

UNIVERSITATEA DE STAT DIN MOLDOVA

Cu titlu de manuscris

CZU: 159.9+316.356.2(043.3)

DOLINSCHI CRISTINA

MANIFESTĂRI ALE ILUZIILOR POZITIVE ÎN RELAȚIILE DE CUPLU

511.01 – Psihologie generală

Teză de doctor în psihologie

Conducător științific:



PLATON Carolina, doctor habilitat în pedagogie,

doctor în psihologie, profesor universitar

Autor:



DOLINSCHI Cristina, doctorandă

CHIȘINĂU, 2024

© Cristina Dolinski, 2024

CUPRINS

ADNOTARE (în limbile română, rusă, engleză)	5
LISTA TABELELOR	8
LISTA FIGURILOR	9
INTRODUCERE	11
 1. REPERE TEORETICE PRIVIND ILUZIILE POZITIVE ÎN RELAȚIILE DE CUPLU	
1.1. Delimitări conceptuale ale iluziilor pozitive.....	21
1.1.1. Definiții ale iluziilor pozitive.....	21
1.1.2. Teorii și modele explicative ale iluziilor pozitive.....	26
1.1.3. Tipologia iluziilor pozitive.....	31
1.2. Dileme ale iluziilor pozitive în psihologia contemporană.....	39
1.3. Specificul iluziilor pozitive în relațiile de cuplu.....	43
1.3.1. Apariția și dezvoltarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu.....	43
1.3.2. Funcționalitatea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu.....	47
1.4. Aspecte teoretice ale relațiilor de cuplu.....	50
1.5. Concluzii la capitolul 1.....	60
 2. MANIFESTĂRI ALE ILUZIILOR POZITIVE ÎN RELAȚIILE DE CUPLU	
2.1. Descrierea designului de cercetare.....	63
2.2. Analiza și interpretarea rezultatelor experimentului constatativ.....	68
2.2.1. Iluziile pozitive și miturile căsniciei în relațiile de cuplu.....	68
2.2.2. Influența genului subiecților și a duratei căsniciei asupra satisfacției conjugale.....	85
2.2.3. Percepția de sine și a partenerului în cuplu.....	89
2.2.3.1. Particularități ale percepției de sine.....	89
2.2.3.2. Particularități ale percepției partenerului conjugal.....	92
2.2.4. Relația dintre iluziile pozitive, satisfacția conjugală și percepția partenerului conjugal.....	98
2.3. Concluzii la capitolul 2.....	105
 3. PROGRAM DE INTERVENȚIE PSIHOLOGICĂ PRIVIND ARMONIZAREA ILUZIILOR POZITIVE ÎN RELAȚIILE DE CUPLU	
3.1. Descrierea programului de intervenție psihologică.....	108
3.2. Implementarea programului de intervenție psihologică.....	118

3.3. Evaluarea eficienței programului de intervenție psihologică.....	127
3.4. Concluzii la capitolul 3.....	137
CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI.....	139
BIBLIOGRAFIE.....	143
ANEXE.....	169
Anexa 1. Metodele de cercetare utilizate.....	169
Anexa 2. Indicii Alpha Cronbach obținuți la validarea de conținut al Testului iluziilor pozitive privind relația conjugală și al Testului satisfacției conjugale.....	176
Anexa 3. Indici statistici obținuți în experimentul constatativ.....	178
Anexa 3.1. Indicii obținuți la manifestarea iluziilor pozitive și a satisfacției conjugale în funcție de gen.....	178
Anexa 3.2. Semnificația diferenței dintre medii la iluziile pozitive în funcție de durata căsniciei.....	179
Anexa 3.3. Semnificația diferenței dintre medii la satisfacția conjugală în funcție de durata căsniciei.....	180
Anexa 3.4. Indicii obținuți la percepția de sine în funcție de gen.....	181
Anexa 3.5. Indicii obținuți la percepția partenerului conjugal în funcție de gen.....	183
Anexa 3.6. Corelații între iluziile pozitive, satisfacția conjugală și percepția partenerului conjugal.....	186
Anexa 4. Indicii statistici obținuți în evaluarea eficienței programului de intervenție psihologică.....	194
Anexa 5. Program de intervenție psihologică privind armonizarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu.....	198
DECLARAȚIA PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII.....	233
CV-UL AUTORULUI.....	234

ADNOTARE

Dolinschi Cristina. Manifestări ale iluziilor pozitive în relațiile de cuplu. Teză de doctor în psihologie. Chișinău, 2024.

Structura tezei: introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 310 titluri, 5 anexe, 142 pagini de text de bază, 16 tabele, 51 figuri. Rezultatele obținute sunt publicate în 10 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: iluzii pozitive, relații de cuplu, parteneri conjugali, satisfacție conjugală, mituri ale căsniciei, percepții ale partenerilor, armonizarea iluziilor pozitive, diferențe de gen, durata căsniciei.

Scopul lucrării constă în stabilirea particularităților de manifestare a iluziilor pozitive în raport cu satisfacția în cuplu, percepțiile reciproce ale partenerilor conjugali, precum și elaborarea unui program de intervenție psihologică privind armonizarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu.

Obiectivele cercetării: (1) analiza și sinteza cercetărilor cu referire la tema studiată; (2) stabilirea particularităților privind iluziile pozitive, miturile căsniciei, satisfacția conjugală, percepțiile de sine și percepțiile reciproce ale partenerilor conjugali în funcție de „genul subiecților” și de „durata căsniciei”; (3) elaborarea profilurilor psihologice de gen privind interrelația dintre iluziile pozitive, satisfacția conjugală și percepția partenerului conjugal; (4) elaborarea, implementarea și evaluarea eficienței „Programului de intervenție psihologică privind armonizarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu”.

Noutatea și originalitatea științifică rezidă în elaborarea unui dintre primele studii teoretico-experimentale, din spațiul național, în psihologia generală, care stabilește particularitățile de manifestare a iluziilor pozitive în relațiile conjugale; stabilirea Modelului teoretico-explicativ al manifestării iluziilor pozitive în relațiile de cuplu”; constituirea Profilurilor psihologice de gen privind interrelația dintre iluziile pozitive, satisfacția conjugală și percepția partenerului conjugal; elaborarea Programului de intervenție psihologică privind armonizarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu.

Rezultatele obținute care contribuie la soluționarea unei probleme științifice importante constau în stabilirea particularităților de manifestare a iluziilor pozitive și elaborarea programului de intervenție psihologică, având ca efect armonizarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu, în vederea utilizării rezultatelor teoretice, metodologice și aplicative în practica psihologică.

Semnificația teoretică a cercetării rezidă în completarea și consolidarea bazei teoretice cu privire la iluziile pozitive prin sintetizarea informațiilor despre manifestarea acestor percepții biasate pozitiv în contextul relațiilor de cuplu și rolul lor în diada conjugală; argumentarea Modelului teoretico-explicativ al manifestării iluziilor pozitive în relațiile de cuplu; fundamentarea teoretico-științifică a Programului de intervenție psihologică privind armonizarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu; abordarea intra și interdisciplinară a prezentei cercetări, dat fiind faptul că nu ne-am rezumat doar la perspectiva psihologiei generale prin studierea iluziilor pozitive ca un fenomen cognitiv, dar și cea a psihologiei sociale și de cuplu.

Valoarea aplicativă a lucrării constă în posibilitatea aplicării metodologiei psihodiagnostice adaptate în cercetare pe populația Republicii Moldova; elaborarea Profilurilor psihologice de gen privind interrelația dintre iluziile pozitive, satisfacția conjugală și percepția partenerului conjugal; validarea Programului de intervenție psihologică privind armonizarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu. Datele experimentale pot fi utile cercetătorilor, psihologilor și consilierilor de cuplu, persoanelor implicate într-o relație conjugală. Rezultatele studiului și programul de intervenție psihologică propus în cercetare pot fi utilizate în consilierea relațională și în psihoterapia de cuplu, în diverse programe de educare a adulților menite să dezvolte competențe necesare pentru viața de cuplu premaritală și maritală.

Implementarea rezultatelor științifice: în cadrul conferințelor științifice naționale și internaționale; în activitatea didactică de pregătire și formare a studenților (USM); în programul de intervenție psihologică realizat cu cuplurile conjugale și în activități de consiliere premaritală și maritală.

АННОТАЦИЯ

Долински Кристина. Проявления позитивных иллюзий в супружеских отношениях.

Диссертация на соискание ученой степени доктора психологии. Кишинев, 2024.

Структура диссертации: введение, три главы, общие выводы и рекомендации, библиография из 310 наименований, 5 приложений, 142 страниц основного текста, 16 таблиц, 51 рисунков. Полученные результаты опубликованы в 10 научных статьях.

Ключевые слова: позитивные иллюзии, супружеские отношения, брачные партнеры, удовлетворенность браком, мифы о браке, самовосприятие, восприятие супруга, гармонизация позитивных иллюзий, гендерные различия, продолжительность брака.

Цель работы: установить особенности проявления позитивных иллюзий относительно удовлетворенности в паре, взаимного восприятия супружеских партнеров, а также разработать программу психологического вмешательства по поводу гармонизации позитивных иллюзий в паре.

Задачи исследования: (1) анализ и синтез исследований по изучаемой теме; (2) определение характеристик позитивных иллюзий, брачных мифов, удовлетворенности браком, самовосприятия и взаимного восприятия супругов по «полу испытуемых» и «длительности брака»; (3) разработка психологических гендерных профилей взаимосвязи позитивных иллюзий, удовлетворенности браком и восприятия супружеского партнера; (4) разработка, внедрение и оценка эффективности «Программы психологического вмешательства по гармонизации позитивных иллюзий в супружеских отношениях».

Научная новизна и оригинальность заключается в разработке одного из первых в отечественной области теоретико-экспериментальных исследований в общей психологии, устанавливающих особенности проявления позитивных иллюзий в супружеских отношениях; установление Теоретико-объяснительной модели проявления позитивных иллюзий в супружеских отношениях; установление Психологических гендерных профилей относительно взаимосвязи позитивных иллюзий, удовлетворенности браком и восприятия супруга; разработка Программы психологического вмешательства по гармонизации позитивных иллюзий в супружеских отношениях.

Полученные результаты, способствующие решению важной научной проблемы заключаются в установлении особенностей проявления позитивных иллюзий и разработке программы психологического вмешательства, оказывающей эффект гармонизации позитивных иллюзий в отношениях пары, с целью использования теоретических, методологических и прикладных результатов в психологической практике.

Теоретическая значимость исследования заключается в дополнении и укреплении теоретической базы позитивных иллюзий путем синтеза информации о проявлении этих позитивно предвзятых представлений в контексте супружеских отношений и их роли в браке; обоснование Теоретико-объяснительной модели проявления позитивных иллюзий в супружеских отношениях; теоретико-научное обоснование Программы психологического вмешательства по гармонизации позитивных иллюзий в браке; внутри- и междисциплинарный подход настоящего исследования, учитывая тот факт, что мы не ограничивались только перспективой общей психологии, изучая позитивные иллюзии как когнитивный феномен, но также социальной психологией и психологией супружества.

Практическая значимость заключается в возможность применения психодиагностической методологии, адаптированной в исследовании к населению Республики Молдова; разработка Психологических гендерных профилей взаимосвязи позитивных иллюзий, удовлетворенности браком и восприятия супруга; валидация Программы психологического вмешательства в отношении гармонизации позитивных иллюзий в супружеских отношениях. Экспериментальные данные будут полезны исследователям, психологам и семейным консультантам, людям, состоящим в супружеских отношениях. Результаты исследования и предложенная в исследовании программа психологического вмешательства могут быть использованы в консультировании и психотерапии пар, в различных программах обучения взрослых, направленных на развитие навыков, необходимых для добрачной и супружеской жизни.

Внедрение научных результатов: в рамках национальных и международных научных конференций; в дидактической деятельности по подготовке и обучению студентов (ГУМ); в программе психологического вмешательства, проводимой с супружескими парами, а также в добрачных и супружеских консультациях.

ANNOTATION

Dolinschi Cristina. Manifestations of positive illusions in couple relationships. PhD thesis in psychology. Chisinau, 2024.

The paper's structure: introduction, three chapters, general conclusions and recommendations, bibliography of 310 titles, 5 annexes, 142 pages of basic text, 16 tables, 51 figures. The obtained results are published in 10 scientific papers.

Keywords: positive illusions, couple relationships, marital partners, marital satisfaction, marriage myths, perceptions of partners, harmonization of positive illusions, gender differences, duration of marriage.

The aim of the paper is to establish the particularities of the manifestation of positive illusions in relation to the satisfaction in the couple, the mutual perceptions of the marital partners, as well as the development of a psychological intervention program for harmonizing positive illusions in the couple relationships.

Research objectives: (1) analysis and synthesis of research with reference to the theme studied; (2) determining the characteristics of positive illusions, marriage myths, marital satisfaction, self-perceptions, and mutual perceptions of marital partner according to "gender of subjects" and "duration of marriage"; (3) the development of psychological gender profiles regarding the interrelationship between positive illusions, marital satisfaction and the perception of the spouse; (4) the development, implementation and evaluation of the effectiveness of the "Psychological intervention program for harmonizing positive illusions in couple relationships".

Scientific novelty and originality reside in developing one of the first theoretical-experimental studies in the national context in general psychology, establishing the characteristics of positive illusions in couple relationships; establishing The theoretical-explanatory model of the manifestation of positive illusions in couple relationships; creating Gender psychological profiles regarding the interrelation between positive illusions, marital satisfaction, and the perception of the marital partner; developing The psychological intervention program for harmonizing positive illusions in couple relationships.

The results obtained that contribute to the solution of an important scientific problem consist in establishing the particularities of the manifestation of positive illusions and developing the psychological intervention program, having the effect of harmonizing positive illusions in couple relationships, in order to use the theoretical, methodological and applied results in psychological practice.

