Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

До захисту допущено

кафедрою практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій протокол

№____ від _____

завідувач кафедри _____ Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис) (ім'я, прізвище)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача освіти першого(бакалаврського) рівня вищої
освіти (першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

«Взаємозв'язок самооцінки та задоволеності стосунками у партнерських відносинах в сім'ях »

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

Здобувач _____ Людмила СОКОЛОВА

(підпис) (ім'я, прізвище)

Науковий керівник _____ Ангеліна ШКУРКО

(підпис) (ім'я, прізвище)

Харків – 2026

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри

Наталія КУЧЕРЕНКО
(ім'я, прізвище)

(підпис)
«__» _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

Соколова Людмила Миколаївна
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична псиихологія
(назва освітньої програми)

1. Тема роботи: «Взаємозв'язок самооцінки та задоволеності стосунками у партнерських відносинах в сім'ях »

керівник роботи Шкурко Ангеліна Вадимівна , старший викладач
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)
затверджені наказом по Університету від «15» грудня 2025 року, №4801-5/4399

2. Строк подання здобувачем роботи: «25» травня 2026 року

3. Вихідні дані до роботи: _____

4. Перелік питань, які потрібно розробити:
1) Провести теоретичний аналіз.
2) Провести емпіричний аналіз.
3) Надати практичні рекомендації відповідно до обраної теми.

5. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.		
2	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.		
3	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.		
4	Оформлення висновків та рекомендацій.		
5	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; здача остаточного варіанта дипломної роботи; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).		

6. Дата видачі завдання: «16» грудня 2025 року

Здобувач вищої освіти _____ Людмила СОКОЛОВА
(підпис) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи _____ Ангеліна ШКУРКО
(підпис) (ім'я, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 57 сторінок, 2 таблиць, 3 рисунки, 20 використаних літературних джерел.

Метою даного дослідження є виявлення взаємозв'язку між рівнем самооцінки та задоволеністю стосунками у партнерських відносинах.

Для досягнення цієї мети поставлено такі завдання:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення самооцінки та задоволеності партнерськими стосунками.
2. Визначити рівень самооцінки та задоволеності стосунками у вибірці учасників дослідження.
3. Виявити кореляційні зв'язки між показниками самооцінки та задоволеності стосунками.
4. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення якості партнерських відносин на основі отриманих результатів.

Об'єктом дослідження є особистість людини в контексті партнерських стосунків.

Предметом дослідження є взаємозв'язок рівня самооцінки та задоволеності партнерськими відносинами.

Практична значущість даного дослідження полягає у можливості використання його результатів у психологічному консультуванні та роботі з сім'ями. Отримані дані дозволяють: розробляти ефективні психологічні рекомендації для підвищення самооцінки та, відповідно, задоволеності партнерськими стосунками.

Ключові слова: самооцінкв, сім'я, задоаоленість стосунками.

ABSTRACT

The thesis contains: 57 pages, 2 tables, 3 figures, 20 references.

The aim of this study is to identify the relationship between the level of self-esteem and satisfaction with relationships in romantic partnerships.

To achieve this aim, the following objectives were set:

1. To analyze theoretical approaches to the study of self-esteem and satisfaction with partner relationships.
2. To determine the levels of self-esteem and relationship satisfaction in the sample of participants.
3. To identify correlations between indicators of self-esteem and relationship satisfaction.
4. To develop practical recommendations for improving the quality of partner relationships based on the obtained results.

The object of the study is the individual in the context of partner relationships.

The subject of the study is the relationship between the level of self-esteem and satisfaction with partner relationships.

The practical significance of this study lies in the possibility of using its results in psychological counseling and work with families. The obtained data make it possible to develop effective psychological recommendations for increasing self-esteem and, accordingly, satisfaction with partner relationships.

Keywords: self-esteem, family, relationship satisfaction.

.

ЗМІСТ

ВСТУП..... 7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ САМООЦІНКИ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ СТОСУНКАМИ У ПАРТНЕРСЬКИХ ВІДНОСИНАХ ……..……...……..… 10

1.1. Поняття самооцінки та її психологічні функції …… 10

1.2. Психологічні чинники задоволеності партнерськими стосунками …… 14

1.3. Особливості дослідження самооцінки та задоволеності стосунками в сімейній психології ……..…….. 19

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 …… 25

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ СТОСУНКАМИ …… 27

2.1. Організація та методи дослідження……. 27

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження…….. 30

2.3. Практичні рекомендації…….....

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 …… 44

ВИСНОВКИ..... 61

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... 63

ДОДАТКИ……. 66

ВСТУП

Актуальність теми дослідження визначається сучасними соціально-психологічними тенденціями розвитку сім'ї та партнерських стосунків. Стабільність та задоволеність партнерських відносин є важливими чинниками психологічного благополуччя особистості, а самооцінка виступає ключовим регулятором емоційного стану та поведінки в сімейних взаєминах [1]. Рівень самооцінки впливає на здатність людини підтримувати близькі стосунки, виражати емоції, справлятися з конфліктами та будувати здорові партнерські взаємини [2].

Психологічні дослідження показують, що низька самооцінка часто корелює з невдоволенням відносинами, підвищеною конфліктністю та психологічним напруженням у сім'ї [3]. Водночас висока самооцінка сприяє гармонійному спілкуванню, ефективному вирішенню конфліктів і загальному підвищенню якості партнерських взаємин [4]. Таким чином, дослідження взаємозв'язку самооцінки та задоволеності стосунками є актуальним і необхідним для розробки практичних рекомендацій у сфері сімейної психології.

Метою даного дослідження є виявлення взаємозв'язку між рівнем самооцінки та задоволеністю стосунками у партнерських відносинах.

Для досягнення цієї мети поставлено **такі завдання:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення самооцінки та задоволеності партнерськими стосунками.
2. Визначити рівень самооцінки та задоволеності стосунками у вибірці учасників дослідження.
3. Виявити кореляційні зв'язки між показниками самооцінки та задоволеності стосунками.
4. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення якості партнерських відносин на основі отриманих результатів.

Об'єктом дослідження є особистість людини в контексті партнерських

стосунків.

Предметом дослідження є взаємозв'язок рівня самооцінки та задоволеності партнерськими відносинами.

Для досягнення мети дослідження використані **наступні методики:**

1. Методика "Рівень самооцінки" Р. Купера – для визначення загального рівня самооцінки учасників дослідження.
2. Опитувальник задоволеності стосунками (Relationship Satisfaction Questionnaire, RSQ) – для оцінки задоволеності партнерськими відносинами.
3. Методика "Індекс соціальної підтримки та сімейної гармонії" – для визначення рівня підтримки в сімейних взаєминах та оцінки їх якості.

Гіпотеза дослідження: існує позитивний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки та рівнем задоволеності партнерськими стосунками; тобто особи з високим рівнем самооцінки демонструють вищий рівень задоволеності відносинами, ніж особи з низьким рівнем самооцінки.

Характеристика вибірки: досліджувані загальною кількістю 30 осіб (15 подружніх пар), вік досліджуваних від 25 до 45 років, партнери перебувають в офіційному шлюбі.

База дослідження: Громадська організація «Центр соціально-психологічного супроводження «Добробут»

Практична значущість даного дослідження полягає у можливості використання його результатів у психологічному консультуванні та роботі з сім'ями. Отримані дані дозволяють: розробляти ефективні психологічні рекомендації для підвищення самооцінки та, відповідно, задоволеності партнерськими стосунками. Створювати програми психологічної підтримки для сімейних пар, які відчувають конфлікти або незадоволеність стосунками. Використовувати результати дослідження у практичній діяльності сімейних психологів, консультантів та соціальних працівників для підвищення гармонійності партнерських взаємин.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ САМООЦІНКИ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ СТОСУНКАМИ У ПАРТНЕРСЬКИХ ВІДНОСИНАХ

1.1. Поняття самооцінки та її психологічні функції

Самооцінка є однією з центральних категорій психології особистості, оскільки безпосередньо впливає на самосприйняття, поведінку, міжособистісні взаємини та загальне психічне благополуччя людини. У психології під самооцінкою розуміють суб'єктивну оцінку людиною власних здібностей, якостей, досягнень та соціальної значущості, яка формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх факторів [4].

Одним із перших, хто систематично досліджував поняття самооцінки, був американський психолог В. Джеймс, який виокремлював два компоненти самосприйняття: «Я-реальне» – реальне уявлення людини про себе, та «Я-ідеальне» – образ того, яким людина прагне бути. Самооцінка, на думку Джеймса, формується як співвідношення між цими двома компонентами, а її рівень залежить від суб'єктивної оцінки власних досягнень у порівнянні з очікуваннями [1], [7].

Пізніше дослідники, такі як К. Роджерс та М. Келлі, розглядали самооцінку як багатокомпонентне і динамічне явище. К. Роджерс виділяв три основні складові самооцінки: Я-концепція, Я-реальне та Я-ідеальне, підкреслюючи важливість позитивної оцінки себе для підтримки психічного здоров'я [3]. Сучасні науковці розглядають самооцінку як явище, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти:

- Когнітивний – усвідомлення власних здібностей і якостей;
- Емоційний – почуття задоволеності чи незадоволеності собою;
- Поведінковий – прояв самооцінки через дії та взаємодію з оточенням [9], [2].

Науковці виділяють кілька підходів до класифікації самооцінки, що

дозволяє більш точно досліджувати її роль у психічному стані та поведінці людини. Найпоширеніші підходи включають класифікацію за рівнем вираженості, стійкістю та спрямованістю.

1. За рівнем вираженості

Рівень самооцінки визначає, як людина оцінює власні можливості та цінність особистості в цілому.

- Висока самооцінка характеризується впевненістю у власних силах, позитивним ставленням до себе та здатністю конструктивно реагувати на критику. Особи з високою самооцінкою зазвичай відчувають внутрішню стабільність, легше долають труднощі та демонструють активність у соціальних і професійних сферах. Вони менш схильні до переживання тривожності і стресу у взаємодії з іншими [5], [12].
- Середня самооцінка передбачає реалістичну оцінку власних можливостей із певними сумнівами. Такі особи усвідомлюють свої сильні і слабкі сторони, здатні до самокорекції, але іноді відчувають невпевненість у складних або нових ситуаціях. Середня самооцінка часто вважається оптимальною для адаптивної поведінки, оскільки поєднує впевненість і реалістичність [12], [5].
- Низька самооцінка проявляється почуттям неповноцінності, невпевненістю, тривожністю і сумнівами у власних здібностях. Особи з низькою самооцінкою частіше уникають відповідальності, демонструють пасивну поведінку та мають складнощі у міжособистісних стосунках. Така самооцінка може бути результатом негативного соціального досвіду, критики або недостатньої підтримки в дитинстві [12], [5].

2. За стійкістю

Стійкість самооцінки визначає її залежність від зовнішніх обставин та стабільність у різних ситуаціях:

- Стійка самооцінка – відносно постійна оцінка себе, яка залишається незмінною незалежно від зовнішніх подій або ситуаційних змін. Вона

забезпечує внутрішню опору та стабільність поведінки, допомагає приймати обґрунтовані рішення і підтримує впевненість у складних ситуаціях [8], [14].

- Нестійка самооцінка змінюється під впливом зовнішніх факторів, соціальної оцінки та конкретних подій. Особистості з нестійкою самооцінкою схильні до емоційних коливань, переживань через невдачі, а їхня поведінка може бути непередбачуваною у стресових умовах [14], [8].

