10 своїх найкращих якостей. Потім всі листи складаються в "скриньку", ведучий почергово дістає їх і зачитує характеристики. Учасникам необхідно за названими якостями визначити, про яку людину йдеться. Правило: учасник, чия записка з переліком якостей зачитується, не повинен показувати це групі.

Питання для обговорення. Чи було важко вказати 10 своїх сильних якостей? Чи було важко вгадувати, кому належить записка? Чому? (Підвести розмову про адекватну самооцінку та взаємооцінку).

Вправа "Подолання невдачі"

Мета: допомога в подоланні комплексу невдахи.

Зміст. Учасники об'єднуються у по три особи. Їм пропонується розіграти ситуації про незадоволення якоюсь діяльністю чи розмовою: Я не вмію.....; Знову мені не вдалося добре виконати ....справу; Я зробив помилку.....

Обговорення: Чому виникають такі ситуації? Як зробити так, щоб не потрапляти в них?

Вправа "Прості твердження"

Мета : підвищення віри у свої сили, концентрація на своїх сильних сторонах, освоєння способів боротьби з емоційною напругою.

Зміст. Повторення коротких, простих тверджень дозволяє впоратися з емоційною напругою, знімає занепокоєння. Ще такі твердження називаються «афірмаціями».

Ось кілька прикладів:

• Зараз я почуваюся краще.

• Я можу повністю розслабитись, а потім швидко зібратися.

• Я можу керувати своїми внутрішніми відчуттями.

• Я впораюся з напругою у будь-який момент, коли забажаю.

• Життя надто коротке, щоб витрачати його на занепокоєння.

• Що б не трапилося, я спробую зробити все, що від мене залежить, щоб уникнути стресу.

• Внутрішньо я відчуваю, що все гаразд.

Придумайте свої твердження! Їх можна повторювати завжди, коли опиняєтесь у дискомфортній ситуації. Важливі правила складання тверджень: вони звучать тепер; відсутні частка «не», прийменник «без».

Обговорення: чи вдалось вам усвідомити, що ви вже маєте ті якості, про які стверджували? Можливо не в тій кількості і силі, що бажаєте? Як можна розвинути бажані якості?

Заняття 5

Тема заняття “Розвиток навичок та гнучкості”, тривалість 2 години.

Мета: підвищення самооцінки, формування умов для самовираження, розкриття індивідуального потенціалу особистості.

Міні-лекція “"Юридичні та соціальні аспекти адаптації: права, можливості, перспективи"

План лекції:

Доступ до соціальних послуг (житло, медицина, освіта).

Можливості працевлаштування та перекваліфікації.

Як діяти у складних юридичних ситуаціях?

Питання та відповіді.

Розминочна вправа “Паперові м’ячики”

Мета. Весела рухова розминка, яка підбадьорює учасників тренінгу, заряджає учасників енергією.

Зміст. Ведучий розділяє аудиторію на дві рівні половини, наприклад, поклавши на підлогу мотузку. Учасників також розділяє на дві рівні команди. Кожній команді ведучий видає стопку газет або використаного паперу формату А4. Команди повинні, зім’явши папір, приготувати багато паперових м’ячиків. Тренер шикує команди в лінію так, щоб відстань між командами становила приблизно чотири метри. За командою ведучого учасники тренінгу починають кидати м’ячі у бік противника. Гравці кожної з команд мають прагнути якомога швидше закинути м’ячі, які опинилися на їхньому боці, на бік противника. Рівно через дві хвилини лунає команда тренера «Стоп!», за якою учасники мають припинити кидатися м’ячами. Виграє та команда, на чиєму боці виявилося менше м’ячиків. Перебігати за лінію розділу не можна.

Вправа “Міжособистісні відносини”

Призначення: визначення якостей особистості, які важливі для міжособистісного спілкування з оточуючими, самохарактеристика їх прояву.