The theoretical significance of the research resides in augmenting and reinforcing the theoretical foundation related to positive illusions by synthesizing information on how these positively biased perceptions manifest in the context of couple relationships and their role in the marital dyad; substantiating The theoretical-explanatory model of the manifestation of positive illusions in couple relationships; providing a theoretical-scientific foundation for The psychological intervention program for harmonizing positive illusions in couple relationships; embracing an intra and interdisciplinary approach in this research, not limiting the study solely to the perspective of general psychology, but also considering aspects of social and couple psychology.

The applicative value of the work consists in the possibility of applying the adapted psychodiagnostic methodology in research on the population of the Republic of Moldova; developing Psychological gender profiles regarding the interrelation between positive illusions, marital satisfaction, and the perception of the marital partner; validating The psychological intervention program for harmonizing positive illusions in couple relationships.

Implementation of scientific results: in national and international scientific conferences; in the didactic activity of preparation and training of students (USM); in the psychological intervention program carried out with married couples and in premarital and marital counseling activities.

Lista tabelelor

Tabelul 1.1. Diferențe dintre iluziile pozitive și mecanismele de apărare.....	24
Tabelul 1.2. Evaluarea teoriilor despre relațiile de cuplu.....	58
Tabelul 2.1. Semnificația diferenței dintre medii la iluziile pozitive în funcție de gen.....	70
Tabelul 2.2. Semnificația diferenței dintre medii la satisfacția conjugală în funcție de gen.....	86
Tabelul 2.3. Particularități ale percepției de sine în funcție de gen.....	91
Tabelul 2.4. Particularități ale percepției partenerului conjugal în funcție de gen.....	94
Tabelul 2.5. Relația dintre iluziile pozitive și satisfacția conjugală.....	98
Tabelul 2.6. Relația dintre iluziile pozitive și percepția partenerului conjugal la bărbați.....	99
Tabelul 2.7. Relația dintre iluziile pozitive și percepția partenerului conjugal la femei.....	99
Tabelul 2.8. Relația dintre satisfacția conjugală și percepția partenerului conjugal la bărbați...	100
Tabelul 2.9. Relația dintre satisfacția conjugală și percepția partenerului conjugal la femei.....	101
Tabelul 3.1. Structura ședințelor programului de intervenție psihologică privind armonizarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu.....	119
Tabelul 3.2. Percepția de sine la bărbați (testare și retestare).....	133
Tabelul 3.3. Percepția de sine la femei (testare și retestare).....	134
Tabelul 3.4. Percepția partenerului conjugal la bărbați (testare și retestare).....	135
Tabelul 3.5. Percepția partenerului conjugal la femei (testare și retestare).....	136

Lista figurilor

Fig. 1.1. Teoria adaptării cognitive. Generalizări ale iluziilor pozitive.....	23
Fig. 1.2. Operaționalizarea iluziilor pozitive în relațiile conjugale.....	25
Fig. 1.3. Particularități ale autopercepției la persoanele cu stimă de sine ridicată.....	33
Fig. 1.4. Factori moderatori ai optimismului iluzoriu.....	37
Fig. 1.5. Aspecte convergente ale percepției în context relațional.....	45
Fig. 1.6. Tipologia cuplurilor după Lewis și Spanier.....	56
Fig. 1.7. Modelul stresului familial ABC-X.....	57
Fig. 1.8. Modelul teoretico-explicativ al manifestării iluziilor pozitive în relațiile de cuplu.....	59
Fig. 2.1. Date generale despre eșantionul de cercetare.....	64
Fig. 2.2. Manifestarea iluziilor pozitive în funcție de genul subiecților.....	69
Fig. 2.3. Rezultatele obținute la mitul 1 în funcție de genul subiecților.....	71
Fig. 2.4. Rezultatele obținute la mitul 2 în funcție de genul subiecților.....	72
Fig. 2.5. Rezultatele obținute la mitul 3 în funcție de genul subiecților.....	73
Fig. 2.6. Rezultatele obținute la mitul 4 în funcție de genul subiecților.....	74
Fig. 2.7. Rezultatele obținute la mitul 5 în funcție de genul subiecților.....	74
Fig. 2.8. Rezultatele obținute la mitul 6 în funcție de genul subiecților.....	75
Fig. 2.9. Rezultatele obținute la mitul 7 în funcție de genul subiecților.....	76
Fig. 2.10. Rezultatele obținute la mitul 8 în funcție de genul subiecților.....	76
Fig. 2.11. Rezultatele obținute la mitul 9 în funcție de genul subiecților.....	77
Fig. 2.12. Rezultatele obținute la mitul 10 în funcție de genul subiecților.....	78
Fig. 2.13. Manifestarea iluziilor pozitive la respondenții care au răspuns afirmativ la mitul 2	79
Fig. 2.14. Manifestarea iluziilor pozitive la respondenții care au răspuns afirmativ la mitul 3	80
Fig. 2.15. Manifestarea iluziilor pozitive la respondenții care au răspuns afirmativ la mitul 5	81
Fig. 2.16. Manifestarea iluziilor pozitive la respondenții care au răspuns afirmativ la mitul 10	82
Fig. 2.17. Manifestarea iluziilor pozitive în funcție de durata căsniciei.....	83
Fig. 2.18. Valorile medii ale iluziilor pozitive în funcție de durata căsniciei.....	83
Fig. 2.19. Manifestarea satisfacției conjugale la subiecții cercetării (prezentare comparativă pe nivele).....	85
Fig. 2.20. Manifestarea satisfacției conjugale în funcție de genul subiecților.....	86

Fig. 2.21. Manifestarea satisfacției conjugale în funcție de durata căsniciei.....	87
Fig. 2.22. Valorile medii ale satisfacției conjugale în funcție de durata căsniciei.....	88
Fig. 2.23. Percepția de sine la bărbați (prezentare pe nivele).....	89
Fig. 2.24. Percepția de sine la femei (prezentare pe nivele).....	90
Fig. 2.25. Valorile medii ale percepției de sine în funcție de genul respondenților.....	92
Fig. 2.26. Percepția partenerului conjugal la bărbați (prezentare pe nivele).....	92
Fig. 2.27. Percepția partenerului conjugal la femei (prezentare pe nivele).....	93
Fig. 2.28. Valorile medii ale percepției partenerului conjugal în funcție de genul respondenților	95
Fig. 2.29. Valorile medii la bărbați cu privire la percepția de sine și percepția de către partenerul conjugal.....	96
Fig. 2.30. Valorile medii la femei cu privire la percepția de sine și percepția de către partenerul conjugal.....	97
Fig. 2.31. Profilul psihologic al bărbatului privind interrelația dintre iluziile pozitive, satisfacția conjugală și percepția partenerului conjugal.....	102
Fig. 2.32. Profilul psihologic al femeii privind interrelația dintre iluziile pozitive, satisfacția conjugală și percepția partenerului conjugal.....	103
Fig. 3.1. Modelul PERMA, propus de către Seligman M.....	113
Fig. 3.2. Antrenarea umorului în 7 pași.....	116
Fig. 3.3. Specificul metodelor psihologice propuse pentru demersul formativ.....	117
Fig. 3.4. Conținutul succint al blocului informativ din cadrul ședinței 9.....	127
Fig. 3.5. Analiza comparativă a manifestării iluziilor pozitive (testare și retestare).....	128
Fig. 3.6. Valorile numerice privind manifestarea iluziilor pozitive în funcție de gen (testare și retestare).....	129
Fig. 3.7. Valorile medii privind manifestarea iluziilor pozitive în funcție de gen (testare și retestare).....	130
Fig. 3.8. Analiza comparativă a manifestării satisfacției conjugale (testare și retestare).....	130
Fig. 3.9. Valorile numerice privind manifestarea satisfacției conjugale în funcție de gen (testare și retestare).....	131
Fig. 3.10. Valorile medii privind satisfacția conjugală în funcție de gen (testare și retestare).....	132
Fig. 3.11. Analiza comparativă a rezultatelor privind percepția de sine (testare și retestare)	133

INTRODUCERE

Actualitatea și importanța temei abordate

În cadrul domeniului psihologiei de cuplu în permanență se ridică întrebarea de ce unele cupluri mențin relații satisfăcătoare de lungă durată, în timp ce altele nu reușesc să realizeze această sarcină relațională. Deși există o multitudine de studii care demonstrează importanța diversilor factori și interrelația dintre ei în asigurarea succesului conjugal asociat cu o adaptare optimă a cuplului în contextul psihosocial, totuși, schimbările datorate globalizării și multiculturalității imprimă o anumită structură și direcție de evoluție a diadei conjugale, reieșind din natura eterogenă a relațiilor de cuplu.

Actualmente, cuplul conjugal, care reprezintă o uniune dintre două individualități interacționale la nivel bio-psiho-social, trece printr-un amplu proces de schimbare, generat de transformările care se produc în contextul provocărilor societale. Aceste schimbări se resimt atât la nivelul aspectelor exterioare ale cuplului, afectând natura și rolul ei social, cât și la nivelul elementelor diadice care afectează relațiile celor doi parteneri. Provocările cu care se confruntă cuplurile în Republica Moldova configurează structura, dinamica și evoluția relațiilor conjugale și familiale, fiind afectate alte fenomene și procese în context psihosocial și demografic: scăderea natalității, preferința pentru alte forme de uniune [9], capacitatea redusă de utilizare a mecanismelor de coping [7], individualismul ca valoare a familiei moderne [2, p. 261]. Consecințele acestor modificări sunt elucidate în diverse cercetări autohtone [10, 14, 28, 42].

Într-un studiu recent s-a demonstrat că în Republica Moldova familiile se confruntă cu o criză de funcționalitate: 25% dintre familiile chestionate s-au dovedit a fi disfuncționale și doar 19% sunt funcționale, semifuncționalitatea atestându-se la 56% [292]. În cadrul transformărilor social-economice dificile prin care trece Republica Moldova, instabilitatea și disfuncționalitatea cuplurilor conjugale se atestă în nivelul ridicat de divorțialitate. Conform datelor prezentate de către Biroul Național de Statistică [310], în anul 2021, s-au înregistrat 9 905 divorțuri, fiind în creștere cu 12,6% comparativ cu anul 2020, iar rata divorțialității constituie 3,8 divorțuri la 1000 de locuitori. Vârsta medie a soților la divorț a fost de 40,7 ani pentru bărbați și 37,4 ani pentru femei. Din numărul total de divorțuri în anul 2021, ponderea celor survenite după o perioadă de căsnicie mai mică de 5 ani constituia – 24,3%, după 5-9 ani – 25,6%, urmate de căsătoriile desfăcute după o perioadă cuprinsă între 10-14 ani (17,2%), după 15-19 ani (11,6%), și respectiv după 20 ani și peste (21,3%). Durata medie a căsătoriei finalizate prin divorț a fost de 12 ani.

În cercetarea realizată de către Corcevoi M., se regăsesc anumite probleme la nivel familial și conjugal, și anume: afectarea stabilității maritale, dificultăți în definirea, realizarea și distribuirea

rolurilor din cadrul familiei, lipsa de coeziune etc., cu o creștere a dezadaptabilității familiale [14]. Iar afectarea cuplului conjugal, în acest sens, se răsfrânge nemijlocit asupra relațiilor familiale. E de menționat și cercetarea „Reprezentarea socială a familiei contemporane în Republica Moldova”, realizată de către Cazacu D., care identifică o serie de termeni cu o conotație mai mult negativă, fiind asociați cu conceptul de familie (de exemplu bani, divorț, concubinaj, violență, despărțire) [10]. Acești termeni, de fapt, semnalizează anumite probleme și obstacole cu care se confruntă familiile și cuplurile, precum și formarea treptată a unei imagini mai puțin dezirabile a acestor uniuni în societate.

Aceste date sugerează că problemele cu care se confruntă diada conjugală în Republica Moldova afectează în mod direct longevitatea și satisfacția resimțită în cuplu, devenind tot mai pregnantă influența diverselor credințe, mituri, expectanțe, care cresc preferințele pentru alte forme de conviețuire, cum ar fi uniunile consensuale, concubinajul etc. Totodată, ele pot influența nemijlocit și interacțiunile diadice, iar cuplul prezintă semne ale inadaptării relaționale. În contextul dat, această inadaptare se manifestă prin stări de incongruență dintre percepția de sine și experiență, discrepanțe perceptuale deranjante și credințe iraționale despre sine, partener și relația propriu-zisă [13, p. 53]. Mai mult decât atât, schimbările sociale își pun amprenta asupra dimensiunilor cognitive și comportamentale ale partenerilor conjugali, impunându-se necesitatea studierii continue a acestor dimensiuni pentru a eficientiza și consolida relațiile diadice. În acest context, dimensiunile cognitive în relațiile conjugale reprezintă un domeniu relativ nou de interes științific care include percepții, gânduri și credințe ale persoanelor cu privire la partenerul de cuplu și relația propriu-zisă.