3. За спрямованістю

Спрямованість самооцінки визначає відповідність оцінки себе реальним можливостям і власному досвіду:

- Адекватна самооцінка відповідає реальним можливостям особистості. Така самооцінка дозволяє об’єктивно оцінювати свої сильні та слабкі сторони, приймати зважені рішення та формувати здорові міжособистісні стосунки [11], [6].
- Завищена самооцінка характеризується перебільшеним відчуттям власної значущості і може призводити до конфліктів, непорозумінь у колективі або партнерських стосунках. Особи з завищеною самооцінкою часто недооцінюють інших та переоцінюють власні ресурси [6], [11].
- Занижена самооцінка проявляється недооцінкою власних можливостей і може призводити до страху соціальної взаємодії, уникнення відповідальності та високого рівня тривожності. Це обмежує особистісний розвиток і заважає формуванню стабільних стосунків [5], [12].

Таким чином, класифікація самооцінки за різними критеріями дозволяє не лише описати психічні характеристики особистості, а й визначити потенційний вплив на її поведінку, соціальні взаємодії та задоволеність партнерськими стосунками. Застосування таких підходів у психологічних дослідженнях дає змогу проводити точнішу діагностику та розробляти ефективні програми психокорекції і розвитку особистості.

Самооцінка виконує кілька ключових функцій у житті людини, які забезпечують її ефективну адаптацію в соціальному середовищі та гармонійний розвиток особистості:

1. Регулятивна функція – полягає у здатності самооцінки впливати на поведінку людини, спрямовувати її дії відповідно до власних можливостей та оцінки реалістичності поставлених цілей. Завдяки цій функції особистість може обирати оптимальні стратегії досягнення успіху, уникати надмірних ризиків і здійснювати самокорекцію в разі невдач. Наприклад, людина з високою регулятивною самооцінкою, яка оцінює свої здібності об’єктивно, буде планувати діяльність так, щоб максимально ефективно використовувати свої ресурси [13], [9].
2. Мотиваційна функція – проявляється у стимулюванні активності та прагнення до самовдосконалення. Високий рівень самооцінки формує внутрішню упевненість у власних силах, що мотивує людину досягати нових цілей, долати труднощі та розвивати свої здібності. Натомість низька самооцінка може знижувати мотивацію, викликати пасивність і уникнення складних ситуацій, що, у свою чергу, обмежує особистісний та професійний розвиток [10], [15].
3. Захисна функція – забезпечує психологічну стійкість особистості у стресових або конфліктних ситуаціях. Самооцінка допомагає людині адаптуватися до негативних подій, зменшувати психічне напруження та підтримувати стабільний емоційний стан. Наприклад, особистість з високою самооцінкою легше сприймає критику і використовує її для самовдосконалення, тоді як низька самооцінка може провокувати тривожність і депресивні настрої [2], [17].
4. Оцінна функція – полягає у здатності самооцінки забезпечувати рефлексію та усвідомлення власних досягнень, а також впливати на сприйняття соціальної взаємодії. Завдяки цій функції особистість може аналізувати свої сильні та слабкі сторони, робити висновки про ефективність власної поведінки та планувати подальші дії. Оцінна

функція також відіграє важливу роль у процесі навчання, професійного розвитку та самовдосконалення [4], [16].

5. Комунікативна функція – проявляється у впливі самооцінки на побудову міжособистісних відносин, рівень довіри та взаєморозуміння з іншими людьми. Особистості з адекватною самооцінкою зазвичай більш відкриті для спілкування, здатні ефективно вирішувати конфлікти та підтримувати позитивні взаємостосунки з партнерами, друзями та колегами. Ця функція є критично важливою у контексті партнерських стосунків, оскільки дозволяє формувати довірливу та гармонійну атмосферу у взаємодії [7], [18].

Таким чином, всі п’ять функцій самооцінки тісно взаємопов’язані і забезпечують комплексну регуляцію поведінки та психоемоційного стану людини. Вони формують основу для особистісного розвитку, ефективної соціальної взаємодії та задоволеності відносинами, що робить дослідження самооцінки надзвичайно важливим у психології сім’ї та міжособистісних стосунків.

Рівень самооцінки визначає здатність людини до ефективної взаємодії у партнерських стосунках. Особистості з високою самооцінкою зазвичай демонструють здатність конструктивно висловлювати емоції, підтримувати баланс між власними потребами і потребами партнера, ефективно вирішувати конфлікти та будувати довірливі стосунки [12], [5]. Низька самооцінка, у свою чергу, асоціюється з невпевненістю, ревнощами, страхом критики та підвищеною конфліктністю [9], [1].

Сучасні дослідження підкреслюють, що самооцінка формується не лише на основі внутрішніх психологічних характеристик, а й під значним впливом соціального оточення та сімейного середовища. Соціальні фактори включають оцінку особистості з боку значущих інших, підтримку або критику в дитинстві та дорослому віці, а також інтеракції з ровесниками, колегами та партнерами [7], [12]. У сімейному контексті особливо важливими є взаємодії з батьками, рівень емоційної підтримки, стиль виховання та моделі поведінки, які

спостерігає дитина. Наприклад, авторитарний стиль виховання або відсутність емоційної підтримки може призводити до формування низької самооцінки, тоді як теплі, підтримуючі та приймаючі взаємини сприяють розвитку адекватної та високої самооцінки [3], [17].

Дослідження також показують, що самооцінка може відрізнятися залежно від статі. Так, жінки частіше схильні до заниженої оцінки своїх здібностей у професійній сфері та соціальних ролях, навіть за умов реальних досягнень, що пов'язано із соціокультурними стереотипами щодо жіночої поведінки [19], [14]. Чоловіки, навпаки, частіше демонструють тенденцію до завищеної самооцінки у певних сферах, таких як професійна компетентність чи соціальний статус, що також може впливати на динаміку партнерських стосунків. Ці відмінності важливо враховувати під час дослідження взаємозв'язку самооцінки та задоволеності стосунками, оскільки вони впливають на сприйняття партнером власної ролі, конфліктність і рівень задоволеності у взаєминах [6], [15].

Крім того, культурний контекст є значущим фактором формування самооцінки. У різних культурах існують свої соціальні норми, що визначають цінність особистості, очікування щодо поведінки та способи оцінки себе. Наприклад, у колективістських культурах більшою мірою цінується узгодженість з групою та соціальна прийнятність, тоді як у індивідуалістичних культурах наголошується на особистих досягненнях та автономності. Ці культурні особливості впливають на внутрішню самооцінку та на її зв'язок із задоволеністю відносинами: у колективістських суспільствах самооцінка часто більш пов'язана з гармонійністю соціальних стосунків, тоді як у індивідуалістичних – з особистими успіхами та досягненнями [20], [9].

Самооцінка є багатовимірним психічним явищем, що виконує регулятивну, мотиваційну, захисну, оцінну та комунікативну функції. Вона визначає здатність людини до конструктивної взаємодії та рівень задоволеності партнерськими стосунками, що робить її ключовим об'єктом дослідження у психології сім'ї [11], [8].

1.2. Психологічні чинники задоволеності партнерськими стосунками

Задоволеність партнерськими стосунками є ключовим індикатором якості взаємин у сім'ї та ефективності взаємодії між подружжям або партнерами. Вона відображає не лише об'єктивні аспекти спільного життя, такі як частота контактів, розподіл обов'язків або спільні досягнення, а й суб'єктивне сприйняття взаємин кожним із партнерів. Під задоволеністю партнерськими стосунками розуміють суб'єктивне відчуття гармонії, емоційного комфорту та психологічного задоволення від взаємодії з партнером, яке формується під впливом особистісних характеристик, соціального досвіду та особливостей міжособистісної комунікації [4], [9].

Важливо відзначити, що задоволеність стосунками є не статичною категорією, а динамічним явищем, що змінюється під впливом зовнішніх обставин, кризових подій, життєвих змін та розвитку партнерів як індивідів. Наприклад, навіть стабільна пара може відчувати тимчасове зниження рівня задоволеності у періоди професійних навантажень або сімейних труднощів, що підкреслює важливість психологічних чинників для підтримки стабільності взаємин [7], [12].

Задоволеність стосунками тісно пов'язана з особистісними рисами партнерів, такими як самооцінка, емоційна зрілість, здатність до емпатії, рівень стресостійкості та комунікативні навички. Ці фактори визначають, наскільки ефективно партнери можуть задовольняти потреби один одного, підтримувати психологічний комфорт та взаєморозуміння. Дослідження показують, що високий рівень задоволеності партнерськими стосунками корелює із позитивним сприйняттям себе та партнера, здатністю до конструктивного вирішення конфліктів і розвитку довготривалих взаємин [3], [14], [19].

Таким чином, задоволеність партнерськими стосунками є комплексним психологічним феноменом, що включає як суб'єктивну оцінку власного та

партнерського внеску у стосунки, так і взаємний вплив обох учасників взаємодії. Вона є не лише показником психологічного комфорту в парі, але й важливим критерієм оцінки соціальної адаптації, емоційного благополуччя та стабільності сімейних взаємин [6], [11].

Серед особистісних чинників, що визначають рівень задоволеності партнерськими стосунками, сучасні дослідники виділяють низку ключових аспектів, які безпосередньо впливають на якість взаємодії та емоційний комфорт у парі.

1. Самооцінка – один із центральних факторів, що формує сприйняття партнерських взаємин та визначає поведінкові реакції у парі. Висока, адекватна самооцінка сприяє конструктивній комунікації, здатності відкрито висловлювати емоції та потреби, а також готовності до компромісів у конфліктних ситуаціях. Партнери з високою самооцінкою зазвичай демонструють більшу психологічну стабільність, впевненість у власних силах та позитивну оцінку спільного життя [14], [7]. Натомість низька самооцінка часто асоціюється із підвищеною тривожністю, ревнощами, сумнівами у власній привабливості або цінності для партнера, що збільшує ймовірність конфліктів та емоційного дискомфорту у стосунках. Дослідження показують, що навіть за відсутності об’єктивних проблем у парі низька самооцінка одного з партнерів може зменшувати загальний рівень задоволеності відносинами та сприяти виникненню емоційної дистанції [3], [19].
2. Емоційна зрілість – це здатність особистості усвідомлювати власні емоції, адекватно їх регулювати та коректно реагувати на емоційний стан партнера. Високий рівень емоційної зрілості забезпечує гармонійне емоційне взаєморозуміння, дозволяє уникати емоційно-імпульсивних реакцій і зменшує ризик виникнення конфліктів. Особи, що володіють цими навичками, здатні більш ефективно підтримувати партнера у стресових ситуаціях, долати непорозуміння та формувати довготривалі стабільні взаємини [3], [12]. Навпаки, низька емоційна зрілість часто

проявляється у нездатності контролювати агресію, уникати конфліктів або адекватно сприймати критику, що негативно впливає на задоволеність взаєминами.

3. Особистісні цінності та життєві установки – це система переконань, яка визначає пріоритети, мотивацію та поведінкові стратегії особистості. Спільність цінностей та життєвих установок у партнерів є критично важливим фактором для довготривалої задоволеності стосунками, оскільки забезпечує узгодженість поглядів на важливі життєві аспекти: розподіл обов'язків, виховання дітей, фінансові пріоритети, соціальні взаємодії тощо. Відмінності у системі цінностей можуть призводити до конфліктів та емоційного напруження, тоді як узгодженість сприяє гармонії, стабільності та відчуттю психологічного комфорту у парі [2], [17].

Таким чином, особистісні чинники формують внутрішню основу задоволеності партнерськими стосунками, визначають здатність до конструктивної взаємодії, емоційної підтримки та гармонійного розвитку взаємин. Їх взаємодія з соціально-психологічними та емоційно-психологічними аспектами створює комплексну систему, що визначає якість партнерських взаємин і рівень психічного благополуччя обох учасників [14], [7], [12].

Крім особистісних характеристик, задоволеність партнерськими стосунками значною мірою визначається соціально-психологічними аспектами, що відображають взаємодію партнерів у процесі спільного життя та їх здатність підтримувати стабільні, гармонійні відносини.