Зміст. Психолог просить усіх зайняти свої місця й сісти в коло. Роздає учасникам аркуші зі списком якостей, важливих для міжособистісних відносин (емпатія, доброзичливість, аутичність, конкретність, ініціативність, безпосередність, відкритість, прийняття почуттів, конфронтація, саміпізнання і т.д.).

Кожний пробує визначити, якою мірою йому властиві окремі якості. Поруч із описом кожної якості відведене спеціальне місце, куди треба вписати цифри від 0 до 6. Якщо людині здається, що їй взагалі не властива дана якість, вона ставить 0, якщо він без сумнівів має цю якість, то ставить 6. Таким чином, кожний оцінює по черзі всі якості. Потім група ранжирує ці якості залежно від їхньої важливості. Група повинна спільно вирішити, яка з якостей є найважливішою у міжособистісних відносинах, потім, що можна поставити на друге, третє й, скажімо, десяте місця. Вирішуються питання шляхом компромісу або голосування. Далі кожний розглядає своє ставлення до проблеми міжособистісних відносин і групи в цілому.

Обговорення. Учасники обговорюють питання: Чи легко було виконати цю вправу? Чи погоджуєтеся ви з більшістю щодо того, яка з якостей є найважливішою у міжособистісних відносинах?

Вправа "Мої недоліки"

Мета: розвиток упевненості в собі, усвідомлення учасниками деяких своїх особистісних особливостей і оптимізація відносин до себе й своєї особистості.

Хід гри: протягом п'яти хвилин напишіть список причин, із-за яких ви не можете полюбити себе. Якщо вам бракуватиме відведеного часу, можете писати довше, але в жодному разі не менше. Після того, як напишете, викресліть усе те, що співвідноситься із загальними правилами, принципами: «Любити себе нескромно», «Любити повинен інших, а не себе». Нехай в списку залишиться тільки те, що пов'язане особисто з вами.

Тепер перед вами список ваших недоліків, що псує вам життя. Подумайте, а якби ці недоліки належали не вам, а якій-небудь іншій людині, яку ви дуже любите. Які б з них вибачили йому, або може, навіть, порахували б гідностями. Викресліть ці риси, вони не змогли вам перешкодити полюбити іншу людину, отже, не можуть перешкодити полюбити себе. Відзначте ті риси, ті недоліки, які ви могли б допомогти йому подолати. Чому б вам не зробити те ж саме для себе? Випишіть їх в окремий список, а з них викресліть ті, які зможете подолати. З тими, що залишилися, вам необхідно зрозуміти, що вони є, треба навчитися з ними жити й думати як з ними впоратися. Ми ж не відмовимося від коханої людини, якщо дізнаємося, що деякі її звички нас інколи не влаштовують.

Вправа "Розвиток ідеї"

Мета: Відпрацювання навички схвалювати партнера, демонструвати йому свою повагу та готовність до співпраці. Тривалість виконання – 25 хв.

Зміст: Команда, що діє ефективно, відрізняється тим, що звертає увагу на ідеї та пропозиції, що висловлюються різними членами групи. Ця увага означає, що команда визнає цінність будь-якої ідеї та будь-якої людини. Тепер вам потрібно буде розділитися на пари. У розмові кожен із вас повинен погоджуватися з усім, що говорить співрозмовник, хоч би що той сказав. Перший учасник розпочинає розмову, другий схвалює його висловлювання, починаючи свою пропозицію словами: "Так, і ще…".

Перший учасник теж погоджується з другим і додає щось своє: "Так, і ще…". Спочатку двоє бажаючих виступають публічно, решта членів групи спостерігає за ними. Потім усі пари виконують вправу одночасно.

Обговорення: 1. Чи легко було схвалювати партнера? 2. Які почуття ви при цьому відчували?

Заняття 6

Тема заняття «Ефективна взаємодія», тривалість 2 години.

Мета: інтеграція нових позитивних змін в особистості в умовах воєнного стану.