Cercetările inițiate în domeniul psihologiei socio-cognitive au scos în evidență că percepția interpersonală deseori nu este conformă realității și presupune anumite modificări în sens pozitiv, prin ignorarea sau minimalizarea informațiilor negative și accentuarea celor pozitive. Astfel, cognițiile relaționale nu se rezumă la o abordare dihotomică alb-negru, dar conțin deseori un anumit nivel de bias cognitiv. În acest sens, iluziile pozitive, ca percepții biasate pozitiv, pot oferi un cadru explicativ important pentru conturarea și testarea ipotezelor referitoare la factorii psihologici care contribuie la rezultate relaționale pozitive. Acest cadru teoretic permite examinarea rolului percepțiilor biasate în dinamica proceselor relaționale care caracterizează diferite stadii ale căsniciei și dezvoltarea relațiilor de cuplu. Prin urmare, iluziile pozitive pot fi identificate ca o variabilă majoră care explică variațiile în calitatea relațiilor conjugale existente. Acest lucru se datorează nemijlocit procesului de metamorfozare funcțională în cuplu, prin care partenerii se implică în autocunoaștere și intercunoaștere. Iar odată ce află și descoperă anumite aspecte deranjante sau amenințătoare, manifestă tendințe iluzorii pentru a reduce din stresul

relațional și disensiunile intraconjugale care pot contribui la apariția fenomenului de deziluzionare, cu implicații negative asupra calității interacțiunilor reciproce în cuplu. Or, dacă abordăm aspecte mai specifice ale iluziilor pozitive, și anume optimismul iluzoriu în relațiile de cuplu, se conturează o tendință iluzorie a persoanelor angajate în relație de a emite o probabilitică mare că relațiile lor vor prospera. Această tendință servește drept sursă motivațională pentru implicarea în relație, dezvoltând încrederea în forțele proprii ale partenerilor și în dinamica pozitivă a relației.

Necesitatea stringentă a studierii laturii perceptuale în termeni iluzorii derivă și din specificul percepției interpersonale care poate fi înțeleasă ca un proces holistic de reflectare a percepției de sine și a percepției partenerului conjugal în viața de cuplu. Aceste aspecte evaluativ-interpretative sunt incluse în registrul interacțiunilor cotidiene, valorificând personalitatea fiecărui partener în diadă, care, potrivit lui Cooper și Sheldon [apud 104, p. 33], este modelată de către aceste experiențe.

Dar în procesul de intercunoaștere, explorarea celuilalt partener nu se rezumă doar la un schimb de informații și percepții reciproce conforme cu realitatea, ci vizează și îmbunătățirea acestora pentru a asigura un echilibru funcțional în viața de cuplu și un proces eficient de adaptare diadică. După cum menționează Mitrofan I. și Mitrofan N., căsnicia este asemenea unui experiment dinamic în care fiecare partener se descoperă pe sine și îl descoperă pe celălalt, învățând și dezvoltându-și competențe de a acționa ca un tot întreg [40, p. 76].

Totodată, ținem să menționăm că în prezenta cercetare considerăm oportună utilizarea sintagmei „relații diadice” sinonimică cu sintagma „relații de cuplu”, prin care subînțelegem relațiile dintre cei doi parteneri conjugali sub raportul interacțiunii, această formulare fiind atestată de diverse studii din domeniu [33, 47, 54, 99, 137].

Încadrarea temei în preocupările internaționale, naționale, zonale, ale colectivului de cercetare și în context inter- și transdisciplinar, prezentarea rezultatelor cercetărilor anterioare. În diverse domenii ale psihologiei, problema iluziilor pozitive a suscitat interesul multor cercetători, printre care: Beadle, Yates și Najman [75], Biggane, Allen și Albert [78], Bortolotti [83], Brookings și Seratelli [86], Callisto [94], Catina et al. [97, 98], Chambers, Winschitl și Suls [100], Gana, Alaphilippe și Baille [135], Hyunji [149], Luo și Snider [175], Schütz și Baumeister [234], Taylor et al. [259, 260, 261, 262, 263, 264], Wilson, Rayner și Pieters [278], Zelenková [283].

În psihologia generală conceptul de iluzie se referă nemijlocit la percepție și reprezintă reflectarea relativ denaturată a obiectelor în anumite situații, relevând modul subiectiv în care interpretăm și procesăm informațiile din mediul înconjurător. Iluzia pozitivă poate apărea atunci

când percepția nu se aliniază cu realitatea obiectivă, oferind o perspectivă asupra naturii subiective a percepției umane.

Iluziile pozitive reprezintă un obiect de studiu în psihologia generală, reieșind din importanța implicațiilor semnificative ale acestora asupra sănătății mentale, adaptabilității, relațiilor interpersonale și a modului în care oamenii percep și acționează în diferite situații de viață. Un șir de studii descriu adaptabilitatea și funcția de protecție pe care o comportă iluziile pozitive [84, 86, 216, 225, 261]. De exemplu, optimismul excesiv sau percepția optimistă asupra propriei persoane sunt asociate cu o mai bună adaptabilitate și rezistență psihologică. În acest sens, iluziile pozitive pot servi ca mecanisme de protecție psihologică, ajutând persoanele să facă față stresului și dificultăților. Efectele benefice asupra sănătății mentale au fost elucidate de către numeroși cercetători care au asociat tendința de a vedea lucrurile într-o lumină pozitivă cu nivelurile mai scăzute de anxietate și depresie [135, 164, 184, 186, 259, 260]. De asemenea, iluziile pozitive pot influența motivația și performanța, determinând persoana să-și urmărească obiectivele, cu un impact pozitiv asupra rezultatelor obținute. Evaluarea riscurilor într-un mod mai optimist și deschiderea la asumarea unor riscuri moderate în contexte specifice denotă implicarea iluziilor pozitive în procesul decizional [220, 262]. Totodată, iluzia pozitivă, ca formă a percepției, contribuie la filtrarea informațiilor și reținerea preferențială a celor care denotă pozitivitate, construind o realitate subiectivă. Prin urmare, iluziile pozitive sunt niște fenomene esențiale pentru înțelegerea psihologică a modului în care persoanele gândesc, simt și se comportă în diverse circumstanțe.

De-a lungul timpului, problematica iluziilor pozitive și-a extins sfera de cercetare, implicând o diversitate de domenii ca: medicină [75, 135, 263, 278], psihologie organizațională [78, 126, 283], sport [97, 98], demonstrându-și eficacitatea pe mai multe segmente. Într-un studiu teoretico-sintetic realizat de către Крюкова Т., sunt descrise câteva cercetări care detalizează rolul iluziilor pozitive la persoanele cu diverse boli. De exemplu, a fost demonstrat că paciențele cu cancer mamar înregistrează un nivel ridicat de iluzii pozitive care se exprimă prin credința că totul va fi bine și că fac tot ce este necesar pentru recuperare mai bine decât fac alții. Bolnavii de diabet zaharat, orientați într-un mod optimist, credeau că dețin un control și reevalau pozitiv situația în acest sens, dar nivelul ridicat de iluzii pozitive i-a determinat pe unii pacienți să fie mai puțin responsabili în urmarea tratamentului [298].

În mediul organizațional prezența iluziilor pozitive facilitează relațiile dintre angajați și crește nivelul coeziunii grupale în cazul unor sarcini mai complexe sau a unor evenimente negative [78]. În același timp, în diverse activități financiare și antreprenoriale, iluzia pozitivă poate

conduce la asumarea unui risc nerezonabil fără analiza perspectivelor și consecințelor pe termen lung [126, 283].

Studii referitoare la optimismul iluzoriu, ca un tip al iluziilor pozitive, atestăm la autorii: Armor, Massey și Sackett [64], Coelho [105], Darvill și Johnson [113], Harris și Hahn [143], Helweg-Larsen, Harding și Klein [145], Jefferson, Bortolotti și Kuzmanovic [153], Lin și Raghubir [172], Shepperd et al. [239, 240], Van Lange și Rusbult [271], Weinstein și Klein [276].

Printre cei care au cercetat imaginea de sine iluzorie se regăsesc Bernath-Vincze [3], Brown și Kobayashi [88], Campbell, Rudich și Sedikides [95], Hoorens, Pandelaere, Oldersma și Sedikides [146], Neckar [201], Robins și Beer [225].

Iluzia controlului a fost studiată de către Biner, Angle, Park, Mellinger și Barber [79], Burger și Cooper [91], Ejova, Navarro și Delfabbro [120], Fenton-O'Creevy, Nicholson și Soane [126], Koenig, Clements și Alloy [164], Langer [166], Leotti, Iyengar și Ochsner [169], Thompson, Armstrong și Thomas [266].

Deși se atestă o multitudine de studii ce se referă la iluziile pozitive sub diverse aspecte, de-a lungul timpului, cercetările acestor fenomene în relațiile cuplu s-au focusat preponderent pe efectele și rolul lor în interacțiunile celor doi parteneri conjugal. Prin urmare, în ultimele decenii, s-au conturat studii relevante care evidențiază anumite relații ale iluziilor pozitive cu segmente relaționale din domeniul psihologiei cuplului. În contextul dat, sunt concludente cercetările realizate de către Barelds și Dijkstra [68, 69], Conley, Roesch, Peplau și Gold [108], Endo, Heine și Lehman [122], Engdahl [123], Fowers et al. [129, 130], Hall și Taylor [142], Krawciw [165], Martz, Verette și Arriaga [180], McNeil [186], Miller, Niehuis și Huston [189], Murray et al. [193, 194, 195, 196, 197, 198, 199], Rigby [224]. Studiile în acest sens relevă caracterul multidimensional și ambiguu a iluziilor pozitive, precum și impactul acestora în relațiile de cuplu. Pe de o parte, funcționalitatea iluziilor pozitive se regăsește în nivelul ridicat de satisfacție și stabilitate conjugală, în motivația de a dezvolta relația, în percepția pozitivă a partenerului conjugal, pe de altă parte, aceste percepții biasate pozitiv pot crea o lume imaginară care nu corespunde realității sociale, împiedicând procesul de adaptare funcțională a cuplului.

Deși în diverse țări s-au efectuat studii asupra iluziilor pozitive în relațiile de cuplu, în Republica Moldova nu se atestă astfel de lucrări, ceea ce ne permite să constatăm o insuficientă investigație a iluziilor pozitive în relațiile de cuplu în contextul provocărilor societale cu care se confruntă diada conjugală. Cele expuse generează **problema cercetării** care constă în *elucidarea următoarelor întrebări: cum se manifestă iluziile pozitive în relațiile de cuplu și cum poate fi asigurată armonizarea iluziilor pozitive pentru îmbunătățirea relațiilor diadice?*

Scopul lucrării constă în stabilirea particularităților de manifestare a iluziilor pozitive în raport cu satisfacția în cuplu, percepțiile reciproce ale partenerilor conjugal, precum și elaborarea unui program de intervenție psihologică privind armonizarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu.

Obiectivele cercetării:

1. analiza și sinteza cercetărilor cu referire la tema studiată;
2. stabilirea particularităților privind iluziile pozitive, miturile căsniciei, satisfacția conjugală, percepțiile de sine și percepțiile reciproce ale partenerilor conjugal în funcție de „genul subiecților” și de „durata căsniciei”;
3. elaborarea Profilurilor psihologice de gen privind interrelația dintre iluziile pozitive, satisfacția conjugală și percepția partenerului conjugal;
4. elaborarea, implementarea și evaluarea eficienței Programului de intervenție psihologică privind armonizarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu.

Ipotezele de cercetare:

Ipoteza generală: Presupunem că există particularități de manifestare a iluziilor pozitive în relațiile de cuplu.

Ipoteze specifice:

Ip. 1. Presupunem că există diferențe în manifestarea iluziilor pozitive, a miturilor căsniciei, a satisfacției conjugale, a percepțiilor de sine și a percepțiilor partenerilor conjugal în funcție de *genul subiecților*.

Ip. 2. Presupunem că există diferențe în manifestarea iluziilor pozitive și a satisfacției conjugale în funcție de *durata căsniciei*.

Ip. 3. Presupunem că implementarea unui program de intervenție psihologică va contribui la armonizarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu.

Sinteza metodologiei de cercetare și justificarea metodelor de cercetare alese

Metode teoretice: documentarea științifică, analiza și sinteza literaturii de specialitate cu privire la problema de cercetare, metoda ipotetico-deductivă pentru interpretarea și explicarea rezultatelor obținute în studiul de față.

Metode empirice: 1. Testul iluziilor pozitive privind relația conjugală, elaborat de S. Murray; 2. Lista miturilor despre căsnicie, elaborată de D. Popenoe și B. Whitehead; 3. Testul satisfacției conjugale, elaborat de V. Stolin, T. Romanova și G. Butenco; 4. Metoda de diagnosticare a relațiilor interpersonale, elaborat de T. Leary, G. Leforge și R. Sazek.

Metode statistico-matematice: metode statistice descriptive (stabilirea cotelor procentuale și a valorilor medii) și metode statistice inferențiale (determinarea coeficientului de

corelație Bravais-Pearson, testul t independent (testul t-Student), test t pentru eșantioane perechi, analiza de varianță ANOVA).

Metodele de cercetare au fost selectate în corespundere cu demersul teoretico-empiric care a avut drept scop elucidarea aspectelor definitorii ale iluziilor pozitive în relațiile de cuplu și determinarea manifestării acestor percepții biasate pozitiv în diada conjugală în raport cu satisfacția în cuplu și percepțiile reciproce ale partenerilor conjugali. Cumulativ, metodele de cercetare utilizate în studiul de față permit o abordare diversificată și o înțelegere mai profundă a manifestării iluziilor pozitive în relațiile de cuplu.

Noutatea și originalitatea științifică rezidă în elaborarea unui dintre primele studii teoretico-experimentale, din spațiul național, în psihologia generală, care stabilește particularitățile de manifestare a iluziilor pozitive în relațiile conjugale; stabilirea Modelului teoretico-explicativ al manifestării iluziilor pozitive în relațiile de cuplu”; constituirea Profilurilor psihologice de gen privind interrelația dintre iluziile pozitive, satisfacția conjugală și percepția partenerului conjugal; elaborarea Programului de intervenție psihologică privind armonizarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu.

Rezultatele obținute care contribuie la soluționarea unei probleme științifice importante constau în stabilirea particularităților de manifestare a iluziilor pozitive și elaborarea programului de intervenție psihologică, având ca efect armonizarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu, în vederea utilizării rezultatelor teoretice, metodologice și aplicative în practica psihologică.