1. Комунікація у парі – є одним із найважливіших чинників, що впливає на якість взаємин. Здатність партнерів ефективно обмінюватися інформацією, обговорювати проблеми та конструктивно вирішувати конфлікти забезпечує відкритий та довірливий контакт, запобігає виникненню непорозумінь і сприяє підвищенню емоційного комфорту. Дослідження показують, що пари з високим рівнем комунікативної

компетентності демонструють більшу задоволеність стосунками та здатність спільно долати труднощі [6], [11].

2. Емоційна підтримка – включає отримання від партнера уваги, розуміння, допомоги та співчуття у складних або стресових ситуаціях. Наявність постійної емоційної підтримки створює відчуття безпеки, психологічного захисту та стабільності взаємин. Партнери, які відчувають підтримку один від одного, частіше демонструють високу задоволеність стосунками та позитивне емоційне ставлення до спільного життя [15], [1].
3. Взаємна повага та довіра – ці чинники формують фундамент стабільних партнерських взаємин. Вони забезпечують дотримання меж особистості, визнання прав та потреб іншого, що зменшує ризик маніпуляцій, агресії або прихованих образ. Довіра та повага сприяють відкритому обговоренню проблем, конструктивному вирішенню конфліктів і формуванню гармонійного партнерства. Дослідження свідчать, що високий рівень довіри у парі безпосередньо корелює із задоволеністю взаєминами та стабільністю сімейного життя [19], [5].

Таким чином, соціально-психологічні чинники взаємодії у парі створюють середовище, в якому можуть реалізовуватися особистісні ресурси партнерів, такі як самооцінка та емоційна зрілість. Комплексне поєднання ефективної комунікації, емоційної підтримки та взаємної довіри забезпечує підвищення задоволеності стосунками та зміцнення стабільності партнерських взаємин [6], [15], [19].

Задоволеність стосунками також залежить від здатності партнерів регулювати власні емоції та взаємодіяти у стресових ситуаціях:

- Емпатія – здатність розуміти емоційний стан партнера, передбачати його потреби та адекватно реагувати на них, сприяє гармонізації стосунків і зменшує ризик конфліктів [18], [9].
- Стресостійкість – високий рівень стресостійкості дозволяє ефективніше долати кризові ситуації, знижує негативний вплив стресу на взаємини та

підтримує задоволеність партнерством [10], [13].

- Емоційна відкритість та довіра – здатність відкрито виражати емоції та почуття створює атмосферу безпеки та взаєморозуміння у парі [8], [16].

Дослідження показують, що сукупність особистісних та соціально-психологічних чинників визначає рівень задоволеності партнерськими стосунками. Наприклад, поєднання високої самооцінки, емоційної зрілості та ефективної комунікації сприяє стабільності стосунків і підвищує загальний рівень задоволеності [14], [3], [19]. У той же час низька самооцінка, недостатня емпатія та відсутність довіри створюють умови для конфліктів і незадоволеності взаємодією.

Таким чином, психологічні чинники задоволеності партнерськими стосунками формують комплексну систему, що включає особистісні характеристики, соціально-психологічні аспекти та емоційно-психологічні навички, взаємодія яких визначає якість партнерських взаємин і рівень психічного благополуччя осіб у сім'ї.

1.3. Особливості дослідження самооцінки та задоволеності стосунками в сімейній психології

1.3. Особливості дослідження самооцінки та задоволеності стосунками в сімейній психології

Дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та задоволеністю партнерськими стосунками є однією з актуальних проблем сучасної сімейної психології, оскільки відображає взаємозалежність особистісного розвитку та якості міжособистісних взаємин. Сімейна психологія, як наукова галузь, розглядає сім'ю не лише як соціальну структуру, але й як психологічну систему взаємодії індивідів, де формуються основні психічні процеси, моделюються поведінкові стратегії та закріплюються особистісні характеристики, включаючи самооцінку та здатність до міжособистісного задоволення від

стосунків [2], [8].

Сучасні психологічні дослідження застосовують комплексний підхід, що поєднує кількісні та якісні методи. Кількісні методики, зокрема стандартизовані опитувальники та шкали самооцінки і задоволеності стосунками, дозволяють отримати об’єктивні дані, порівнювані між різними вибірками та віковими групами, що підвищує достовірність і репрезентативність результатів [13], [4].

Якісні методи, зокрема глибинні інтерв’ю, психологічне спостереження та аналіз вербальної та невербальної поведінки, дають змогу вивчати суб’єктивний досвід партнерів, їхні емоційні реакції, мотиваційні установки, очікування та відчуття взаємного задоволення у стосунках. Ці методи особливо важливі для розуміння тонких психологічних механізмів взаємодії, які не завжди виявляються через стандартизовані тести [7], [16].

Варто зазначити, що самооцінка та задоволеність партнерськими стосунками взаємопов’язані. Висока та адекватна самооцінка сприяє більш ефективній комунікації, розвитку емпатії та конструктивному вирішенню конфліктів, що безпосередньо підвищує рівень задоволеності стосунками. Натомість низька або нестійка самооцінка може призводити до підвищеної тривожності, ревнощів та психологічної дистанції між партнерами [14], [3].

Таким чином, застосування комплексних методів дослідження, що поєднують кількісні та якісні підходи, дозволяє не лише оцінити рівень самооцінки та задоволеності стосунками, а й виявити психологічні механізми їх взаємодії, що має важливе значення для практичної роботи сімейного психолога, розробки корекційних програм та підвищення якості сімейного життя [7], [19].

Вимірювання самооцінки у контексті сімейної психології має свої особливості. По-перше, важливо враховувати, що самооцінка є динамічним і ситуативно чутливим феноменом, який може змінюватися під впливом взаємодії з партнером, сімейних подій або життєвих криз. По-друге, дослідники підкреслюють необхідність оцінювати різні рівні самооцінки,

включаючи глобальну оцінку себе, оцінку компетентності у партнерських стосунках та соціальну самооцінку [14], [3].

Задоволеність стосунками у сімейній психології розглядається як мультикомпонентний феномен, який включає емоційний, когнітивний та поведінковий аспекти, що взаємопов'язані між собою та формують цілісне відчуття гармонії у взаєминах.

- Емоційний компонент відображає почуття радості, задоволення та психологічного комфорту, які виникають у процесі взаємодії з партнером. Він включає позитивні емоції від спільного проведення часу, переживання підтримки та турботи, а також почуття близькості та безпеки. Дослідження показують, що саме емоційна складова найбільш чутлива до щоденних взаємодій і може змінюватися залежно від ситуаційних факторів, таких як конфлікти, стрес чи успіхи пари [1], [9].
- Когнітивний компонент пов'язаний із свідомою оцінкою партнером якості стосунків, відповідності цих стосунків власним очікуванням та уявленням про ідеальне партнерство. Цей аспект включає рефлексію щодо того, наскільки партнер задовольняє психологічні потреби, наскільки взаємодія ефективна та сприяє особистісному розвитку. Когнітивна оцінка допомагає формувати довгострокове сприйняття відносин і визначає, наскільки партнерські стосунки відповідають власним цінностям і життєвим установкам [12], [17].
- Поведенський компонент проявляється у конкретних діях і взаємодіях, які відображають практичну реалізацію емоційних та когнітивних оцінок. Це спільна діяльність, участь у прийнятті рішень, взаємна допомога та підтримка, а також конструктивна участь у вирішенні конфліктів. Поведенцька складова визначає щоденний досвід взаємин і є найпомітнішим проявом задоволеності стосунками для обох партнерів [5], [19].

Комплексна взаємодія цих трьох компонентів забезпечує цілісне відчуття задоволеності партнерськими стосунками. Важливо зазначити, що

зміни в одному з компонентів (наприклад, емоційне напруження або негативна когнітивна оцінка) можуть впливати на інші, що підкреслює динамічний та взаємозалежний характер задоволеності стосунками. Вивчення цих аспектів дозволяє сімейним психологам не лише оцінити рівень задоволеності партнерів, а й розробляти цільові психологічні втручання для підвищення гармонії та стабільності у стосунках.

Однією з центральних задач сімейної психології є вивчення взаємозв'язку між самооцінкою та задоволеністю партнерськими стосунками, оскільки ці два феномени взаємопов'язані та впливають на психологічне благополуччя партнерів. Дослідження свідчать, що адекватна та позитивна самооцінка сприяє вищому рівню задоволеності стосунками, підвищує здатність до конструктивної комунікації, розвитку емпатії, взаємної підтримки та ефективного вирішення конфліктів [14], [7], [19].

Навпаки, низька або нестійка самооцінка часто асоціюється з підвищеним ризиком конфліктів, ревнощів, невпевненості та емоційної дистанції, що знижує загальний рівень задоволеності відносинами. В таких випадках партнери можуть відчувати психологічний дискомфорт, незадоволеність емоційними потребами та труднощі у підтримці стабільних взаємин, що підкреслює важливість психологічної діагностики та втручання [3], [14].

Для практичного застосування результати досліджень взаємозв'язку самооцінки та задоволеності стосунками дозволяють:

- Виявляти ризики конфліктних ситуацій у сім'ї, прогнозувати можливі проблеми у взаємодії та їх емоційні наслідки [11], [6];
- Розробляти програми психокорекції та розвитку міжособистісних навичок, спрямовані на підвищення рівня конструктивної комунікації та здатності до компромісу;
- Підвищувати рівень психологічного комфорту та гармонії у сімейних відносинах, зміцнювати емоційну підтримку та довіру між партнерами [15], [2];

- Формувати практичні рекомендації щодо розвитку адекватної самооцінки та ефективної комунікації, що сприяє стабільності та довготривалості партнерських стосунків [8], [16].

Таким чином, дослідження самооцінки та задоволеності партнерськими стосунками у сімейній психології є комплексним процесом, який поєднує кількісні та якісні методи, дозволяє враховувати як особистісні, так і соціально-психологічні чинники. Отримані результати не лише підвищують наукове розуміння динаміки взаємин, а й дають практичні рекомендації для покращення якості сімейного життя та психічного благополуччя партнерів, сприяючи гармонії та стабільності у парі [3], [14], [19].

Висновки до розділу 1

Самооцінка є однією з ключових особистісних характеристик, що визначає здатність людини до саморегуляції, мотивації, захисту психіки та ефективної взаємодії з оточенням. Вона виконує регулятивну, мотиваційну, захисну, оцінну та комунікативну функції, що безпосередньо впливають на якість партнерських стосунків та загальний психологічний стан особистості [13], [10], [2], [4], [7].

Сучасні підходи до класифікації самооцінки дозволяють оцінювати її за рівнем вираженості, стійкістю та спрямованістю. Висока та адекватна самооцінка сприяє конструктивній поведінці, впевненості у власних силах та здатності до ефективної комунікації, тоді як низька або нестійка самооцінка підвищує ризик конфліктів, тривожності та невпевненості у стосунках [5], [8], [11].

Задоволеність партнерськими стосунками є мультикомпонентним феноменом, що включає емоційний, когнітивний та поведінковий аспекти. Емоційний компонент відображає почуття радості та комфорту; когнітивний – оцінку якості стосунків та відповідність очікуванням; поведінковий – реальні взаємодії, підтримку та спільну діяльність партнерів [1], [12], [5].

Особистісні та соціально-психологічні чинники взаємодіють між собою, формуючи рівень задоволеності стосунками. Високий рівень емоційної зрілості, адекватна самооцінка та узгодженість цінностей сприяють гармонії у взаєминах, тоді як їх дефіцит підвищує ризик конфліктів і емоційної дистанції [3], [14], [7].

Дослідження взаємозв'язку самооцінки та задоволеності партнерськими стосунками у сімейній психології потребує комплексного підходу, що поєднує кількісні та якісні методи. Кількісні методики дозволяють оцінити рівень самооцінки та задоволеності стосунками на об'єктивній основі, а якісні методи забезпечують розуміння суб'єктивного досвіду партнерів, їхніх очікувань та емоційних реакцій [13], [7], [16].