Розминочна вправа "Встаньте у коло"

Призначення: формування у членів групи установки на взаєморозуміння, вміння діяти узгоджено.

Зміст вправи. Учасники групи із зачиненими очима хаотично рухаються, дзижчать як бджоли, що збирають мед. За сигналом ведучого учасники зупиняються і замовкають, а потім не відкриваючи очей і ні до кого не торкаючись руками, намагаються стати в коло (діяти треба в повній тиші, стараючись відчути людей, що знаходяться поруч). Коли усі учасники гри займуть свої місця, ведучий подає сигнал і учасники відкривають очі, оцінюючи фігуру, яка у них вийшла.

Обговорення результату гри приводить до висновку: що повної узгодженості ще не вийшло, проте ніхто особисто в цьому не винен. Відчуття спільності, згуртованості в групі ще не виросло, проте його можна розвинути.

Арт-терапевтична вправа "Солодкі спогади"

Мета: відновлення емоційних ресурсів, боротьба з тривожністю,

Зміст вправи. "Наші спогади – це безцінний дар. Ми пам'ятаємо емоційно яскраві для нас моменти. Але наша психіка працює так, що негативні моменти ми згадуємо швидше й більш яскраво. Тоді як приємні хвилини "дістаємо" з пам'яті довше і трошки складніше".

Для виконання вправи визначте проміжок часу і згадайте позитивні моменти, які відбулися в цей період. Запишіть список на аркуші (одним словом, тезою – як завгодно, але щоби ви розуміли, про що йдеться). Не треба насильства над собою – записуйте те, що приходить на думку, але воно обов'язково має бути приємним для вас. Візьміть інший аркуш і намалюйте ці спогади у вигляді солодощів. Вони можуть лежати у вазі, на тарілці чи

столі або бути “розкиданими” по паперу – як забажаєте й “побачите”. Солодощі, які з’являться на вашому малюнку, – це ваші ресурсні фрази. Ця техніка має пролонговану дію. Картинку можна з часом домальовувати, заповнювати новими чи згаданими спогадами. Обговорення малюнків і спогадів.

Психодраматична вправа «В автобусі».

Мета: розвиток уміння спілкуватися у складній ситуації, зменшення почуття страху та напруження.

Зміст. Учасники утворюють два кола - внутрішній та зовнішній, які стоять обличчям один у одного. Учасники внутрішнього кола зображують безквиткових пасажирів, а зовнішнього – контролерів. Вони вступають у дискусію: безбілетник наводить аргументи на своє виправдання, контролер - свої аргументи. Кожен у такому діалозі так чи інакше виявляє індивідуальні психологічні особливості та особливості взаємодії. Після цього учасники самостійно чи з допомогою керівника аналізують поведінку одне одного.

Бажано, щоб партнери змінювалися, а також щоб кожен учасник спробував себе і в ролі контролера, і безбілетника.

Примітка. З боку безквиткового пасажира учасники навчаються долати страх перед контролером та виправдовувати свою позицію, домовлятися. З боку контролера вони вчаться говорити «ні», відмовляти в незаконному чи незручному для них проханні (що багатьом важко дається) або, навпаки, прийнявши докази безквиткового вчиться поступати неформально не зі слабкості та невміння відмовити, а свідомо, наважившись прийняти рішення проти посадової інструкції але по-людськи зрозумівши прохача.

Обговорення:

1.Пропонуємо поділитись у якому колі (безбілетних чи контролерів) було легше чи важче себе відчувати. Чому?

2.Чи можете провести паралель з реальним життям - де так себе поводите?

3.Чим зручна для вас ця роль?

4.Чи хочеться з неї вийти і надбати інші методи діяти?

5.Чим заважає звичний спосіб поведінки?

Вправа "Самооцінка"

Мета: розвиток здібностей самопізнання, розвиток позитивної самооцінки.