Semnificația teoretică a cercetării rezidă în completarea și consolidarea bazei teoretice cu privire la iluziile pozitive prin sintetizarea informațiilor despre manifestarea acestor percepții biasate pozitiv în contextul relațiilor de cuplu și rolul lor în diada conjugală; argumentarea Modelului teoretico-explicativ al manifestării iluziilor pozitive în relațiile de cuplu; fundamentarea teoretico-științifică a Programului de intervenție psihologică privind armonizarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu; abordarea intra și interdisciplinară a prezentei cercetări, dat fiind faptul că nu ne-am rezumat doar la perspectiva psihologiei generale prin studierea iluziilor pozitive ca un fenomen cognitiv, dar și cea a psihologiei sociale și de cuplu.

Valoarea aplicativă a lucrării constă în posibilitatea aplicării metodologiei psihodiagnostice adaptate în cercetare pe populația Republicii Moldova; elaborarea Profilurilor psihologice de gen privind interrelația dintre iluziile pozitive, satisfacția conjugală și percepția partenerului conjugal; validarea Programului de intervenție psihologică privind armonizarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu.

Datele experimentale pot fi utile cercetătorilor, psihologilor și consilierilor de cuplu, persoanelor implicate într-o relație conjugală. Rezultatele studiului și programul de intervenție

psihologică propus în cercetare pot fi utilizate în consilierea relațională și în psihoterapia de cuplu, în diverse programe de educare a adulților menite să dezvolte competențe necesare pentru viața de cuplu premaritală și maritală.

Rezultate științifice principale înaintate spre susținere:

1. Iluziile pozitive reprezintă o dimensiune cognitivă, condiționată de contextul psiho-socio-cultural, reprezentând un set de percepții biasate pozitiv, fiind un fenomen frecvent întâlnit atât în rândul bărbaților, cât și al femeilor în diferite etape evolutive ale relației de cuplu.

2. Iluziile pozitive determină variații în percepția partenerului conjugal, manifestându-se prin diminuarea trăsăturilor negative și accentuarea trăsăturilor pozitive.

3. Iluziile pozitive pot asigura cuplului o calitate relațională mai înaltă prin implicațiile pe care le au în satisfacția conjugală, aceasta din urmă constituind indicatorul de bază al funcționalității și succesului în cuplu.

4. Profilurile psihologice de gen se caracterizează prin diferențe ce vizează interrelația dintre iluziile pozitive, satisfacția conjugală și percepția partenerului de cuplu.

5. Implementarea programului de intervenție psihologică privind armonizarea iluziilor pozitive în relațiile conjugale și învățarea modalităților eficiente de focusare pe aspectele pozitive din cuplu contribuie la îmbunătățirea interacțiunilor între parteneri și creșterea funcționalității cuplului.

Aprobarea și implementarea rezultatelor științifice. Rezultatele cercetării au fost aprobate prin: rapoarte anuale prezentate în cadrul ședințelor Departamentului Psihologie. Valoarea științifică a cercetării a fost confirmată prin comunicări la diverse conferințe naționale și internaționale: Conferința științifică cu participare internațională „Integrare prin cercetare și inovare”, USM, Chișinău (edițiile din 2017, 2018, 2020); Conferința științifică națională „Cercetarea în științe ale educației și în psihologie: provocări, perspective. In memoriam Profesorul Nicolae Bucun, Chișinău, 2021; Conferința Internațională de Psihologie Aplicată „Actualități și Perspective în Cercetarea Psihologică”, USM, Chișinău (2018, 2022). Rezultatele științifice obținute au fost utilizate în activitatea didactică de pregătire și formare a studenților (USM) la specialitatea Psihologie în cadrul cursurilor: Psihologia proceselor cognitive, Psihodiagnostic, Serviciul de asistență psihologică și a studenților de la alte facultăți în cadrul cursurilor: Psihologie, Cultura comunicării organizaționale și interpersonale. Implementarea rezultatelor științifice s-a realizat în programul de intervenție psihologică realizat cu cuplurile conjugale și în activități de consiliere premaritală și maritală.

Sumarul capitolelor tezei. Teza este alcătuită din adnotare în limbile română, rusă și engleză, lista tabelor, lista figurilor, introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări,

bibliografia lucrărilor științifice, anexe, CV-ul autoarei. Volumul de bază al tezei este de 142 pagini. Lucrarea conține 16 tabele și 51 figuri.

În *Introducere* este argumentată actualitatea și importanța temei de cercetare în contextul psihologic autohton; sunt stabilite scopul și obiectivele cercetării; sunt indicate baza conceptuală și metodologia cercetării științifice; sunt evidențiate noutatea și originalitatea științifică a cercetării; sunt reliefate valoarea teoretică și aplicativă a investigației științifice; sunt prezentate modalitățile de aprobare a rezultatelor și sumarul compartimentelor tezei.

În capitolul 1, *Repere teoretice privind iluziile pozitive în relațiile de cuplu*, este analizat și definit conceptul de iluzii pozitive în viziunea diferitor autori, prin prisma delimitărilor conceptuale, nuanțând anumite similitudini și diferențe. De asemenea, sunt prezentate teorii și modele explicative ale iluziilor pozitive. În studiile analizate se conturează o tipologie a iluziilor pozitive: imaginea de sine iluzorie, controlul iluzoriu și optimismul iluzoriu fiind cele mai frecvent întâlnite. La fel, problemele legate de conceptualizarea și manifestarea iluziilor pozitive într-un context psihosocial ne-a determinat să evidențiem principalele dileme cu care se confruntă aceste fenomene: universalitate-culturalitate, fixitate-flexibilitate, conștient-inconștient. Un loc aparte este rezervat analizei studiilor din domeniu care evidențiază apariția, dezvoltarea și funcționalitatea iluziilor pozitive în interacțiunile dintre partenerii conjugalii. De asemenea, sunt prezentate aspecte teoretice ce conturează specificul relațiilor de cuplu.

În capitolul 2, *Manifestări ale iluziilor pozitive în relațiile de cuplu*, este descris design-ul experimental, prezentată metodologia cercetării, cu instrumentele de măsură aplicate. Sunt analizate rezultatele studiului experimental care a avut drept scop stabilirea particularităților de manifestare a iluziilor pozitive în relațiile de cuplu. Prin urmare, sunt determinate manifestările iluziilor pozitive, a miturilor căsniciei și a nivelului de satisfacție conjugală la partenerii de cuplu în funcție de genul subiecților. De asemenea, sunt stabilite particularitățile de manifestare a iluziilor pozitive și a satisfacției conjugale în funcție de durata căsniciei. Sunt identificate particularitățile percepției de sine și a percepției partenerului conjugal în funcție de genul subiecților. Prin prisma analizei comparative și corelaționale, sunt elaborate profilurile psihologice de gen privind interrelația dintre iluziile pozitive, satisfacția conjugală și percepția partenerului de cuplu. Rezultatele studiului au constituit premise empirice în elaborarea programului de intervenție psihologică privind armonizarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu.

În capitolul 3, *Program de intervenție psihologică privind armonizarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu*, se prezintă abordările conceptuale și metodologice care au servit drept repere în elaborarea programului de intervenție psihologică destinat cuplurilor conjugale. Sunt prezentate principalele aspecte legate de implementarea programului propus, fiind descrise succint structura

și specificul ședințelor. De asemenea, capitolul dat include rezultatele evaluării eficienței programului de intervenție psihologică privind armonizarea iluziilor pozitive în diada conjugală prin compararea rezultatelor obținute de către participanți pre și post intervenție.

Concluziile generale și recomandările sintetizează rezultatele obținute în urma analizei teoretice a literaturii de specialitate, a demersului constatativ și a celui de intervenție psihologică, în baza lor fiind formulate recomandări pentru aplicarea rezultatelor din cadrul cercetării în consilierea de cuplu și în diverse programe de educare a adulților menite să dezvolte competențe necesare pentru viața de cuplu premaritală și maritală. În final, sunt prezentate limitele acestui studiu, care pot servi ulterior ca oportunități și direcții de cercetare pentru studiile viitoare.

1. REPERE TEORETICE PRIVIND ILUZIILE POZITIVE ÎN RELAȚIILE DE CUPLU

1.1. Delimitări conceptuale ale iluziilor pozitive

1.1.1. Definiții ale iluziilor pozitive

Conceptul de „iluzii pozitive” a apărut, în mare parte, datorită interesului cercetătorilor pentru specificul comportamentului uman în situații amenințătoare, frustrante și strategiile de coping utilizate de către indivizi în aceste situații. Primele constatări ale existenței iluziilor pozitive au fost documentate într-o serie de experimente asupra comportamentului în jocurile de noroc realizate de către Langer E. [166] care a observat că persoanele au tendința de a crede că influențează sau controlează evenimente asupra cărora nu au nici o influență. Câțiva ani mai târziu, Matlin M. și Stang D. au propus principiul Pollyanna, conform căruia majoritatea oamenilor își amintesc experiențele pozitive mai degrabă decât experiențele negative [181]. Ulterior, Weinstein N. și Klein W. menționează că oamenii sunt nerealist de optimiști, deoarece se concentrează pe factorii care le îmbunătățesc propriile șanse de a obține rezultate dezirabile și nu realizează faptul că alții pot avea la fel de mulți factori în favoarea lor. Totodată, comparându-se cu ceilalți, oamenii cred că li se vor întâmpla mai multe lucruri pozitive, astfel prevalând aprecierile comparative social decât cele absolute [276]. În acest context, Weinstein N. propune și conceptul „iluzia invulnerabilității” care se referă la tendința persoanei de a crede că este invincibilă. Această cercetare este concludentă cu cercetarea lui Svenson O. asupra conducătorilor auto, care concluzionează că participanții au evaluat șofatul lor ca fiind mai bun decât la o persoană obișnuită și este logic imposibil ca toată lumea să fie mai bună decât ceilalți. Prin urmare, aceste constatări sunt interpretate ca fiind de natură nerealistă și iluzorie [253]. Deși primele studii cu această tematică au fost realizate în anii '80 ai secolului trecut, totuși cercetările lui Taylor S. și Brown J. rămân a fi unele dintre cele mai semnificative. Inițial, Taylor S. a studiat iluziile pozitive la bolnavii de cancer, ca ulterior în 1988 să documenteze prevalența iluziilor pozitive la populația non-patologică [259], fiind aprig criticat de către Colvin C. și Block J. [106].

Conceptul de „iluzii pozitive” se transpune într-o perspectivă interdisciplinară, astfel iluziile fiind definite ca „niște bias-uri pozitive generale în percepțiile sinelui și ale celorlalți” [149, p. 5], în mod particular fiind integrate într-un amplu și complex proces de relaționare în mediul de existență socială. Conform definiției oferite de către Baron R. și Byrne D., „percepția socială este un segment al procesului cognitiv prin care individul ajunge să-și formeze o imagine despre sine și în același timp, felul cum se conturează impresiile, aprecierile despre alții” [46, p. 19]. Acest

proces cognitiv depinde în mare parte de criteriile proprii de percepție și înțelegere a persoanelor, de motivația de a cunoaște o anumită persoană, de expectanțele proprii, de dezirabilitatea unor trăsături, precum și de comportamentele actuale ale persoanei. Acești factori pot contribui la dezvoltarea pozitivității perceptuale.

Taylor S. și Brown J. [apud 180] caracterizează iluziile pozitive ca fiind „proces de natură cognitivă, impregnante, rezistente și sistematice, rupte ușor de realitate”, diferențiindu-se de eroare și bias care sunt mult mai specifice și de scurtă durată. Astfel, erorile cognitive se referă la anumite greșeli întâmplătoare sau abateri cauzate deseori de neglijență, iar atunci când erorile devin sistematice este vorba de bias. Aceste idei sunt concludente cu cea evidențiată de către Bernath-Vincze A. care remarcă că sensul conceptului de bias preluat din engleză se referă la „o privire subiectivă, în care lucrurile și situațiile apar deformate de perspectiva subiectului, astfel încât ele să se prezinte într-o lumină convenabilă și confortabilă acestuia” [3]. În acest context, iluzia pozitivă poate fi considerată un bias cognitiv cu valență pozitivă, care îmbinat optim cu perceperea adecvată a realității, poate asigura bunăstarea persoanei. Relația dintre percepțiile iluzorii și bunăstare a fost confirmată într-o serie de studii [84, 86, 135, 259, 260].

Stein [apud 259] definește iluzia ca o imagine mentală falsă sau concepție ce poate fi o interpretare greșită a unei aparențe reale sau poate fi ceva imaginat. Această delimitare conceptuală plasează iluzia la un nivel mai superior, făcând trimitere la reprezentare care are „capacitatea de a face să fuzioneze percepția și conceptual prin faptul că se generează reciproc [32, p. 208]”. De asemenea, Gorincioi V. menționează că anume reprezentarea socială ne ajută să înțelegem și să interpretăm realitatea pe care o percepem prin prisma influenței diversilor factori cognitivi, sociali și motivaționali [32, p. 206], ceea ce ne determină să schimbăm în sens pozitiv anumite elemente perceptuale. Or, reprezentarea socială facilitează apariția și dezvoltarea iluziilor pozitive prin imaginile mentale cu privire la obiectele sociale, atenționând asupra unor aspecte definitorii și dezirabile. Totodată, caracterul constructivist al iluziei pozitive determinat de tendința persoanelor de a construi și adăuga anumite elemente subiectului perceput sau cadrului social apropie iluzia pozitivă de imaginația reproductivă, asigurând o relație strânsă între mai multe procese cognitive.