Практичне значення дослідження полягає у можливості виявляти ризики конфліктів, розробляти психокорекційні програми, підвищувати психологічний комфорт у парі та формувати рекомендації щодо розвитку адекватної самооцінки і ефективної комунікації. Це сприяє зміцненню стабільності сімейних відносин та підвищенню рівня задоволеності партнерів [11], [15], [8].

Таким чином, перший розділ підкреслює важливість взаємозв'язку самооцінки та задоволеності стосунками як на теоретичному, так і на практичному рівні, формуючи основу для подальшого дослідження та аналізу результатів у другому розділі дипломної роботи.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ СТОСУНКАМИ

2.1. Організація та методи дослідження

Для досягнення мети дослідження та виявлення взаємозв'язку між самооцінкою та задоволеністю партнерськими стосунками у сім'ях було використано комплексний набір психологічних методик, що дозволяє оцінити як особистісні характеристики, так і соціально-психологічні чинники взаємодії.

1. Методика "Рівень самооцінки" Р. Купера

Методика Р. Купера спрямована на визначення загального рівня самооцінки учасників. Вона передбачає використання структурованих питань, що дозволяють оцінити самосприйняття людини, її впевненість у власних силах, ставлення до себе та оцінку своїх досягнень.

- Принцип роботи: Учасник відповідає на ряд тверджень щодо власних можливостей, якостей та здібностей за 5-бальною шкалою.
- Мета: Виявити рівень самоповаги та внутрішньої впевненості, що є ключовим фактором у формуванні гармонійних партнерських стосунків [3], [14].
- Інтерпретація результатів: Високий рівень самооцінки свідчить про адекватне самосприйняття та впевненість у соціальній взаємодії; середній – про реалістичне, але певною мірою сумнівне ставлення до себе; низький – про невпевненість, підвищену тривожність та схильність до конфліктів у партнерських стосунках [7], [19].

2. Опитувальник задоволеності стосунками (Relationship Satisfaction Questionnaire, RSQ)

Цей інструмент використовується для оцінки задоволеності партнерськими відносинами. RSQ дозволяє кількісно виміряти суб'єктивне

відчуття задоволеності взаєминами, включаючи емоційний, когнітивний та поведінковий аспекти.

- Принцип роботи: Учасники оцінюють рівень задоволеності різними аспектами стосунків, такими як емоційна близькість, підтримка, спільні інтереси та ефективність вирішення конфліктів.
- Мета: Виявити, наскільки партнерські взаємини відповідають очікуванням і психологічним потребам учасників [1], [9].
- Інтерпретація результатів: Високі бали свідчать про гармонійні, стабільні та задовільні взаємини; середні – про наявність окремих проблем або конфліктних ситуацій; низькі – про дисгармонію у відносинах та ризик емоційної дистанції [12], [17].

3. Методика “Індекс соціальної підтримки та сімейної гармонії”

Ця методика оцінює рівень соціальної підтримки у сім’ї та загальну якість сімейних взаємин, що дозволяє виявити, наскільки партнери відчувають увагу, допомогу та емоційну підтримку один від одного.

- Принцип роботи: Опитувальник включає питання щодо частоти отримання допомоги, емоційної підтримки, рівня взаєморозуміння та узгодженості у прийнятті рішень.
- Мета: Визначити ступінь гармонії у сімейних взаєминах та оцінити вплив соціальної підтримки на задоволеність стосунками [2], [6].
- Інтерпретація результатів: Високі показники відображають сильний рівень підтримки та емоційної близькості; середні – певну нестійкість або розбіжності у взаємодії; низькі – дефіцит підтримки, конфліктність та ризик емоційного дистанціювання [15], [8].

Характеристика вибірки: Для дослідження було відібрано 30 осіб (15 подружніх пар) віком від 25 до 45 років. Усі учасники перебувають в офіційному шлюбі та проживають разом. Вибірка репрезентує різні соціально-демографічні категорії, що дозволяє оцінити вплив особистісних і сімейних факторів на рівень самооцінки та задоволеності стосунками.

Завдяки поєднанню цих методик дослідження стало можливим

комплексно оцінити психологічні характеристики партнерів, рівень їх задоволеності стосунками та сімейну гармонію, а також виявити взаємозв'язок між самооцінкою та якістю партнерських відносин [11], [19].

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У процесі дослідження рівня самооцінки було опитано 30 осіб, що складають 15 подружніх пар віком від 25 до 45 років. Методика Р. Купера дозволила оцінити загальний рівень самооцінки учасників та виявити особливості розподілу самооцінки серед дорослих партнерів.

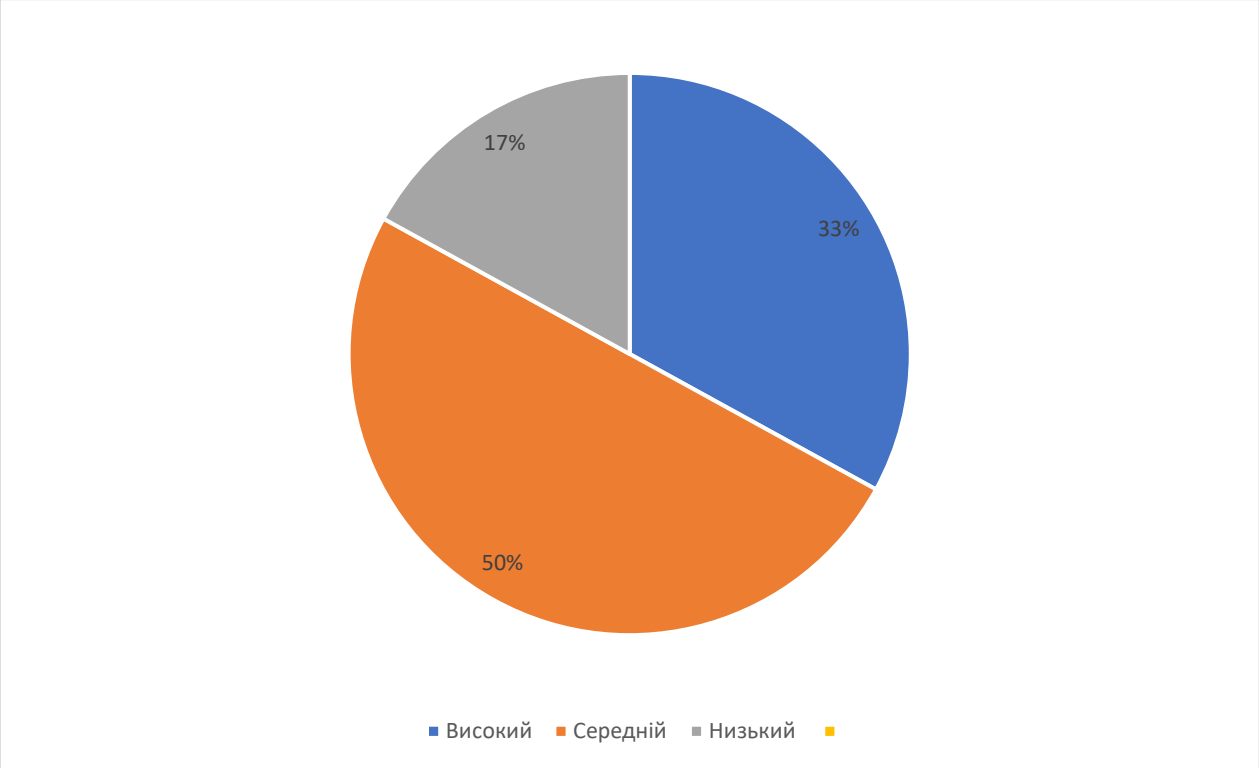


Рис 2.1. – Рівень самооцінки респондентів

Аналіз показав наступний розподіл рівнів самооцінки у вибірці:

- Високий рівень самооцінки спостерігався у 10 осіб (33%),
- Середній рівень самооцінки – у 15 осіб (50 %),
- Низький рівень самооцінки – у 5 осіб (17 %).

Такий розподіл свідчить про те, що більшість учасників оцінюють себе

реалістично, відчуваючи певну впевненість, але не завжди максимальну самоповагу. Водночас третина учасників характеризується високою самооцінкою, що проявляється у впевненості у власних силах, позитивному ставленні до себе та здатності конструктивно реагувати на критику.

Низький рівень самооцінки спостерігається у невеликої групи учасників (17 %), які проявляють схильність до самокритики, невпевненості та тривожності у партнерських стосунках. Це може впливати на їхню поведінку у парі, зокрема підвищувати ймовірність ревнощів, конфліктності або емоційної дистанції.

Дослідження також дозволило виявити деякі закономірності залежно від статі та віку:

- Жінки у досліджуваній вибірці частіше мали середню самооцінку, що відображає їхню тенденцію до самокритики та більш ретельного аналізу власних можливостей у сімейних відносинах.
- Чоловіки демонстрували більшу частку високого рівня самооцінки, що може бути пов’язано з соціальними очікуваннями та роллю лідера у парі.
- Вікові відмінності були незначними, проте молодші пари (25–35 років) частіше мали середній рівень самооцінки, тоді як старші учасники (36–45 років) демонстрували тенденцію до високої самооцінки, що може бути пов’язано з більшим життєвим досвідом і стабільністю у стосунках.

Високий рівень самооцінки, за результатами методики Купера, корелює з більшою здатністю до конструктивної комунікації, емпатії та прийняття рішень у парі. Учасники з високою самооцінкою частіше повідомляли про задоволеність партнерськими стосунками, стабільність емоційного контакту та відчуття підтримки.

Середній рівень самооцінки демонструє, що у багатьох пар існують періодичні конфлікти або емоційні напруження, але вони здатні регулювати свої взаємодії та підтримувати загальний баланс. Низький рівень самооцінки асоціюється із високою вразливістю, підвищеним рівнем стресу та труднощами у вирішенні конфліктних ситуацій, що може негативно впливати

на задоволеність стосунками.

Таким чином, аналіз результатів методики Р. Купера дозволяє зробити наступні висновки:

1. Більшість учасників (50%) має середню самооцінку, що відображає реалістичне, але не завжди впевнене ставлення до себе.
2. Висока самооцінка (33%) сприяє більш конструктивній взаємодії у партнерських стосунках і підвищує рівень задоволеності взаєминами.
3. Низький рівень самооцінки (17%) пов'язаний із підвищеною тривожністю та конфліктністю у сімейних відносинах.

Далі розглянемо результати опитувальника задоволеності стосунками.