Зміст: Учасники сідають у коло і кожен розповідає про свої сильні сторони — про те, що він любить, що цінує і приймає в собі, про те, що дає йому почуття впевненості. Важливо, щоб при цьому учасники не применшували своїх достоїнств, не іронізували над собою, щоб говорили прямо, без натяків. Ведучий і всі члени групи повинні припиняти кожну спробу самокритики.

Обговорення: Чи важко розповідати про свої сильні сторони? Як вплинули на вас розповіді інших учасників.

Заняття 7

Тема заняття "Завершення тренінгу", тривалість 2 години

Мета заняття: формування мотивації для подальшої взаємодії з навколишнім середовищем в нових умовах, закріплення самосвідомості та удосконалення навичок.

Розминочна вправа "Тут і тепер"

Мета: дати можливість учасникам привітатись один з одним, переключитися на ситуацію «тут і тепер».

Зміст: Усім учасникам пропонується привітатися один до одного за руку. Головна умова гри – привітатися з кожним із присутніх, нікого не пропустивши.

Обговорення: Після того, як всі сядуть в коло можна запитати учасників про їх настрій і приступити до подальшої роботи.

Вправа "Хай буде, що буде"

Мета. зниження рівня загальної тривожності учасників тренінгу. Учасники обмінюються своїми особистими страхами, побоюваннями та виробляють колективне "Роби, що треба, і нехай буде, що буде".

Зміст. У вправі дуже важливим є колективний фактор (задіяння ефекту соціальної фасилітації). Тому протягом усієї вправи ведучий повинен стежити за тим, щоб усі учасники виявляли однакову участь.

Учасники сідають у коло. Бажано, щоби були зручні крісла з високою спинкою, в яких можна відкинутися назад і розслабитися. Перший учасник зізнається у якомусь своєму страху, побоюваннях, які йому не дають спокою. Інші учасники не повинні критикувати ці страхи. Той, хто відчуває такі ж побоюваннями, зізнається, що він теж переживає щось подібне. Але він вживає певних заходів. Він сподівається, що вони допоможуть. Тобто він повинен висловлюватися в дусі: "Я роблю так, так, ну а далі нехай буде те, що буде".

Приклади: - Я побоююся, що мій карієс розвиватиметься, і до сорока років я залишусь взагалі без зубів.

- У мене такі ж побоювання. Я після кожного прийому їжі старанно чищу зуби. Ходжу до стоматолога. Намагаюся не їсти солодкого. Ну, а там нехай буде, що буде.

- А мене переслідує страх, що я на старості залишуся один...

- І в мене такі ж побоювання. Тому я намагаюся мати багато друзів. Намагаюся з усіма підтримувати добрі стосунки. У мене багато родичів, із ними я теж намагаюся контактувати.

Якщо щодо того чи іншого питання виникає дискусія, ведучий може підтримати її або навпаки згорнути, якщо дискусія не є продуктивною.

У цій вправі ведучий може брати однакову участь: також висловлювати свої страхи, пропонувати контрзаходи. Іноді ведучий торкається теми сміливості: що треба намагатися бути сміливішим, менше шкодувати себе, не

плекати свої страхи як немовля, шукати нові можливості в кризових ситуаціях і т.д.

Вправа «Бар'єри»

Мета: усвідомлення майбутніх життєвих перспектив.

Зміст. Ведучий пропонує подумати декілька хвилин і відповісти на запитання: «Що вам заважає в досягненні ваших мрій?» Необхідно написати ваші якості, риси характеру, що заважають у досягненні мрій.

Завершальна частина тренінгу включає неформальну зустріч за чаєм та солодощами, що сприятиме емоційному розслабленню учасників, обговоренню отриманих знань у невимушеній атмосфері, а також закріпленню соціальних зв’язків у групі. Дослідження показують, що спільне приймання їжі сприяє згуртованості та покращенню емоційного стану, що є важливим елементом ефективної соціально-психологічної адаптації.