Taylor S. și Brown J. au elaborat *Teoria adaptării cognitive* care postulează că iluziile pozitive sunt caracteristice majorității populației, iar percepția conformă realității este specifică persoanelor care suferă de depresie. Considerăm că, acest postulat este, de fapt, unul mult prea categoric, reieșind din specificul persoanelor care suferă de depresie și care trăiesc într-o lume a sa cu conotații vizibil negative, preponderent neconformă realității. Iar percepția adecvată a realității, îmbinată cu elemente iluzorii reprezintă un fenomen omniprezent care reflectă tendința

persoanelor de a facilita procesul de adaptare psihosocială, prin securizarea relațiilor cu ceilalți și formarea încrederii în forțele proprii.

Această teorie are la bază patru tipuri de generalizări ce se referă la iluziile pozitive și pot explica mai detaliat esența acestora.

1. Percepția iluzorie a sinelui, controlul iluzoriu și optimismul iluzoriu apar în absența unui pericol iminent și servesc la menținerea imaginii de sine pozitive și a integrității sănătății mentale.
2. Evaluarea pozitivă de sine, controlul și optimismul apar sub influența unor experiențe negative și contribuie la restaurarea stimei de sine, proces de restructurare ce servește la păstrarea integrității sănătății mentale.
3. Diversele mecanisme psihosociale pot contribui la restaurarea iluziilor pozitive, atunci când persoana se confruntă cu informații ce reprezintă o amenințare pentru sine.
4. În urma unui eveniment traumatic, iluziile pozitive și efortul depus pentru a le recăpăta pe acestea se vor asocia cu adaptarea psihică mai bună și înfruntarea mai eficientă a traumei.

Fig. 1.1. Teoria adaptării cognitive. Generalizări ale iluziilor pozitive (Taylor S. și Brown J.

[apud 3, p. 27]

În cadrul acestui studiu, considerăm a fi necesare anumite delimitări conceptuale dintre termenii „iluzii pozitive” și „mecanisme de apărare”. Freud argumenta că atunci când evenimentele lumii externe și interne sunt puternic amenințătoare, oamenii pot nega sau reprima implicările lor pentru a evita anxietatea. Așadar, din punct de vedere psihanalitic, mecanismele de apărare ale Eului sunt „procedee în care se angajează Eul pentru a se elibera de incompatibilitatea sa cu o reprezentare stânjinitoare” [apud 34]. Similară este ideea lui Taylor S. și Brown J. care menționează că iluziile pozitive apar atunci când există anumite amenințări la propria persoană. Astfel, se impune clarificarea acestor concepte, iar una dintre cele mai semnificative diferențe dintre mecanismele de apărare și iluziile pozitive se referă la maniera în care persoanele răspund la informația amenințătoare și la anxietatea generată de aceasta. Reacțiile defensive (reprimarea și negarea) cresc în amploare pe măsură ce conținutul amenințător al informațiilor crește, pe când iluziile pozitive răspund într-un mod realist la amenințare [261]. Totodată, ținem să menționăm că mecanismele de apărare reprezintă niște mecanisme mentale inconștiente și automate, menite să reducă presiunea psihică cauzată de impulsurile inconștiente sau de situații amenințătoare ale stimei de sine care se declanșează întotdeauna în astfel de situații [112], pe când iluziile pozitive sunt parțial conștiente și automate [3], și denotă un caracter situațional. Mai mult decât atât, mecanismele de apărare se referă preponderent la propria imagine de sine și amenințările care pot surveni în acest context, iar iluziile pozitive devin mai multidimensionale înșiși prin complexitatea

situațională care poate viza și relațiile cu ceilalți. În acest sens, optimismul iluzoriu cu privire la o relație, ca un tip al iluziei pozitive, servește drept exemplu.

În Tabelul 1.1 sunt prezentate unele aspecte diferențiale dintre iluziile pozitive și mecanismele de apărare.

Tabelul 1.1. Diferențe dintre iluziile pozitive și mecanismele de apărare [261]

Iluziile pozitive	Mecanismele de apărare (reprimarea și negarea)
Sunt asociate cu sănătatea mentală.	Sunt asociate cu consecințele dezadaptative cu privire la aceleași criterii de sănătate mentală.
Iluziile pozitive facilitează reactualizarea amintirilor pozitive.	Persoanele care utilizează reprimarea raportează niveluri scăzute de emoții negative, evitând aceste emoții, dar fără a relata experiențele pozitive.
Iluziile pozitive încurajează multe aspecte ale competenței sociale.	Persoanele care apelează la mecanismele de apărare demonstrează mai puțină complexitate cognitivă interpersonală și, în general, par să acumuleze mai puține informații în rețelele sociale, dând dovadă de o înțelegere limitată a experienței celorlalți.
Iluziile pozitive, de fapt, par să faciliteze motivația, persistența și nivelul activismului.	Persoanele ar putea avea nevoie să-și folosească atât de mult din capacitatea lor cognitivă pentru a monitoriza efectele negative, încât își pot inhiba flexibilitatea cognitivă.

Totodată, analiza comparativă a iluziilor pozitive cu mecanismele de apărare, evidențiază anumite similitudini, printre care distorsionarea realității. Dacă inițial se considera că iluziile pozitive reprezintă doar niște evaluări subiective excesive în sensul pozitivității, fiind doar o distorsiune a realității statistice [apud 261, p. 118], ulterior s-a demonstrat că aceste constructe cognitive presupun în anumite situații și modificarea elementelor indezirabile sau deranjante. De exemplu, în relațiile de cuplu, potrivit lui Murray S., Holmes J. și Griffin D., persoanele pot transforma calitățile negative ale partenerilor conjugalî în trăsături pozitive pentru a securiza relația [198].

De asemenea, în contextul psihologiei pozitive este necesară clarificarea comparativă a „speranței” și a „iluziilor pozitive”. Deși ambele concepte reprezintă niște elemente-cheie ale pozitivității, totuși există anumite diferențe conceptuale. Speranța a fost definită în mai multe moduri: ca un fenomen care premerge existența și o condiționează, făcând parte din spiritualitate [121], ca o experiență emoțională pozitivă [132], ca o trăsătură de caracter care denotă puterea acestuia [217]. Totodată, o abordare destul de complexă a fost propusă de către Dufault și Martocchio care au definit speranța ca „o forță multidimensională a vieții caracterizată printr-o așteptare încrezătoare, dar incertă cu privire la un viitor mai bun care este posibil realist și semnificativ personal.” Speranța se definește ca o „stare motivațională care se bazează pe sentimentul de reușită derivat din mijloc (energie orientată spre scop) și căi (planuri de a atinge scopul)”, fiind considerat un stil cognitiv [apud. 215, p. 10].

În concordanță cu cele menționate mai sus, putem trasa anumite similitudini între speranță și iluzii pozitive. Ambele concepte au la bază dimensiunea motivațională orientată spre un anumit scop și au o semnificație relevantă pentru formarea și dezvoltarea relațiilor cu caracter personal. Persoanele care se percep pe sine înșiși și mediul înconjurător într-o lumină pozitivă sunt motivați de a acționa și de a modifica anumite elemente din mediu, astfel crescând și speranța într-un rezultat mult mai favorabil. Pe de altă parte, iluziile pozitive se referă la anumite percepții distorsionate cu conotații pozitive ale realității, pe când speranța se referă la o stare care impulsionează spre acțiune. De asemenea, se conturează caracterul activ al iluziilor pozitive, determinat de încercările de reinterpretare și transformare a realității pentru a evita anumite pericole, situații stresante și frustrante, în timp ce speranța se caracterizează prin pasivitate, orientându-se mai mult spre așteptare.

O altă confuzie definitorie se poate crea între conceptele „iluzii pozitive” și „efectul halo”. „Efectul halo” constă în supraaprecierea sau subaprecierea calităților unei persoane sub influența impresiei generale, creându-se un fel de aureolă în percepția socială. Atât iluziile pozitive, cât și efectul halo se referă la biasuri cognitive, percepții deformate în interacțiunile cu ceilalți oameni, doar că iluziile se orientează spre accentuarea pozitivității, iar efectul halo poate fi bidirecțional și extrapolat, și anume, o impresie generală favorabilă duce la estimări pozitive ale subiectului perceput și viceversa o impresie generală nefavorabilă contribuie la predominarea aprecierilor negative. Efectul de halo cel mai pronunțat se manifestă atunci când receptorul are informații minime despre obiectul percepției, dar și când judecățile se referă la calități morale [284, p. 99].

În context relațional conjugal, iluziile pozitive au fost operaționalizate în mai multe moduri [122, 194, 195, 197, 198].

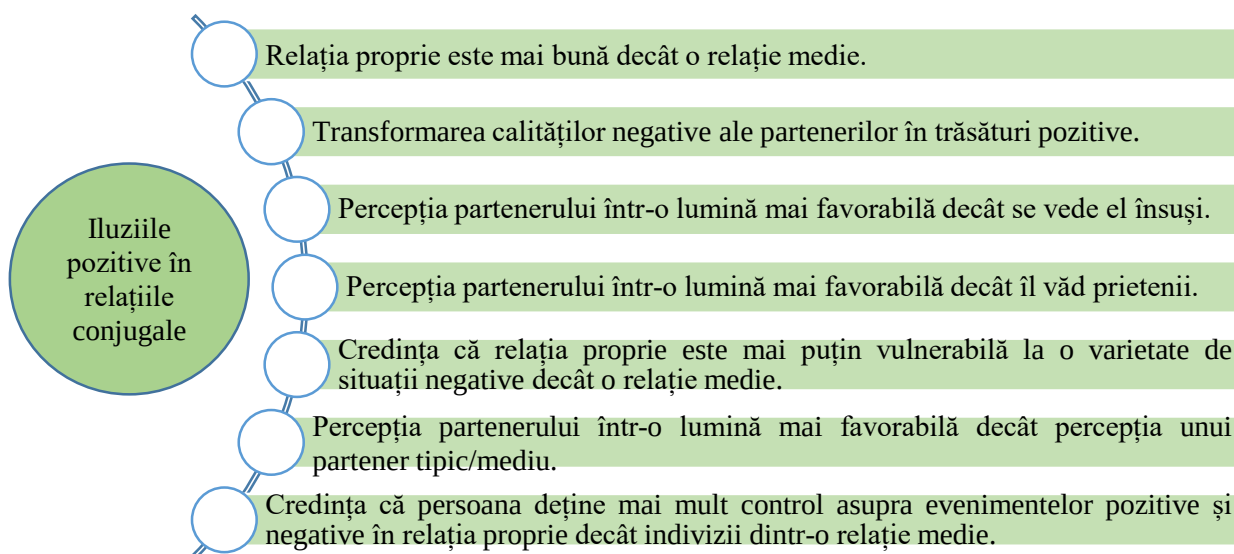


Fig. 1.2. Operaționalizarea iluziilor pozitive în relațiile conjugale

Sintetizând informația prezentată în figura 1.2, putem observa câteva aspecte directive în definirea iluziilor pozitive în relațiile conjugale. Unul dintre aceste aspecte vizează relația în care este implicată persoana. Punctul de referință în evaluarea relației proprii servește o relație tipică/medie, iar persoana care manifestă iluzii pozitive consideră că relația proprie este mai bună decât o relație medie. Acest lucru este în concordanță cu credința că relația de față este mai puțin vulnerabilă la o varietate de situații negative decât o relație medie, iar persoana în cauză deține mai mult control asupra evenimentelor pozitive și negative în relația proprie comparativ cu indivizii dintr-o relație tipică. Aceste detalizări fac trimitere la anumite tipuri de iluzii pozitive.

Un alt aspect directiv se referă la iluziile pozitive despre partenerul conjugal. În acest sens, se conturează caracterul transformațional al iluziilor care vizează nu doar percepția biasată pozitiv a partenerului, ci și transformarea calităților negative ale partenerilor în trăsături pozitive la nivel cognitiv. Percepția biasată a partenerului conjugal cuprinde informații comparative care îl plasează pe acesta superior punctelor de referință. Vorbim aici despre percepția partenerului într-o lumină mai favorabilă decât se vede el însuși, decât îl văd prietenii și decât percepția unui partener tipic/mediu.

Analiza literaturii de specialitate cu privire la definirea și conceptualizarea iluziilor pozitive demonstrează ambiguitatea și complexitatea acestor fenomene, oscilând între percepții (iluziile fiind tratate ca niște percepții denaturate ale realității) și credințe care au un caracter mult mai profund și inflexibil.

1.1.2. Teorii și modele explicative ale iluziilor pozitive

Criteriile de referință prezente în literatura de specialitate pentru conceptualizarea și evaluarea iluziilor pozitive în relațiile conjugale valorifică câteva teorii care explică tendințele iluzorii ale indivizilor:

Teoria comparării sociale după Festinger L. (1954)

În procesul de analiză și comprehensiune a iluziilor pozitive în relațiile conjugale este importantă referirea la *Teoria comparării sociale* după Festinger L., conform căreia în tendința de a se autoevalua fiecare individ își compară trăsăturile sale fizice și psihice cu ale celorlalți. Potrivit lui Festinger, procesul de comparare cu ceilalți reprezintă o modalitate de a stabili anumite puncte de referință pentru a realiza cu succes evaluările propriei persoane, recurgând la procese de comparație descendentă. Astfel, drept etalon vor fi alese persoane similare și relevante pentru cel care se evaluează, confirmându-și, pe de o parte, imaginea pe care o are despre propria persoană, iar pe de altă parte pentru a-și consolida stima de sine. În relațiile de cuplu fiecare persoană se apreciază raportându-se la partener. În studiile mai multor cercetători, printre care Hall și Taylor,

Van Lange, Taylor și Brown, Wood, Campbell, Suls, Martz, Verette, Arriaga, Slovik, Cox și Rusbult, Taylor și Koivumaki, se menționează despre tendința persoanelor de a se evalua pe sine mai pozitiv decât persoanele cu care au relații intime, totodată, evaluându-și partenerul mai pozitiv decât prietenii, iar prietenii sunt evaluați mai pozitiv decât alte persoane [apud 191, p. 371]. Unii autori Buunk B. și Van Yperen N. [93], Van Lange P. și Rusbult C. [271] susțin că indivizii tind să aibă un număr mai mare de credințe pozitive și mai puține negative despre propria relație în comparație cu relațiile altora.