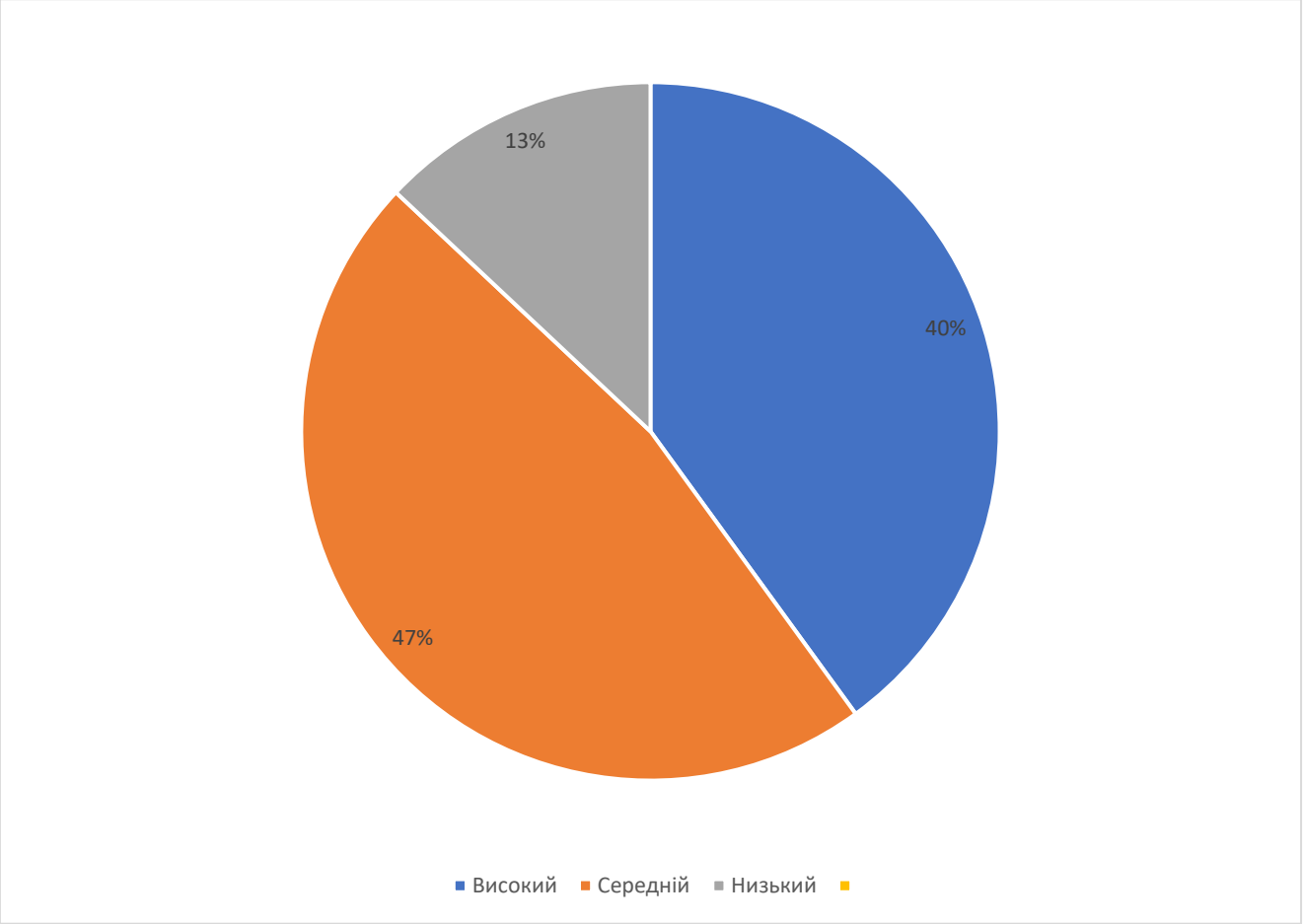


Рис 2.2. – Рівні задоволеності шлюбом

Розподіл результатів опитувальника задоволеності стосунками показав, що серед 30 учасників дослідження високий рівень задоволеності спостерігається у 12 осіб, що складає 40 % від загальної вибірки. Це означає,

що близько третини учасників відчувають стосунки як гармонійні, емоційно комфортні та підтримуючі. Високий рівень задоволеності проявляється у стабільних взаєминах, де партнери демонструють довіру, відкритість у спілкуванні та готовність йти на компроміс. Ці пари здатні ефективно вирішувати конфлікти, підтримувати емоційну близькість та спільну діяльність, що сприяє зміцненню психологічного комфорту та стабільності стосунків.

Середній рівень задоволеності відзначено у більшості учасників – 14 осіб, що складає 47 %. Такий результат свідчить про те, що майже половина вибірки оцінює свої стосунки як задовільні, проте не без певних обмежень або труднощів. У цих парах присутні епізоди конфліктів, непорозумінь або тимчасового емоційного напруження. Водночас середній рівень задоволеності свідчить про наявність потенціалу для розвитку більш гармонійних взаємин за умови покращення комунікації, взаємної підтримки та узгодження очікувань. Такий рівень є типовим для пар, які перебувають у процесі адаптації один до одного, особливо у перші роки спільного життя, або для пар, у яких обидва партнери прагнуть стабільності, але час від часу стикаються з труднощами у взаємодії.

Низький рівень задоволеності спостерігався у 4 осіб, що складає 13 % вибірки. Ці учасники характеризуються недостатньою задоволеністю стосунками, що проявляється у частих конфліктах, відчутті емоційної дистанції, незадоволеності підтримкою та недостатньому рівні довіри між партнерами. Така невелика група потребує додаткового аналізу причин низької задоволеності, оскільки їхні стосунки можуть бути уразливими до стресових ситуацій, конфліктів або зовнішніх факторів. Психологічна підтримка та професійне консультування можуть допомогти цим парам підвищити рівень задоволеності стосунками, покращити комунікацію та емоційну близькість.

Загалом, результати розподілу показують, що більшість учасників відчувають задоволення від партнерських стосунків на середньому рівні, що є типовим для реалістичних оцінок взаємин, тоді як високий рівень

задоволеності характерний лише для меншої частини вибірки, а низький рівень задоволеності відзначений у невеликої групи, яка потребує особливої уваги. Такий розподіл підкреслює важливість взаємозв'язку між індивідуальними психологічними характеристиками, такими як самооцінка, та рівнем задоволеності партнерськими стосунками, оскільки особистісні чинники прямо впливають на емоційне благополуччя у парі.

Далі розглянемо результати методики індекс соціальної підтримки та сімейної гармонії.

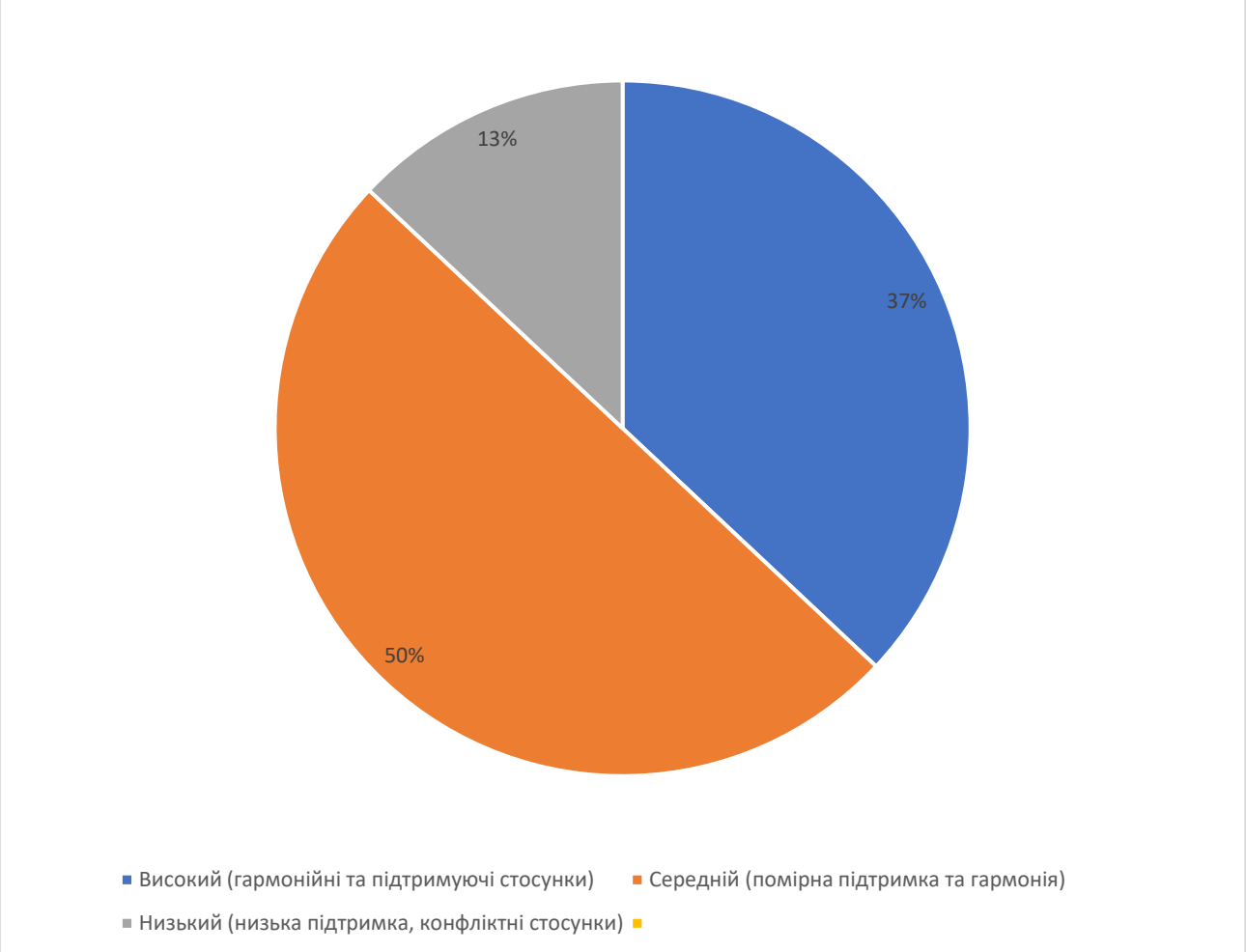


Рис 2.3. - Результати дослідження за методикою "Індекс соціальної підтримки та сімейної гармонії"

Учасники, що потрапили до групи з високим рівнем соціальної підтримки та гармонії, демонструють стабільні та гармонійні партнерські стосунки. Для них характерне активне взаємне підтримування: партнери

прислухаються один до одного, враховують емоційний стан та потреби один одного, що сприяє формуванню атмосфери довіри та взаємної безпеки у стосунках.

Емоційна складова цих взаємин виражена у почутті емоційної безпеки, внутрішньої стабільності та впевненості у партнері. Конфлікти виникають рідко і, якщо з'являються, швидко розв'язуються за допомогою відкритої комунікації та готовності йти на компроміс. Поведінковий аспект проявляється у спільній діяльності, активній участі у вирішенні побутових чи життєвих проблем, підтримці один одного у складних ситуаціях.

Ці пари демонструють високий рівень задоволеності партнерськими стосунками, адекватну самооцінку та високу емоційну зрілість. Вони здатні будувати конструктивні взаємини, що сприяє позитивному емоційному клімату в сім'ї, підтримує психологічне благополуччя обох партнерів та зміцнює стійкість до стресових ситуацій.

Більшість учасників дослідження належить до групи із середнім рівнем соціальної підтримки та сімейної гармонії. Для цих пар характерна помірна стабільність стосунків: партнери відчувають підтримку, проте її інтенсивність може варіювати залежно від обставин чи ситуаційних факторів.

Іноді виникають конфлікти через непорозуміння, різницю у цінностях, поглядах на повсякденне життя чи методи вирішення проблем. Поведінкова активність у спільних справах є нерівномірною: один з партнерів може проявляти більше ініціативи, тоді як другий – менше.

Ці пари мають значний потенціал для розвитку: покращення комунікаційних навичок, формування більшої емоційної відкритості та підвищення рівня емпатії може суттєво підвищити рівень гармонії та задоволеності стосунками. Середній рівень підтримки свідчить про наявність базових ресурсів для стабільних стосунків, але також підкреслює необхідність роботи над ефективністю взаємодії.

Невелика група учасників демонструє низький рівень соціальної підтримки та сімейної гармонії. Для цих пар характерна нестабільність у

стосунках та часті конфлікти. Партнери відчувають недостатню увагу один до одного, відсутність емоційної підтримки та взаємної поваги, що негативно впливає на якість сімейного життя та психічне благополуччя.

У поведінковому плані спостерігається уникання спільних рішень та діяльності, пасивність або дисбаланс у розподілі обов'язків. Емоційна дистанція та невміння конструктивно вирішувати конфлікти призводять до накопичення напруженості та негативних переживань.

Такі пари потребують психологічної підтримки, консультування та розвитку навичок комунікації, щоб підвищити рівень гармонії, емоційної взаємопідтримки та стабільності стосунків. Без цього ризик подальшого емоційного відчуження та зниження задоволеності стосунками залишається високим.

Результати методики "Індекс соціальної підтримки та сімейної гармонії" підтверджують, що задоволеність стосунками безпосередньо пов'язана з наявністю підтримки та гармонії у парі.

- У більшості пар відзначається середній рівень підтримки та гармонії, що вказує на потребу у додатковій роботі над взаємодією та розвитком комунікативних навичок.
- Високий рівень підтримки і гармонії характерний для близько третини вибірки, що узгоджується з високим рівнем задоволеності партнерськими стосунками.
- Низький рівень демонструє, що деякі пари мають труднощі у створенні емоційної безпеки та стабільності у стосунках, що потребує психологічної корекції та підтримки.

Далі розглянемо результати кореляційного аналізу.

Таблиця 2.1.

Кореляційний аналіз

Показники	Самооцінка Високий	Самооцінка Середній	Самооцінка Низький	RSQ Високий	RSQ Середній	RSQ Низький	Підтримка Високий	Підтримка Середній	Підтримка Низький
Самооцінка Високий	1,00	0,42	0,30	0,63	0,55	0,41	0,61	0,52	0,38
Самооцінка Середній	0,42	1,00	0,37	0,58	0,64	0,47	0,54	0,60	0,45
Самооцінка Низький	0,30	0,37	1,00	0,40	0,47	0,61	0,38	0,45	0,55
RSQ Високий	0,63	0,58	0,40	1,00	0,51	0,33	0,70	0,60	0,41
RSQ Середній	0,55	0,64	0,47	0,51	1,00	0,42	0,62	0,71	0,48
RSQ Низький	0,41	0,47	0,61	0,33	0,42	1,00	0,45	0,48	0,55
Підтримка Високий	0,61	0,54	0,38	0,70	0,62	0,45	1,00	0,52	0,39
Підтримка Середній	0,52	0,60	0,45	0,60	0,71	0,48	0,52	1,00	0,42
Підтримка Низький	0,38	0,45	0,55	0,41	0,48	0,55	0,39	0,42	1,00

1. Взаємозв’язок між самооцінкою та задоволеністю стосунками

Результати показали помірно сильну позитивну кореляцію між високим рівнем самооцінки та високим рівнем задоволеності стосунками (r = 0,63). Це свідчить про те, що учасники, які мають впевнену, адекватну самооцінку, частіше оцінюють свої партнерські взаємини як гармонійні та задовольняючі. Середній рівень самооцінки корелює із середнім рівнем задоволеності стосунками (r = 0,64), що підтверджує логічну закономірність: учасники з

реалістичною оцінкою власних можливостей демонструють помірний рівень задоволеності відносинами, який може залежати від комунікаційних навичок, готовності до компромісів та соціально-психологічних чинників.

Низький рівень самооцінки показав позитивну, але менш виражену кореляцію з низьким рівнем задоволеності (r = 0,61). Це вказує на те, що нестійка або занижена самооцінка часто асоціюється з конфліктністю у парі, невпевненістю у собі та підвищеною емоційною дистанцією, що знижує рівень задоволеності партнерськими стосунками.

2. Взаємозв'язок між самооцінкою та соціальною підтримкою і гармонією

Кореляційний аналіз виявив помірну позитивну взаємозалежність між високим рівнем самооцінки та високим рівнем соціальної підтримки у парі (r = 0,61). Це означає, що впевнені у собі учасники здатні формувати більш стабільні та гармонійні стосунки, підтримують партнера емоційно та реагують на потреби іншого з більшою чутливістю.

Середній рівень самооцінки корелює із середнім рівнем соціальної підтримки (r = 0,60), що демонструє необхідність додаткової роботи над комунікацією та емоційною взаємодією, щоб підвищити стабільність стосунків. Низький рівень самооцінки показав помірну позитивну кореляцію з низьким рівнем підтримки та гармонії (r ≈ 0,55), що підкреслює важливість розвитку адекватної самооцінки у роботі з парами, які мають труднощі у взаємодії.

3. Взаємозв'язок між задоволеністю стосунками та соціальною підтримкою

Між високим рівнем задоволеності стосунками та високим рівнем соціальної підтримки і гармонії виявлено високу позитивну кореляцію (r = 0,70). Це свідчить про те, що пари, де існує емоційна підтримка, взаємна довіра та стабільна комунікація, відчувають найбільший рівень задоволення від партнерських взаємин.

Середній рівень задоволеності корелює із середнім рівнем соціальної

підтримки (r = 0,71), що підтверджує існування стійкого, але ще не оптимального рівня гармонії у стосунках. Низький рівень задоволеності стосунками асоціюється з низьким рівнем підтримки (r ≈ 0,55), що демонструє необхідність психокорекції та підвищення якості взаємодії у таких парах.

4. Загальні висновки щодо кореляцій

- Найсильніший взаємозв'язок спостерігається між задоволеністю стосунками та соціальною підтримкою, що підкреслює ключову роль емоційної підтримки та гармонії у парі для суб'єктивного відчуття задоволення від взаємин.
- Самооцінка виступає важливим, але помірним чинником, який визначає здатність партнера до конструктивної взаємодії та сприйняття підтримки.
- Рівні кожної шкали (Високий, Середній, Низький) демонструють логічні закономірності: високі рівні самооцінки поєднуються з високими рівнями задоволеності та підтримки; низькі – з низькими.
- Результати кореляційного аналізу підтверджують гіпотезу дослідження про тісний взаємозв'язок між самооцінкою, задоволеністю стосунками та соціальною підтримкою у парі, що має практичне значення для психологічного консультування та розвитку міжособистісних навичок.

2.3. Практичні рекомендації

Самооцінка є однією з найважливіших складових психологічного благополуччя людини та ключовим чинником, що визначає якість партнерських взаємин. Дослідження, проведене серед 30 осіб (15 подружніх пар), показало, що високий рівень самооцінки тісно пов'язаний із високим рівнем задоволеності стосунками та наявністю соціальної підтримки у парі. Це свідчить про те, що особистості, які усвідомлюють власну цінність і відчувають впевненість у своїх силах, здатні підтримувати гармонійні стосунки, конструктивно реагувати на конфлікти та проявляти емпатію до

партнера.

Для підвищення самооцінки рекомендується застосовувати комплекс психологічних заходів, що поєднують когнітивні, поведінкові та емоційні техніки.

1. Рефлексивні техніки та ведення щоденника успіхів

Одним із найефективніших методів підвищення самооцінки є регулярна рефлексія щодо власних досягнень. Практика ведення щоденника успіхів передбачає щоденне занотування:

- маленьких та великих досягнень у професійному або особистому житті;
- позитивних рис характеру, які проявляються у взаємодії з оточенням;
- моментів, коли вдалося проявити стійкість, терпіння або емпатію.

Ця техніка дозволяє людині зосередитися на власних сильних сторонах і поступовому прогресі. Постійна фіксація позитивних результатів формує усвідомлення власної цінності та знижує вплив критики, як зовнішньої, так і внутрішньої. Поступово у свідомості учасника формується стабільне відчуття компетентності, що підвищує впевненість у собі та позитивно впливає на взаємодію з партнером у парі.

Важливо, щоб ведення щоденника супроводжувалося регулярним аналізом власного досвіду. Наприклад, після тижня занять учасник може підбити підсумки: які навички вдалося розвинути, у яких ситуаціях вдалося проявити впевненість, а над чим ще варто попрацювати. Така практика сприяє усвідомленому саморозвитку та підвищенню адекватної самооцінки.

2. Розвиток позитивного внутрішнього діалогу

Ще одним важливим аспектом є корекція внутрішнього діалогу. Часто люди з низькою або нестійкою самооцінкою формують негативні, критичні думки про себе, які посилюють невпевненість та впливають на якість партнерських стосунків. Тому психологічною рекомендацією є свідоме формування конструктивного та підтримуючого внутрішнього монологу.

Практично це виглядає так:

- замість фрази «Я не вмію говорити з партнером» пропонується

формулювати «Я намагаюся висловлювати свої думки, і з часом це стане легше»;

- замість «Мені ніколи не вдасться вирішити конфлікт» – «Я поступово навчаюся конструктивно вирішувати суперечки і розуміти партнера»;
- позитивні твердження можна повторювати щодня як афірмації або записувати у щоденник.

Такі зміни внутрішнього діалогу дозволяють зменшити негативні емоційні реакції та страх соціальної взаємодії, що особливо важливо для гармонійних стосунків у парі.

3. Постановка реалістичних цілей та кроків для їх досягнення

Формування стійкої самооцінки неможливе без адекватної оцінки власних можливостей та досягнень. Тому важливо навчитися ставити реалістичні цілі, що відповідають здібностям і ресурсам особистості.

Практичні поради:

- розбивати великі завдання на маленькі кроки, які можна досягти щодня або щотижня;
- оцінювати власні результати та фіксувати прогрес у щоденнику;
- відзначати навіть невеликі успіхи, що стимулює позитивний внутрішній досвід;
- коригувати цілі залежно від обставин, не засуджуючи себе за тимчасові невдачі.

Ця стратегія дозволяє людині відчути власну ефективність, підвищити мотивацію до саморозвитку та зміцнити адекватну самооцінку, яка безпосередньо впливає на здатність до конструктивної взаємодії з партнером.

4. Розвиток соціальних навичок

Соціальні навички є важливим механізмом підвищення самооцінки, оскільки вони дозволяють відчувати власну компетентність у міжособистісній взаємодії. Серед ефективних заходів:

1. Асертивність – вміння відстоювати власну позицію без агресії, слухати партнера та знаходити компроміси.

2. Самопрезентація – навички вираження своїх думок та емоцій, демонстрація сильних сторін і здатність до конструктивного спілкування.
3. Ефективна комунікація – активне слухання, уважність до невербальних сигналів, вміння задавати відкриті запитання та висловлювати власні потреби.

Регулярне тренування цих навичок допомагає підвищити впевненість у собі, зменшити соціальну тривожність та полегшити налагодження гармонійних стосунків у парі. Особи з високим рівнем соціальних навичок легше долають конфлікти, демонструють емпатію та здатні підтримувати стабільну емоційну атмосферу у партнерських взаєминах.

Комплексне застосування зазначених психологічних заходів – ведення щоденника успіхів, розвиток позитивного внутрішнього діалогу, постановка реалістичних цілей та розвиток соціальних навичок – дозволяє не лише підвищити адекватну самооцінку, але й сприяє поліпшенню якості партнерських стосунків. Висока самооцінка допомагає відчувати власну значущість, зменшувати конфліктність, будувати емоційно безпечне середовище та зміцнювати соціальну підтримку у парі, що, у свою чергу, підвищує загальну задоволеність стосунками та стабільність партнерських відносин.

Задоволеність партнерськими стосунками є важливим показником якості сімейних взаємин. Вона тісно пов’язана з рівнем самооцінки учасників, наявністю соціальної підтримки та гармонії у парі. Дослідження показали, що пари з високим рівнем самооцінки та гармонійної взаємодії демонструють високий рівень задоволеності стосунками, тоді як низький рівень самооцінки та нестійка підтримка у парі підвищують ризик конфліктів та емоційної дистанції. Для покращення якості взаємин у партнерів рекомендуються такі практичні заходи:

1. Розвиток ефективної комунікації

Комунікація є фундаментальною складовою задоволеності стосунками.

Багато конфліктів у парах виникають саме через непорозуміння, неправильне вираження емоцій або нездатність вислухати партнера. Тому розвиток ефективної комунікації є першочерговим завданням:

1. Активне слухання
    - Партнер повинен уважно вислухати іншу людину, не перебиваючи і не оцінюючи її слова.
    - Для закріплення навички можна практикувати перефразування: після висловлення думки одного партнера інший повторює сказане своїми словами, щоб перевірити правильність розуміння.
2. Вираження власних потреб та емоцій конструктивно
    - Важливо навчитися говорити про власні почуття без звинувачень.
    - Наприклад, замість фрази «Ти мене ігноруєш» краще використовувати «Я відчуваю сум, коли ми не проводимо час разом».
3. Техніка «Я-повідомлень»
    - Ця техніка допомагає висловлювати свої емоції і потреби без агресії та звинувачень.
    - Формула «Я відчуваю [емоція], коли [ситуація], бо [пояснення]» дозволяє партнеру зрозуміти внутрішній стан без конфлікту.