În plus, comparația socială poate juca un rol în dezvoltarea și menținerea iluziilor pozitive prin [228]:

- ✓ *comparație descendentă*: compararea propriei relații cu alte relații reale sau imaginare care sunt net inferioare;

- ✓ *comparație dimensională*: concentrarea selectivă asupra unor dimensiuni sau aspecte prin care este avantajată propria relație;

- ✓ *manipularea dimensiunilor înconjurătoare*: aducerea în minte a informațiilor care ignoră superioritatea aparentă a relațiilor celorlalți;

- ✓ *evitarea comparației*: ignorarea informațiilor care pot aduce dovezi descurajatoare cu privire la propria relație.

Teoria distinctivității optimale după Brewer M. (1991)

Ideile expuse cu privire la iluziile pozitive în *Teoria comparării sociale* sunt consistente cu *Teoria distinctivității optimale*, elaborată de către Brewer M.: aprecierile pozitive față de anumiți subiecți descresc după cum urmează: eu > partenerul conjugal > alții > străinii. Cu cât relațiile sunt mai apropiate, cu atât și aprecierile sunt mai pozitive. Potrivit acestei teorii, identitatea socială este privită ca o reconciliere a nevoilor opuse de asimilare și diferențiere față de ceilalți, iar persoanele se definesc în termeni de apartenență la categorii distincte [85]. În mod firesc, relațiile conjugale sunt niște relații de interdependență, partenerii străduindu-se să se apropie unul de celălalt. Prin urmare, se dezvoltă coeziunea intraconjugală și sentimentul de noi mai degrabă decât existența a doi indivizi separați. Iar această apropiere îi motivează pe partenerii din cuplu să-și modifice cognițiile și comportamentele pentru a avea cât mai multe similitudini cu partenerul. Totodată, nevoia de asimilare și apartenență la grup (cuplul conjugal fiind considerat un grup format din două persoane și recunoscut de o persoană terță) dezvoltă favoritismul ingroup. Așadar, partenerii fac aprecieri mai pozitive ale propriilor relații în defavoarea relațiilor mai îndepărtate. Este vorba aici despre un concept propus de către Judd C. și Park B., și anume *valența inacurateții*, care apare datorită credinței că ingroup-ul posedă mai multe însușiri favorabile și mai plăcute comparativ cu outgrupul [50, p. 219].

Teoria eului oglindit după Cooley C. (1902)

O altă teorie la care putem face referire este *Teoria eului oglindit*, elaborată de către Cooley C. în 1902, eul fiind considerat o oglindire și reoglindire în ceilalți prin natura reflexivă a sa, reprezentând un produs al interacțiunii sociale [299]. În același timp, imaginea eului influențează perceperea altor persoane și a propriului comportament [16, p. 257]. Astfel, partenerul conjugal este acea oglindă care ne reprezintă imaginea noastră. Într-un cuplu armonios este evident că între ambii parteneri există legături complexe, multifacetate, formate în procesul interacțiunilor cotidiene, iar acestea rezultă în percepții corelate între sine și partener. În această ordine de idei, imaginea pe care o are despre sine persoana sau percepția de sine provine din schimburile comunicaționale în cuplu, reflectându-se în mintea persoanei.

Teoria de față este concludentă cu studiile ulterioare care abordează concepte diferențiate în ceea ce privește similaritatea în cuplu. Astfel, avem *similaritate reală* și *similaritate percepută*. Similaritatea reală reprezintă gradul în care două persoane sunt similare în mod real, pe când similaritatea percepută denotă gradul în care similitudinile sunt percepute de către persoane. În contextul dat, cercetările subliniază importanța factorilor intrapersonali în dezvoltarea și menținerea relațiilor de cuplu, trăsăturile de personalitate reprezentând niște corelate semnificative ale calității relaționale. Totodată, mai mulți cercetători, printre care Condon și Crano, Duck și Barnes, Hoyle, Klohnen și Luo, Montoya, Horton și Kirchner [apud. 247, p. 181], Acitelli L., Douvan E. și Veroff J. [59] au demonstrat că similaritatea percepută are un impact mult mai mare în relațiile de cuplu. Adicional, Spretcher S. [247] a detaliat dimensiunile în care este percepută o similaritate crescută: de exemplu, cuplurile au raportat o asemănare mai mare în ceea ce privește personalitatea, interesele și activitățile de petrecere a timpului liber, diferite atitudini și convingeri. Scoruri mici au fost obținute la caracteristicile fizice și cele de fundal. În același context, într-o cercetare mai timpurie Cooper K., Chassin L. și Zeiss A. [110] au demonstrat că congruența dintre conceptul de sine al soțului și percepția soției asupra conceptului de sine al soțului asigură o satisfacție relațională mai mare. Astfel, percepția anumitor trăsături de personalitate sau dimensiuni valorice ca fiind similare facilitează procesul de cunoaștere și înțelegere mai bună a partenerului conjugal.

Teoria disonanței cognitive după Festinger L. (1957)

Această teorie explică tendința oamenilor de a căuta consistență în atitudinile și percepțiile sale, pentru a diminua sentimentele de neliniște și disconfort asociate cu inconsecvența lor. Asociația Americană de Psihologie definește disonanța cognitivă ca „o stare psihologică neplăcută, rezultată din inconsecvența dintre două sau mai multe elemente dintr-un sistem cognitiv” [309]. Prin urmare, putem explica apariția iluziilor pozitive ca un fenomen care ajută la minimizarea

tensiunilor generate de aceste nepotriviri, motivând persoanele de a se angaja în acțiuni pentru a reduce disonanța. Astfel, iluziile pozitive pot fi numite cogniții consonante, dat fiind faptul că persoanele tind să aibă viziuni pozitive despre sine înșiși, despre relația în care sunt angajate, precum și despre valoarea partenerului, punând predominant accent pe trăsăturile pozitive și/sau transformând viciile în virtuți. Cognițiile care sunt mai personale necesită o intervenție mult mai promptă, deoarece tind să afecteze mai acut persoana și relațiile, resimțindu-se o disonanță mult mai mare, în același timp afectând și latura emoțională în interacțiunile diadice. Așadar, iluziile pozitive, ca elemente consonante în relațiile conjugale, pot ajuta partenerii să reducă din tensiunile generate de inconveniențele cognitive și să evite anumite disensiuni în cuplu.

Modele explicative ale iluziilor pozitive

Modelele explicative ale iluziilor pozitive au apărut din necesitatea rezolvării problemei care viza biasarea versus acuratețea, dat fiind faptul că la începutul cercetărilor în domeniul iluziilor pozitive se vehicula ideea că acuratețea și biasul sunt considerate proprietăți perceptuale mutual excluzive. Potrivit acestei idei, o persoană poate fi sau acurată în percepțiile sale, sau biasată, dar nicidecum ambele. În mod adițional, se presupunea că o singură proprietate poate avea valoare adaptativă: dacă, spre exemplu, acuratețea este benefică, atunci biasul pozitivității – nu și vice versa. Recent teoretizările cu privire la rolul acurateții și al iluziilor pozitive includ o schimbare fundamentală de la o abordare simplificată la o abordare mai integrativă, dialectică. Mai mult decât atât, acuratețea și biasul pot fi ambele benefice, deși prin diferite modalități, deoarece sunt subiectele diferitor motive, obiective și situații.

De-a lungul timpului, cercetătorii în domeniul psihologiei s-au confruntat cu problema acurateții perceptuale și a iluziilor pozitive în relațiile interpersonale, dezbaterile vizând adaptabilitatea acestor două procese în interacțiunea umană. Astfel, s-au conturat trei modele explicative ale adaptabilității și funcționalității iluziilor pozitive:

1. *Modelul „tradițional” al sănătății* presupune că o percepție acurată a sinelui și a lumii asigură funcționarea optimă a unui individ. Eul sănătos poate fi condus de principiul realității, nu de principiul pluralismului. Mai mulți cercetători în studii timpurii au menționat despre necesitatea de a percepe lumea într-un mod cât mai realist: Allport, Erikson, Menninger, Fromm. Mai mult ca atât, Jahoda a afirmat că o percepție socială sănătoasă reprezintă o procedură de vizualizare a lumii fără a o distorsiona pentru a-și satisface dorințele [259, p. 193]. Colvin C., Block J. și Funder D. [107], criticând studiile care sugerau caracterul sanogen al iluziilor pozitive, au examinat relația dintre autopercepțiile biasate pozitiv și adaptarea psihologică. Cercetarea a constatat din trei studii, două studii longitudinale și unul de laborator, care au demonstrat că iluziile pozitive despre sine

corelează cu abilități sociale slabe, inadaptare psihologică și comportamente care afectau negativ interacțiunile sociale.

Și în relațiile conjugale, unii cercetători consideră că e necesară abordarea acurată. De exemplu, Kobak și Hazan au argumentat că menținerea percepțiilor acurate ale partenerului este decisivă pentru ambii parteneri, iar Swann, De La Ronde și Hixon spun că acest lucru este un determinant al satisfacției [apud 175, p. 1332]. În contextul dat, acuratețea percepției este determinată de dorința partenerilor de a se percepe așa cum sunt în realitate și de autodezvăluire care este un proces indispensabil în funcționarea diadei conjugale.

2. *Modelul social-psihologic privind sănătatea mintală* (Taylor S. și Brown J.). Ca răspuns la studiile anterioare cu privire la relevanța principiului realității și a percepției acurate, Taylor S. și Brown J. în 1988 propun termenul de iluzii pozitive, dezvoltând un nou model care accentuează importanța iluziilor pozitive în sănătatea mentală. Alți cercetători, precum Murray S., Holmes J. și Griffin D. [197], Murray S., Holmes J., Dolderman D. și Griffin D. [196], menționează că iluziile pozitive sunt semnificative pentru funcționarea relațională optimă. De asemenea, Murray S. și Holmes J. au demonstrat că realitatea poate fi potențial periculoasă pentru iluziile manifestate într-o relație [198].

Studiile recente reflectă o abordare integrativă, dialectică. Potrivit lui Acitelli L., Kenny D. și Weiner D. [61], Murray S., Holmes J. și Griffin D. [197], acuratețea și bias-ul pot coexista. Un studiu extensiv, realizat de către Luo S. și Snider A., sugerează că acuratețea și bias-ul pozitivității sunt complementare, având funcție adaptativă în relațiile conjugale, spre deosebire de studiile precedente (Fletcher; Gagne și Lydon; Neff și Karney) care au arătat că acuratețea și bias-ul pozitivității pot avea efecte benefice independente, dar lucrând doar asupra diferitelor tipuri de percepții globale sau specifice [175].

O problemă în domeniul iluziilor pozitive relaționale rămâne și găsirea unui nivel optim de idealizare. În acest sens, este importantă referirea la cea de-a treia teorie care încearcă să determine gradul de pozitivitate iluzorie optimă pentru a avea consecințe pozitive.

3. *Teoria marjei optime* (Baumeister R.) a demonstrat relația curbilinie între iluziile pozitive și sănătatea mintală. Potrivit lui Baumeister R., există o marjă optimă de iluzie de la ușor la moderat pentru o funcționare sănătoasă [apud 184], iluziile devenind fie adaptative, fie maladaptative și aceasta depinde de gradul în care au distrus adevărul [135, p. 59]. Persoanele care distorsionează sub nivelul optim se confruntă cu realismul depresiv, iar dacă persoana trăiește într-o lume iluzorie și se detașează de principiul realității, atunci nivelul exagerat de iluzii pozitive are consecințe nefaste. Aceste consecințe se manifestă prin neluarea în considerație a unor pericole

iminent, încadrarea în activități care depășesc semnificativ capacitățile și competențele persoanei, activitățile soldându-se cu eșec.

Deși *Teoria marjei optime* postulează ideea unui echilibru dintre percepția biasată și percepția acurată a realității prin încadrarea iluziilor pozitive în limite rezonabile, lipsa unor criterii obiective în evaluarea realității și identificarea adecvată a limitelor în care iluziile pozitive devin funcționale și adaptative, prezintă probleme în validarea acestei teorii [135, p. 59].

Potrivit lui Murray S., Holmes J. și Griffin D., un nivel moderat al percepțiilor partenerilor poate fi adaptativ pentru percepitori, justificând credința că partenerul este cel „corect” și contracarează atractivitatea partenerilor alternativi potențiali. În relațiile intime o iluzie pozitivă moderată e un fenomen dezirabil [197], deoarece crește încrederea în sine și în partener, contribuie la intercunoaștere adecvată, bazată pe momente optimiste, tinzând spre reducerea dubiilor și tensiunilor intraconjugale. În comparație, o iluzie pozitivă la nivele înalte poate transpune persoana într-o lume fantastică, în care expectanțele prea înalte au repercusiuni negative asupra întregului proces interacțional. Astfel, există diferențe între imaginile idealizate ale partenerului și imaginile supraidealizate. În relațiile conjugale imaginile idealizate și nu cele supraidealizate reduc din stările tensionate, stresul conjugal, certuri, incertitudini și nemulțumiri.

Pentru a nu experiența deziluzionarea și a trăi într-o lume imaginară, sau a atinge nivele înalte de insatisfacție, este necesar un echilibru între percepția iluzorie pozitivă a partenerului și percepția acurată, evidențiindu-se atât calitățile pozitive, cât și cele negative, diminuând tendința de a avea un partener ideal.

1.1.3. Tipologia iluziilor pozitive

Imaginea de sine iluzorie reprezintă un concept din domeniul psihologiei sociale, folosit pentru a descrie tendințele persoanelor de a distorsiona în mod pozitiv autoevaluările în detrimentul informațiilor negative, plasându-se deasupra mediei în comparație cu alții. De asemenea, iluziile pozitive pot fi descrise ca niște discrepanțe dintre percepțiile de sine și modul în care persoana îi percepe pe alții, cu o predilecție evidentă pentru autoevaluările mai pozitive comparativ cu evaluările altor persoane.

Deși există studii care elucidează costurile și dezavantajele pe care le comportă iluziile pozitive despre sine [73, 107, 225, 261], totuși susțin că aceste iluzii sunt adaptative, fiind totodată moderate, deoarece mediul social al unui individ permite și tolerează doar iluzii modeste. Nivelurile ridicate de iluzii pozitive pot fi văzute ca dezadaptative și indică o orientare egocentrică și narcisică. Studiile contradictorii au condiționat noi cercetări în domeniul iluziilor pozitive [146, 216, 225], oferind un cadru mai comprehensiv cu privire la imaginea de sine iluzorie și efectele

pozitive și negative ale acestor distorsiuni perceptuale cu implicații în dezvoltarea unei personalități echilibrate. De exemplu, Hoorens V. et al. [146] au ajuns la concluzia că iluziile pozitive despre sine pot provoca consecințe interpersonale indezirabile, atunci când sunt comunicate în mod explicit altora, dar nu atunci când sunt deghizate în afirmații de sine pozitive, fără referințe comparative. Robins R. și Beer J. susțin că iluziile au o valoare adaptativă pe termen scurt, iar pe termen lung devin dezadaptative [225].

Bernàth-Vincze A. [3] descrie câteva particularități distinctive ale iluziilor pozitive despre sine cu privire la trăsăturile caracteriale:

- *Lipsa standardelor obiective de comparație.* Iluziile pozitive despre sine afectează acele trăsături care nu au standarde obiective de comparație (de exemplu, prietenos, deschis) față de însușiri care sunt mai măsurabile (de exemplu, coeficientul de inteligență se stabilește în baza unor standarde). Astfel, aceste iluzii construiesc o realitate subiectivă (ceea ce crede persoana despre sine) și nu o realitate obiectivă.

- *Tendința asimetrică* de a accentua percepția trăsăturilor pozitive în defavoarea celor negative. Persoana reacționează iluzoriu și face apel la iluziile pozitive atunci când se confruntă cu prezentarea unei trăsături negative, echilibrând valoarea personală prin trăsăturile pozitive și/sau reinterpretarea celor negative.

- *Relevanța trăsăturilor* care sunt afectate de percepția iluzorie. De obicei, trăsăturile importante pentru persoană sunt supuse interpretării iluzorii pozitive.

Taylor S. et al. sugerează că iluziile pozitive despre sine sunt asociate cu mai multe abilități: abilitatea de a se simți bine în propria persoană, abilitatea de a crea relații ferme, capacitatea pentru muncă creativă și abilitatea de a realiza obiectivele pe termen lung [apud 201]. Astfel, persoana care are iluzii pozitive despre sine este mulțumită de sine însăși, poate construi relații interpersonale armonioase, manifestă persistență și motivație în realizarea diverselor sarcini, cumulativ, rezultând în dezvoltarea capacităților necesare pentru a face față provocărilor vieții și a crește în domeniile relevante pentru persoană.

Potrivit lui Alicke și Sedikides [apud 83, p. 115], iluziile de sine pozitive relaționează pozitiv cu anumite resurse psihologice (de exemplu, extraversiunea, reframingul pozitiv, optimismul, copingul activ), resurse sociale (relații pozitive, suport familial) și adaptarea psihologică (scopul în viață, creșterea personală, bunăstarea subiectivă). Pe de altă parte, iluziile pozitive despre sine corelează negativ cu anxietatea, depresia, neuroticismul și ostilitatea. De asemenea, iluziile pozitive despre sine pot servi drept un factor motivațional pentru obținerea succesului.

De-a lungul timpului, cercetătorii au încercat să contureze relația dintre iluziile pozitive despre sine și stima de sine. Încă Taylor S. și Brown J. menționau că imaginea iluzorie despre sine corelează pozitiv cu stima de sine ridicată, astfel persoanele își evaluează capacitățile și performanțele mai pozitiv în comparație cu persoanele la care se atestă un nivel scăzut de stimă de sine, iar acest lucru sporește automotivarea, încadrarea mai persistentă și rezolvarea cu succes a diverselor sarcini.

Într-un studiu realizat de către Campbell W., Rudich E. și Sedikides C. [95], printr-o analiză comparativă dintre persoanele narcisice și persoanele cu o stimă de sine ridicată, a fost elaborat un profil al persoanelor cu stimă ridicată și specificul percepției de sine (Figura 1.3).



Fig. 1.3. Particularități ale autopercepției la persoanele cu stimă de sine ridicată

Din figura 1.3 se observă că autopercepția biasată pozitiv a persoanelor cu o stimă de sine ridicată se referă atât la trăsăturile care denotă independență și autoafirmare, cât și la trăsăturile care se referă la dimensiunea socială, de interacțiune cu ceilalți. Aceste particularități evidențiază faptul că percepția biasată pozitiv a persoanei este într-o strânsă interdependență cu stima de sine. Or, imaginea de sine iluzorie influențează nemijlocit asupra trăsăturilor pe care persoana și le dorește și este încrezută că și le posedă, iar stima de sine ridicată determină comparația net superioară a persoanei cu un cadru de referință mediu.

În relațiile conjugale înclinația de a dezvolta credințe idealizate ca răspuns la amenințările psihologice depinde, de asemenea, și de stima de sine [199]. De exemplu, în cazul în care o persoană cu stimă de sine ridicată se confruntă cu anumite situații amenințătoare, în mintea sa apar numeroase gânduri care accentuează acceptarea de sine a partenerului, deformând dubiile potențial amenințătoare. Prin comparație, cei cu o stimă de sine scăzută răspund cu o nesiguranță ridicată cu privire la acceptarea de sine a partenerului care duce la dezvoltarea unei percepții a partenerului mai puțin pozitive. Murray S. et al. au sugerat că indivizii cu stimă de sine scăzută gândesc că partenerii îi văd pe ei așa de negativ cum se văd ei înșiși. Prin urmare, pentru a evita dezamăgirea,

ei tind să se distanțeze, în consecință reducând satisfacția relațională la ambii parteneri. Mai mult ca atât, rezultatele sugerează că, în contrast, indivizii cu stimă de sine înaltă au percepții pozitive despre partenerii lor, ceea ce fortifică bunăstarea relațională [193].

Dorința de pozitivare de sine, potrivit lui S. Allison et al. [apud 50], este mai pronunțată pentru caracteristici ambigue, intime, subiective decât pentru comportamente publice, obiective și lipsite de ambiguitate. Este evident, în acest sens, că relațiile apropiate reprezintă un cadru în care probabilitatea de a apărea și dezvolta iluziile pozitive despre sine este mult mai mare, în comparație cu alte relații mai îndepărtate.

Controlul iluzoriu reprezintă o percepție biasată care determină persoana să creadă că deține controlul asupra unor situații ce, în mod real, nu pot fi controlate [3].

Primele studii care vizează motivația de a controla anumite evenimente din viață și a deține controlul asupra mediului înconjurător se referă la ideile lui Adler, potrivit căruia, competența și superioritatea asupra evenimentelor reprezintă o forță motivațională majoră. În contextul dat, Kelly explică efortul de a obține predictibilitate optimă și control ale persoanei, combinând în mod constant expectanțele și percepțiile [91, p. 381]. Conceptul de iluzie a controlului a fost propus în 1975 de către Langer E. și reflectă tendința persoanelor de a percepe adesea rezultatele pozitive produse întâmplător ca fiind manipulate pozitiv de către individ. Iluzia controlului se referă la deducerea contingenței acțiune-rezultat în situații în care rezultatele sunt, de fapt, aleatorii [120].

Persoanele cu un nivel ridicat al dorinței pentru control pot fi descrise ca fiind asertive, decisive și active. Ele caută, în general, să-i influențeze pe ceilalți, atunci când influența îi avantajează, preferând să evite situațiile neplăcute sau eșecurile prin manipularea evenimentelor pentru a asigura rezultatele dezirabile [91, p. 383]. Prin urmare, această dezirabilitate pentru control poate lua forma unei iluzii a controlului, persoanele comportându-se ca și cum evenimentele independente se află sub control personal. Acest lucru se datorează preponderent nevoii de control care reduce din comportamentele întâmplătoare ale persoanelor.

Există mai mulți factori interdependenți, propuși de către Thompson S., Armstrong W. și Thomas C. [266], care ar putea influența apariția și dezvoltarea controlului iluzoriu:

- *Factori care se referă la abilitățile persoanei:* iluziile pozitive ale controlului derivă din necesitatea persoanei de a menține stima de sine la un nivel optim și de a crea un management al impresiei eficient. Supraestimarea unor abilități formează credința, potrivit căreia individul controlează evenimente incontrolabile.

- *Accentuarea succesului sau eșecului:* iluziile pozitive ale controlului pot apărea mai frecvent în situații a căror finalitate este apreciată ca fiind de succes. Încadrarea în activități care

se pot solda cu eșec vor determina diminuarea controlului iluzoriu, deoarece persoana va face atribuiri externe, independente de voința acesteia. Tendința de a se considera responsabile de succese influențează motivația spre acțiune a persoanelor, pe când eșecurile pot fi atribuite altor cauze externe, cum ar fi norocul. Potrivit lui Ejova A., Navarro D. și Delfabbro P., puterea iluziei controlului este afectată dacă frecvența succeselor crește sau scade în timpul încercărilor repetate, iar creșterea în timp a ratei de succes asigură niveluri înalte ale controlului iluzoriu [120].

- *Nevoia de rezultate*: rezultatele pozitive și dezirabile reprezintă o sursă motivațională care impulsionează spre acțiune. Odată ce rezultatele corespund expectanțelor pozitive, persoana este mai tentată să se angajeze în activități similare, satisfăcându-și nevoia de rezultate dezirabile, pozitive. Într-un studiu realizat de către Biner P., Angle S. și Park J., s-a ajuns la concluzia că necesitatea unui rezultat determinat aleatoriu influențează gradul de abilitate percepută implicată în obținerea rezultatului care, la rândul său, influențează încrederea în obținerea rezultatului [79].

- *Starea de spirit*: pozitivitatea controlului iluzoriu corelează cu starea de spirit pozitivă. Astfel, dacă persoana are o bună dispoziție, manifestă emoții stenice pozitive, există o probabilitate mai mare de a dezvolta iluzii pozitive ale controlului.

- *Intruziunea realității*: perceperea mai acurată a realității și prezentarea unor informații care explică și accentuează incontrolabilitatea evenimentelor tind să reducă controlul iluzoriu.

Controlul iluzoriu reprezintă nu doar o particularitate perceptuală dezirabilă (de exemplu, vreau să cred că dețin controlul asupra unor evenimente și fapte, fără a conștientiza independența acestora), ci este o necesitate biologică și psihologică ce explică în acest sens acțiunile și comportamentele persoanei. Astfel, iluzia controlului denotă o particularitate a unei iluzii mai generale, și anume, iluzia cauzalității care apare atunci când oamenii dezvoltă credința că există o legătură cauzală între două evenimente ce nu sunt, de fapt, legate.

Optimismul iluzoriu

Optimismul iluzoriu reprezintă percepția pozitiv biasată cu privire la viitor, prin care persoana minimizează probabilitatea de a i se întâmpla evenimente negative în viitor și supraestimează probabilitatea evenimentelor pozitive.

Deseori optimismul iluzoriu, denumit și optimismul nerealist, este confundat cu optimismul, fiind necesară, în acest sens, o delimitare conceptuală. Scheier și Carver [apud 232] au definit optimismul ca o tendință globală generalizată de a experienția momente și rezultate bune în detrimentul celor mai puțin plăcute. De asemenea, optimismul denotă o atitudine bazată pe așteptările cu caracter pozitiv despre viitorul persoanei pe mai multe dimensiuni, de exemplu, materială, socială, profesională etc. [217]. La fel, optimismul iluzoriu, fiind o iluzie pozitivă,

reprezintă percepția biasată a șanselor de succes sau eșec, cu o predilecție evidentă pentru rezultate reușite.

Pentru a explica mai bine specificul acestei iluzii pozitive, cercetătorii disting două tipuri de optimism nerealist care diferă în ceea ce privește punctele de referință, conform cărora se evaluează predicțiile personale [240]. Primul tip este *optimismul iluzoriu absolut* care se referă la o credință nejustificată că un rezultat personal va fi mai favorabil decât rezultatele indicate de un standard obiectiv cantitativ (cum ar fi datele statistice). Al doilea tip este *optimismul iluzoriu comparativ* care se referă la estimarea eronată că rezultatele personale vor fi mai favorabile decât rezultatele altor persoane. De exemplu, dacă persoanei i se propune să estimeze probabilitatea de a ajunge la divorț, chiar dacă i se vor prezenta date statistice, datorită optimismului iluzoriu absolut persoana va avea tendința de a crede că acest lucru nu i se va întâmpla. În cazul optimismului iluzoriu comparativ, persoana va menționa că relația proprie este mai puțin vulnerabilă la așa evenimente negative, precum divorțul, în comparație cu o relație medie sau relațiile altor persoane.