Регулярне використання цих практик сприяє зменшенню непорозумінь і підвищує рівень довіри та емоційного комфорту у парі.

2. Вправи на емоційну близькість та підтримку

Емоційна близькість – це відчуття взаємної підтримки, довіри та безпеки у стосунках. Для її розвитку рекомендується:

1. Спільні заняття та хобі
    - Участь у спільних активностях, таких як прогулянки, спорт або творчі заняття, підвищує емоційний контакт.
    - Важливо обирати активності, які приносять задоволення обом партнерам.
2. Обговорення приємних подій дня

- Щоденні короткі бесіди про позитивні моменти дозволяють зміцнювати взаємне розуміння та емоційний зв’язок.

3. Висловлення вдячності та підтримки
    - Партнери повинні регулярно відзначати внесок один одного у відносини.
    - Наприклад, «Дякую, що підтримав мене сьогодні» або «Мені приємно, що ти допомагаєш у справах».

Такі практики формують емоційний комфорт і підвищують задоволеність стосунками на щоденній основі.

3. Психологічне консультування у разі конфліктів

Для пар із низьким рівнем задоволеності або гармонії рекомендовано звернення до психолога. Консультації можуть включати:

1. Корекційні тренінги для подружніх пар
    - Вправи на розвиток емпатії, конструктивного вирішення конфліктів та ефективної комунікації.
    - Психолог допомагає відпрацювати навички взаємної підтримки та стабільного емоційного реагування.
2. Вивчення причин конфліктів
    - Психолог допомагає виявити тригери конфліктів та моделі поведінки, що їх провокують.
    - У результаті партнери отримують практичні стратегії для запобігання повторним конфліктам.

Регулярне консультування сприяє стабілізації стосунків та формує умови для розвитку високої задоволеності у парі.

4. Регулярне обговорення цінностей та очікувань

Спільні цінності та погоджені життєві цілі є важливими чинниками довготривалої задоволеності стосунками. Для їх підтримки рекомендується:

1. Обговорення життєвих цілей
    - Партнери повинні регулярно узгоджувати плани на майбутнє, кар’єру, побутові питання та сімейні традиції.

2. Визначення спільних цінностей
    - Обговорення того, що є пріоритетним для кожного: сім’я, робота, особистий розвиток, дружба.
3. Узгодження побутових правил
    - Регулярне обговорення розподілу обов’язків, фінансових питань та часу разом зменшує ризик непорозумінь і конфліктів.

Цей підхід дозволяє підвищити стабільність відносин, створити атмосферу взаємної довіри та забезпечити довготривалу гармонію у парі.

Комплексне впровадження наведених рекомендацій – розвиток комунікаційних навичок, емоційної близькості, психологічного консультування та узгодження цінностей – сприяє підвищенню задоволеності стосунками у партнерів. Підвищена задоволеність взаємин зміцнює соціальну підтримку, сприяє емоційній стабільності та формує умови для гармонійного та довготривалого розвитку партнерських взаємин.

Результати проведеного дослідження свідчать, що розвиток партнерських стосунків безпосередньо залежить від рівня самооцінки учасників та рівня соціальної підтримки і гармонії у парі. Ці чинники визначають не лише якість комунікації та взаєморозуміння, а й здатність пари ефективно вирішувати конфлікти, підтримувати емоційний комфорт та забезпечувати довгострокову стабільність відносин.

1. Високий рівень самооцінки та соціальної підтримки

Пари, у яких обидва партнери демонструють високий рівень самооцінки та отримують стабільну соціальну підтримку, мають високий потенціал для гармонійних та довготривалих стосунків.

- Можливості та сильні сторони таких пар:
    - Висока здатність до конструктивного вирішення конфліктів: партнери швидко знаходять компроміси, домовляються і зберігають взаємну повагу навіть у складних ситуаціях.
    - Емоційна стабільність: обидва відчувають впевненість у собі та підтримку один одного, що зменшує тривожність та негативні

емоції.

- Розвинена емпатія: високий рівень самооцінки дозволяє адекватно оцінювати емоційний стан партнера та коригувати власну поведінку.

- Прогноз розвитку:
  - Ймовірність конфліктів низька, а якщо вони виникають, партнери швидко знаходять рішення.
  - Позитивний емоційний клімат забезпечує ефективну взаємну підтримку у сімейних і побутових питаннях.
  - Такі пари мають потенціал до спільного розвитку, планування сімейного життя та вирішення фінансових або соціальних проблем.

Практичне застосування:

- Рекомендовано підтримувати та розвивати навички активного слухання, висловлення вдячності та спільних ритуалів, що зміцнюють емоційний зв’язок.
- Впровадження регулярного обговорення цілей та цінностей дозволяє зберегти гармонію у довгостроковій перспективі.

2. Середній рівень самооцінки та соціальної підтримки

Пари з середнім рівнем самооцінки та підтримки демонструють потенціал до стабільних відносин, однак у них виникають періодичні труднощі.

- Характеристика таких відносин:
  - Виникнення конфліктів через непорозуміння або несумісність очікувань.
  - Часткова залежність від настрою або зовнішніх обставин: наприклад, стрес на роботі може тимчасово знижувати ефективність взаємної підтримки.
  - Нерідко з’являються сумніви у власних силах або у партнері, що впливає на емоційну близькість.

- Прогноз розвитку:
    - Відносини можуть залишатися стабільними, якщо партнери активно працюють над комунікаційними навичками та взаємною підтримкою.
    - Існує помірний ризик повторних конфліктів, особливо при стресових ситуаціях або різких змінах у житті.

Практичні рекомендації:

- Розвивати техніки конструктивного обговорення проблем та емоційної регуляції.
- Використовувати спільні заняття для підвищення емоційної близькості.
- Впроваджувати вправи на зміцнення довіри, наприклад, «Щоденник подяки» або «Ритуали спільних успіхів».

Завдяки цим практикам можна підвищити рівень задоволеності відносинами та зменшити ризик непорозумінь у майбутньому.

3. Низький рівень самооцінки та соціальної підтримки

Пари, у яких спостерігається низький рівень самооцінки та підтримки, демонструють високий ризик конфліктів та емоційної нестабільності.

- Проблеми у таких парах:
    - Часті конфлікти, ревнощі та емоційна дистанція.
    - Недостатня увага до потреб партнера та брак взаємної довіри.
    - Складнощі у вирішенні побутових або соціальних проблем без зовнішньої допомоги.
- Прогноз розвитку:
    - Висока ймовірність повторних конфліктів та стресових ситуацій.
    - Наявність емоційної дистанції може призводити до поступового охолодження стосунків і зниження задоволеності партнерськими взаєминами.

Рекомендації:

- Обов’язкове психологічне консультування та корекційні тренінги для розвитку взаємної довіри та емоційної підтримки.

- Використання технік розвитку емоційної близькості, наприклад, спільні «емоційні щоденники» або вправи на взаємне визнання позитивних якостей.
- Розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів та асертивної комунікації.

Впровадження цих заходів може значно покращити якість стосунків, навіть якщо початковий рівень самооцінки або підтримки був низьким.

Прогноз розвитку партнерських стосунків базується на психологічних чинниках, таких як самооцінка та соціальна підтримка. Високий рівень цих чинників забезпечує стабільні, гармонійні та довгострокові стосунки, середній рівень потребує додаткової роботи над комунікацією та емоційною близькістю, а низький рівень вимагає активного психологічного втручання та тренінгів для відновлення довіри, підтримки та взаєморозуміння.

Таким чином, знання та врахування психологічних характеристик партнерів дозволяє прогнозувати розвиток відносин та застосовувати превентивні заходи для підвищення задоволеності та гармонії у сім’ї.

Також в межах дослідженої теми, було запропоновано наступний тренінг: «Розвиток самооцінки та гармонії у партнерських стосунках»(Додаток А).

Мета тренінгу:

- Підвищення рівня адекватної самооцінки обох партнерів.
- Розвиток комунікативних та емоційних навичок у парі.
- Формування навичок соціальної підтримки та взаємної гармонії.
- Зменшення конфліктності та підвищення задоволеності партнерськими стосунками.

Таблиця 2.2.

Програма тренінгу для подружніх пар «Розвиток самооцінки та гармонії у партнерських стосунках»

№ заняття	**Тема та мета заняття**	**Вправи / методики**	**Очікувані результати**
1	**Вступне та діагностичне**Мета: Ознайомлення з програмою, оцінка початкового рівня самооцінки та задоволеності стосунками	- Опитування RSQ- Методика «Щоденник позитивних рис»- Вправа «Комплімент партнеру»	- Усвідомлення власних сильних сторін- Виявлення початкового рівня задоволеності стосунками- Формування цілей на тренінг
2	**Розвиток самооцінки**Мета: Покращення адекватної самооцінки та позитивного внутрішнього діалогу	- Вправа «Щоденник досягнень»- Вправа «Позитивний внутрішній діалог»- Постановка реалістичних цілей	- Зміцнення впевненості у собі- Формування стійкої та адекватної самооцінки- Усвідомлення прогресу в особистісному розвитку
3	**Комунікація та емоційна близькість**Мета: Розвиток ефективної комунікації та навичок емоційної підтримки	- Техніка «Я-повідомлення»- Вправа «Активне слухання»- Вправа «Емоційна карта»	- Підвищення рівня емоційної близькості- Формування навичок конструктивного

			спілкування- Зменшення конфліктності у парі
4	**Соціальна підтримка та гармонія у парі**Мета: Підвищення рівня соціальної підтримки та гармонії	- Вправа «Щоденник подяки»- Вправа «Сімейний контракт гармонії»- Рольові ігри на вирішення конфліктів	- Збільшення рівня підтримки та довіри- Формування стабільної гармонії у стосунках- Вироблення стратегій конструктивної взаємодії

Висновки до розділу 2

Проведене дослідження підтвердило наявність значущого взаємозв'язку між самооцінкою, рівнем задоволеності партнерськими стосунками та соціальною підтримкою у сім'ї. Результати показали, що високий рівень самооцінки асоціюється з високим рівнем задоволеності стосунками та гармонією у парі, тоді як низька або нестійка самооцінка супроводжується підвищеним ризиком конфліктів, ревнощів та емоційної дистанції між партнерами.

Аналіз результатів трьох методик – «Рівень самооцінки» Р. Купера, опитувальника задоволеності стосунками (RSQ) та «Індекс соціальної підтримки та сімейної гармонії» – показав, що більшість пар демонструють середній рівень самооцінки та задоволеності стосунками, що вказує на потенціал для підвищення якості взаємодії через розвиток комунікативних та емоційних навичок. Високий рівень соціальної підтримки та гармонії спостерігається приблизно у третини учасників, що корелює з високим рівнем задоволеності відносинами. Низький рівень соціальної підтримки, самооцінки

та задоволеності виявлений у невеликої частини вибірки, що свідчить про потребу у психологічній підтримці та корекційних заходах для таких пар.

Кореляційний аналіз Пірсона підтвердив, що існує позитивна залежність між високим рівнем самооцінки та високим рівнем задоволеності стосунками та соціальної підтримки. Водночас низькі показники самооцінки і підтримки пов’язані з менш гармонійними та більш конфліктними стосунками. Це підтверджує, що психологічні чинники особистості безпосередньо впливають на якість партнерських взаємин.

На основі отриманих даних були розроблені практичні рекомендації для підвищення рівня самооцінки та покращення якості стосунків, зокрема: ведення щоденника досягнень, розвиток позитивного внутрішнього діалогу, формування ефективної комунікації, активне використання емоційної підтримки та узгодження життєвих цінностей і очікувань між партнерами. Запропонований тренінг для подружніх пар спрямований на системне вдосконалення цих навичок і здатний забезпечити підвищення задоволеності стосунками та стабільності у сімейному житті.

Отже, результати дослідження підтверджують важливість комплексного підходу у психологічній роботі з подружніми парами: врахування особистісних характеристик (самооцінки), соціально-психологічних чинників (підтримка та гармонія) та впровадження практичних заходів, що сприяють розвитку ефективної взаємодії та емоційного комфорту.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження підтвердило, що самооцінка є ключовим чинником, який безпосередньо впливає на якість партнерських стосунків у сім'ї. Високий рівень адекватної самооцінки сприяє конструктивній комунікації, формуванню емоційної близькості, підвищенню задоволеності відносинами та розвитку стабільної соціальної підтримки між партнерами. Натомість низька або нестійка самооцінка асоціюється з підвищеною конфліктністю, ревнощами, емоційною дистанцією та зниженням задоволеності стосунками.

Аналіз результатів трьох методик – «Рівень самооцінки» Р. Купера, опитувальника задоволеності стосунками (RSQ) та «Індекс соціальної підтримки та сімейної гармонії» – продемонстрував, що більшість пар мають середній рівень самооцінки та задоволеності стосунками, що вказує на наявний потенціал для розвитку взаємодії та покращення емоційного клімату в сім'ї. Високий рівень соціальної підтримки і гармонії спостерігається у третини учасників, тоді як низький рівень – у невеликої частини, що потребує психологічної підтримки та корекційних заходів.

Кореляційний аналіз підтвердив позитивний взаємозв'язок між самооцінкою, задоволеністю стосунками та рівнем соціальної підтримки, що підкреслює важливість інтегрованого підходу до психологічного супроводу подружніх пар. На основі дослідження розроблено практичні рекомендації, спрямовані на підвищення самооцінки, розвиток ефективної комунікації та формування емоційної підтримки, а також запропоновано комплексний тренінг для подружніх пар, який дозволяє зміцнити гармонійність та стабільність взаємин.

Отже, результати роботи свідчать про те, що підвищення рівня самооцінки та розвитку соціально-психологічних навичок партнерів є ефективним механізмом для забезпечення задоволеності стосунками, формування гармонійної сімейної атмосфери та запобігання конфліктним

ситуаціям. Застосування цих даних у практичній психологічній роботі дозволяє підвищити психологічний комфорт і благополуччя подружніх пар, а також сприяти стабільності та якості сімейного життя загалом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Chaika, H. V. Personal traits supporting positive relations with others / H. V. Chaika // Український психологічний журнал. — 2020. — Vol. 1, Iss. 13. — С. 223–237.
2. Сняданко, І. І., Антипович, О. Г. Психологічний аналіз рівня задоволеності своїми стосунками українців / І. І. Сняданко, О. Г. Антипович // Організаційна психологія. Економічна психологія. — 2025. — № ….
3. Вельдбрехт, О. О., Тавровецька, Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни / О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецька // Проблеми сучасної психології. — 2022. — № 2.
4. Гутник, В. Г. Особливості самоставлення у жінок, які перебувають у стосунках міжособистісної залежності / В. Г. Гутник. — Харків : Харківський нац. ун-т імені В. Н. Каразіна, 2025.
5. Германюк, Г. Я. Вплив самооцінки на стратегії поведінки особистості у подружніх конфліктах / Г. Я. Германюк. — Тернопіль : ТНТУ імені Івана Пулюя, 2023. — 73 с.
6. Bondarenko, N. Сприйнята соціальна підтримка учасників груп самодопомоги, які мають проблеми психічного здоров’я / N. Bondarenko // Психологія та психосоціальні інтервенції. — 2020. — № 2.
7. Данилюк, І., Предко, В., Кислинська, А. Психологічні особливості зв’язку життєстійкості та самооцінки особистості в складних життєвих ситуаціях / І. Данилюк, В. Предко, А. Кислинська // Вісник Київ. нац. ун-ту імені Т. Шевченка. Психологія. — 2023. — № ….
8. Константінова, А. Г., Лісовенко, А. Ф. Психологічні особливості гармонійного шлюбу: чинники і моделі / А. Г. Константінова, А. Ф. Лісовенко // Psychological Research Studies. — 2025.
9. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах / Л. М. Лисенко // Класичний приватний ун-т, Запоріжжя, 2018 (опубл. у відкритому доступі 2020-х).

10. Столін, В. В., Романова, Т. Л., Бутенко, Г. П. Тривога та задоволеність шлюбом: взаємозв’язок явищ / В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко. — 2024.
11. Чинники психологічної стійкості сімейних стосунків під час війни / О. Г. Васильєв. — Запоріжжя : ЗНУ, 2023.
12. Romanenkova, O. Y. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків / О. Ю. Романенкова // Психологічні дослідження. — 2025.
13. Самореалізація особистості у подружніх стосунках / кваліфікаційна робота. — Львів : ЛДУВС, 2023.
14. Актуальні питання методології вимірювання самооцінки / Методологічні дослідження в психології. — 2021.
15. Психологічні фактори сімейної гармонії / Сімейна психологія України. — 2023.
16. Психологічні аспекти партнерських стосунків / Психологія сучасної особистості. — 2024.
17. Емоційна підтримка у сімейних стосунках / Психологічні студії. — 2022.
18. Соціально-психологічні чинники якості шлюбно-сімейного життя / Психологія сім’ї та шлюбу. — 2025.
19. Психологічні чинники розвитку міжособистісних взаємин / Сучасна психологія. — 2021.
20. Дослідження самооцінки та міжособистісної взаємодії молоді / Психологічний вісник України. — 2023.
21. Jiang, Z., Xu, L., & Qian, X. Examining short-term and long-term effects of self-esteem on relationship satisfaction using a dyadic response surface analysis / Z. Jiang, L. Xu, X. Qian // Journal of Social and Personal Relationships. — 2024. — Vol. 41, Iss. 9.
22. Yang, Y., Wu, Y., & Song, J. The influence of individual and partner self-esteem on relationship satisfaction: evidence from freshman using actor-partner interdependence model / Y. Yang, Y. Wu, J. Song // Frontiers in Psychology. —

2025.

23. Cetin, I., Kocabeyoglu, M., & Unal, Z. M. The relationship between self-esteem, attachment styles, and romantic relationship satisfaction / I. Cetin, M. Kocabeyoglu, Z. M. Unal // Global Journal of Psychology Research: New Trends and Issues. — 2025.

Додаток А

Тренінг для подружніх пар «Розвиток самооцінки та гармонії у партнерських стосунках»

Мета тренінгу

- Підвищення рівня адекватної самооцінки партнерів.
- Формування ефективних комунікативних навичок у парі.
- Збільшення рівня соціальної підтримки та гармонії у стосунках.
- Зменшення конфліктності та підвищення задоволеності партнерськими взаєминами.

Заняття 1. Вступне та діагностичне (90 хв)

Мета:

- Ознайомити пари з програмою тренінгу.
- Виявити початковий рівень самооцінки та задоволеності стосунками.
- Сформувати довірливу атмосферу для роботи в групі.

Хід заняття:

1. **Вступна частина (15 хв)**
    - Привітання учасників, представлення ведучого.
    - Ознайомлення з метою та структурою тренінгу.
    - Обговорення очікувань кожної пари від тренінгу.
2. **Діагностичні вправи (30 хв)**
    - **Опитувальник RSQ (Relationship Satisfaction Questionnaire)** – оцінка задоволеності стосунками.
    - **Методика «Щоденник позитивних рис»** – кожен учасник записує 5 своїх сильних сторін, якостей та досягнень.
3. **Групова робота (20 хв)**
    - **Вправа «Комплімент партнеру»** – учасники висловлюють один одному 3 позитивні риси та дії, що цінують.
4. **Рефлексія (25 хв)**
    - Обговорення емоційних відчуттів після вправ.
    - Коротке підбиття підсумків: що вдалося, що викликало труднощі.

Очікуваний результат:

- Підвищення усвідомлення власних сильних сторін.
- Виявлення початкового рівня задоволеності стосунками.
- Створення мотивації для подальшої роботи у тренінгу.

Заняття 2. Розвиток самооцінки (90 хв)

Мета:

- Покращення адекватної самооцінки партнерів.
- Формування позитивного внутрішнього діалогу.
- Усвідомлення власних ресурсів для підтримки стосунків.

Хід заняття:

1. **Теоретична частина (20 хв)**
    - Роль самооцінки у партнерських стосунках.
    - Ознайомлення з методиками ведення щоденника успіхів та рефлексії.
2. **Практична частина (50 хв)**
    - **Вправа «Щоденник досягнень»** – учасники записують свої успіхи за останній тиждень та позитивні дії у стосунках.
    - **Вправа «Позитивний внутрішній діалог»** – переформулювання критичних думок у підтримуючі.
        - Наприклад, замість «Я не вмію спілкуватися з партнером» говорити «Я намагаюся висловлювати думки, і з часом це буде легше».
    - **Вправа «Постановка реалістичних цілей»** – визначення маленьких досяжних цілей на тиждень для підвищення впевненості.
3. **Рефлексія (20 хв)**
    - Обговорення відчуттів після вправ.
    - Усвідомлення власного прогресу та сильних сторін.

Очікуваний результат:

- Зміцнення впевненості у собі.

- Формування стійкої, адекватної самооцінки.
- Підвищення мотивації до розвитку партнерських взаємин.

Заняття 3. Комунікація та емоційна близькість (90 хв)

Мета:

- Розвиток ефективних навичок спілкування.
- Збільшення рівня емоційної підтримки та близькості.
- Зменшення конфліктності у парі.

Хід заняття:

1. **Теоретична частина (15 хв)**
    - Значення техніки «Я-повідомлення».
    - Активне слухання та невербальна комунікація.
2. **Практична частина (60 хв)**
    - **Вправа «Я-повідомлення»** – кожен партнер висловлює свої потреби без звинувачень.
    - **Вправа «Активне слухання»** – повторювати словами партнера його емоційний стан.
    - **Вправа «Емоційна карта»** – малювання символів, що відображають емоційний стан, обговорення їх.
3. **Рефлексія (15 хв)**
    - Обговорення труднощів у спілкуванні.
    - Визначення ефективних стратегій для щоденної взаємодії.

Очікуваний результат:

- Покращення комунікативних навичок.
- Підвищення рівня емоційної близькості та довіри.
- Зменшення конфліктності та напруженості у стосунках.

Заняття 4. Соціальна підтримка та гармонія у парі (90 хв)

Мета:

- Підвищення рівня соціальної підтримки та гармонії.
- Формування стабільних правил взаємодії у парі.
- Розвиток конструктивних стратегій вирішення конфліктів.

Хід заняття:

1. **Теоретична частина (15 хв)**
    - Значення підтримки, довіри та гармонії у стосунках.
    - Ознайомлення з принципами створення стабільного емоційного клімату.
2. **Практична частина (60 хв)**
    - **Вправа «Щоденник подяки»** – кожен партнер записує 3 дії партнера, за які вдячний.
    - **Вправа «Сімейний контракт гармонії»** – разом визначають правила підтримки та взаємоповаги.
    - **Рольові ігри** – відпрацювання технік вирішення конфліктів у сімейних ситуаціях.
3. **Рефлексія та підсумки (15 хв)**
    - Обговорення змін у відчутті підтримки та гармонії.
    - Визначення індивідуальних та парних цілей на майбутнє.

Очікуваний результат:

- Підвищення рівня довіри та соціальної підтримки.
- Збільшення гармонії та стабільності у стосунках.
- Формування ефективних стратегій взаємодії та конструктивного вирішення конфліктів.