Harris P., Griffin D. și Murray S. [apud 239] au descoperit că un anumit grad de optimism comparativ este prezent la majoritatea indivizilor, fiind un fenomen larg răspândit și explicat printr-o multitudine de cauze. Una dintre categoriile care reflectă cauzele optimismului iluzoriu comparativ se referă la *stările finale dorite ale judecăților comparative* care ajută persoanele să perceapă riscul personal ca fiind mai mic decât riscul altor persoane. Aceste stări contribuie, de asemenea, la un management eficient al impresiei prin prezentarea imaginii dorite. Deși, previziunile personale sunt adesea iluzoriu optimiste, totuși oamenii doresc să fie preciși atunci când fac predicții personale. Dar această dorință este anihilată de valoarea percepută a optimismului iluzoriu: dacă pentru o anumită persoană acest tip de iluzie pozitivă are importanță, atunci percepția biasată va fi în concordanță cu valorile și credințele persoanei [64].

O altă categorie de cauze ale optimismului iluzoriu se referă la *procesarea informației și procesele cognitive care ghidează judecățile*. Aceste cauze fac trimitere, în primul rând, la euristica reprezentativității propusă de către Amos Tversky care denotă estimarea probabilității unui eveniment prin compararea acestuia cu un prototip din mintea persoanei deseori subiectiv și limitativ. De exemplu, dacă o persoană va evalua riscul de a suferi de violență domestică sau de a se separa definitiv de partener, va realiza o analiză comparativă cu un cuplu care are mai multe trăsături ce presupun violența domestică: comunicare agresivă, antecedente penale ale partenerului etc. Evident că, în comparație cu acest prototip, oamenii ajung în mod firesc la concluzia că riscul lor personal este mai mic. O altă explicație cu privire la procesele implicate în apariția și dezvoltarea optimismului iluzoriu survine din tendința persoanelor de a transforma o judecată comparativă într-una personală. Când li se cere să-și compare riscul cu cel al unei persoane

obișnuite, oamenii uneori doar iau în considerare riscul lor personal, transformând judecata comparativă a riscului într-o judecată personală de risc, fără un grup de referință clar [240].

Informațiile pe care oamenii le au sau le folosesc pentru a face judecăți reprezintă o altă categorie de cauze care explică optimismul comparativ. Tendința persoanelor de a evalua într-un mod optimist nerealist anumite caracteristici, fenomene etc., poate fi explicată prin specificul și complexitatea informațiilor pe care le posedă persoana. De exemplu, având mai puțină informație despre un punct de referință mediu și mai multă informație despre sine, despre relațiile personale, este evident că punctul de referință este, astfel, evaluat ca fiind mai probabil să aibă rezultate nefavorabile. Acest lucru este vizibil și în relațiile conjugale, atunci când persoanele evaluează probabilitatea de a experiența anumite evenimente mai puțin dezirabile în relațiile actuale, de exemplu, divorțul, prezentând în acest sens un optimism iluzoriu.

O altă cauză a optimismului iluzoriu comparativ este *afectul subiacent*. Dispoziția pozitivă se datorează cognițiilor congruente cu starea de spirit care colorează judecățile ulterioare [239]. Astfel, interacțiunile pozitive cu partenerul conjugal și emoțiile pozitive stenice vor amplifica iluziile pozitive cu privire la viitorul relației.

Prezentăm în continuare factorii moderatori ai optimismului iluzoriu (Figura 1.4).

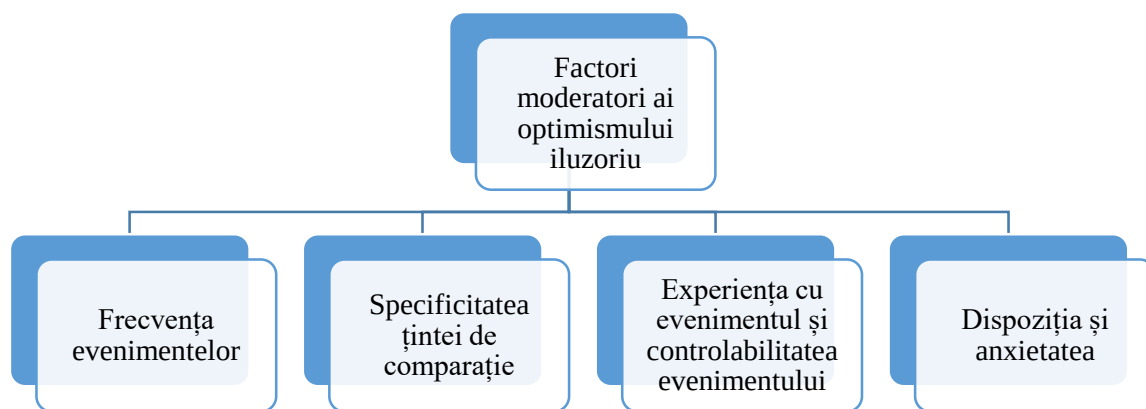


Fig. 1.4. Factori moderatori ai optimismului iluzoriu [143]

O analiză mai detaliată a factorilor care moderează apariția și dezvoltarea optimismului iluzoriu este prezentată în cele ce urmează:

Frecvența evenimentelor. Deseori apreciind expunerea la un anumit risc, persoanele au tendința de a emite o probabilitate mai mică de a li se întâmpla ceva negativ în comparație cu alte persoane. Într-un studiu realizat de către Price P., Pentecost H. și Voth R., se arată că amploarea acestor iluzii pozitive poate fi legată negativ sau pozitiv de frecvența percepută a evenimentului, în funcție de judecățile pe care le fac oamenii, fie comparative, fie absolute [220]. În primul caz,

evaluarea comparativă a riscului propriu cu cel al semenilor presupune un nivel mai redus de optimism iluzoriu asociat cu percepția frecvenței evenimentelor. În cel de-al doilea caz, atunci când oamenii fac două judecăți de risc absolut – una despre ei înșiși și una despre colegii lor medii, fără a comporta o analiză comparativă, evenimentele percepute ca fiind mai frecvente corelează cu un nivel mai ridicat de optimism nerealist.

În unele studii [100, 144] s-a demonstrat o corelație invers proporțională dintre frecvența evenimentelor și optimismul iluzoriu, și anume: pe măsură ce frecvența evenimentului crește, iluzia pozitivă optimistă scade. Această reducere a optimismului poate fi explicată prin creșterea predictibilității evenimentelor și a familiarității acestora. Confruntarea cu anumite evenimente permite cunoașterea mai complexă a acestora, și respectiv, persoana deja înțelege care va fi finalitatea.

Specificitatea țintei de comparație. Ținta de comparație reprezintă acel punct de referință care permite stabilirea unor asemănări și deosebiri între propria persoană, propriile relații și ale altor persoane. Prin urmare, cu cât punctul de referință este mai îndepărtat, cu atât și optimismul iluzoriu este mai ridicat. Amintim, în acest context, teoria distinctivității optimale, elaborată de către Brewer. Astfel, cu cât relațiile sunt mai apropiate, cu atât persoana realizează aprecieri pozitive față de anumiți subiecți, aceste evaluări descrescând după cum urmează: eu > partenerul conjugal > alții > străinii.

Experiența cu evenimentul și controlabilitatea evenimentului. Optimismul iluzoriu scade pe măsură ce experiența persoanelor cu evenimentul crește, experiența fiind considerată o sursă a cunoașterii și comprehensiunii. Într-un studiu realizat de către Darvill T. și Johnson R., s-a demonstrat că persoanele care credeau că evenimentele pozitive au mai multe șanse să apară și evenimentele negative mai puțin probabil să se întâmple, de asemenea, credeau că au mai mult control asupra apariției evenimentelor [113]. Rezultate similare au fost obținute și de către Klein și Helweg-Larsen [apud 94] care au efectuat o meta-analiză a 27 de eșantioane independente pentru a examina relația dintre optimismul iluzoriu și percepția controlabilității evenimentelor. Acești cercetători au ajuns la concluzia că există o corelație semnificativă direct proporțională între aceste două variabile, și anume: un control mai mare perceput asigură un optimism iluzoriu mai mare. McKenna sugerează că iluzia controlului este o condiție necesară pentru iluziile pozitive cu privire la viitor. Aceste cercetări au stabilit clar relația dintre cele două tipuri de iluzii pozitive: iluzia controlului și optimismul nerealist [Ibidem].

Dispoziția și anxietatea. O dispoziție scăzută presupune un nivel mai scăzut al optimismului iluzoriu, acest fapt fiind explicat prin realismul depresiv, un concept care a luat naștere în 1979 într-o lucrare intitulată „Judecarea contingenței la studenții depresivi și

nedepresivi: mai trist, dar mai înțelept?”. Potrivit autorilor Alloy L. și Abramson L., persoanele care suferă de depresie percep mai realist realitatea și, de obicei, nu dezvoltă iluzii pozitive, axându-se mai mult pe probabilitatea unor evenimente negative decât a unor evenimente pozitive. În cele din urmă, același argument se aplică și altor aspecte moderatoare ale optimismului iluzoriu, așa ca anxietatea [144]. Starea de neliniște care exprimă anxietatea se concentrează preponderent pe dubii, obsesii și îngrijorări cu referire la evenimentele ulterioare, persoana întâlnind dificultăți în a avea niște perspective optimiste despre viitor.

Deși cele mai frecvent întâlnite iluzii pozitive sunt iluziile pozitive despre sine, iluzia controlului și optimismul iluzoriu, în literatura de specialitate sunt menționate și alte tipuri de iluzii. De exemplu, *iluzia invulnerabilității*, propusă de către Weinstein, se referă la subestimarea propriei vulnerabilități personale în raport cu vulnerabilitatea altor persoane. Deși se consideră a fi o iluzie pozitivă care determină persoana să se implice mai activ în diverse activități și crește optimismul iluzoriu, totuși, această iluzie poate duce la comportamente riscante, fiind redusă precauția. O altă iluzie pozitivă este *iluzia consistenței preferințelor*, descrisă de către Wells și Iyengar, care se manifestă prin distorsionarea percepțiilor cu privire la stabilitatea preferințelor proprii, crezând că acestea rămân invariabile indiferent de context.

1.2. Dileme ale iluziilor pozitive în psihologia contemporană

Iluziile pozitive rămân în continuare un fenomen care necesită studiere în diverse contexte psihologice și socio-culturale, identificând, totodată, factorii personali și sociali care pot influența aceste percepții biasate. Astfel, se conturează în literatura de specialitate aspecte contradictorii ale iluziilor pozitive care pot fi prezentate sub formă de dileme, punând în dificultate explicația clară a specificului iluziilor pozitive, asistând la un proces de alternanță dintre două alternative, dar cu contribuție egală.

În cele ce urmează, prezentăm câteva dileme ale iluziilor pozitive regăsite în studiile cu privire la acest fenomen.

Iluziile pozitive: universale sau culturale

Taylor S. și Brown J. au emis ipoteza conform căreia iluziile pozitive reprezintă o trăsătură universală a cogniției umane și a relației [259], confirmând pe parcursul anilor această asumție [260, 261, 262, 263]. Dar există și cercetători, precum Markus H. și Kitayama S. [179], Endo Y., Heine S. și Lehman D. [122], Fowers B., Fisiloglu H. și Procacci E. [129], care demonstrează că nivelul iluziilor este condiționat, într-o oarecare măsură, de către tipul de cultură: independentă sau interdependentă. În culturile individualiste, independente se pune accent pe relațiile și grupurile mai restrânse, persoanele fiind preocupate mai mult de sine decât de ceilalți. Acest lucru

poate fi asociat cu o încredere în sine și o stimă de sine mai ridicată, ceea ce poate duce la apariția și dezvoltarea iluziilor pozitive despre sine. Pe de altă parte, cultura interdependentă, colectivismul, se caracterizează prin acordarea unor semnificații mai profunde relațiilor sociale, indivizii fiind preocupați de cei din jurul său și pledând pentru integrarea în grupuri mai extinse. Dacă ne referim la iluziile pozitive, în general, Heine S. și Lehman D., Taylor S. și Brown J. au demonstrat că vesticii au o imagine mai bună despre sine, consideră că dețin mai mult control în cazul evenimentelor și sunt mai optimiști decât semenii lor. Occidentalii tind să aibă viziuni mai pozitive despre sine decât persoanele estice [apud 122, p. 1571]. De asemenea, un rol important în elucidarea diferențelor culturale în iluziile pozitive îl au studiile realizate de către Brown J. și Kobayashi C. [87, 88]. Astfel, nord-americanii tind să aibă mai multe iluzii pozitive în percepțiile de sine și percepțiile celorlalți decât asiaticii estici. Mai specific, Murray S., Holmes J. și Griffin D. au găsit că canadienii tind să-și vadă partenerii conjugali și maritali în termeni foarte pozitivi și aceasta contribuie la formarea și dezvoltarea unor relații de succes [197]. Într-un studiu comparativ al relațiilor romantice, realizat de către Endo Y., Heine S. și Lehman D. [122], pe un eșantion de 173 de japonezi, 124 de canadieni asiatici și 76 canadieni europeni s-a stabilit că toate cele trei grupuri culturale și-au perceput propriile relații (cu cel mai bun prieten, cel mai apropiat membru al familiei și partenerul lor romantic) ca fiind mai pozitive decât cele ale colegilor. O altă cercetare similară care nu a scos în evidență diferențe semnificative din punct de vedere cultural este cea propusă de Kim H. et al. [161] care a analizat tendințele de percepție pozitivă și negativă între canadienii europeni, canadienii asiatici și coreeni. Ca rezultat nu au fost găsite diferențe culturale în iluziile pozitive și negative. Prin urmare, nord-americanii nu prezintă întotdeauna o percepție de sine mai pozitivă decât asiaticii.

Principiile culturalității au stat la baza mai multor studii realizate în diverse țări: SUA, Turcia, India, Australia etc. Există cercetări care au elucidat date importante în compararea relației conjugale proprii cu ale altor persoane. În acest sens, studii elocvente au fost realizate de către Fowers B. în perioada 1996-2001, care a demonstrat că în SUA indivizii căsătoriți supraestimează probabilitatea de a experimenta divorțul în comparație cu alții. De asemenea, Fowers B. a menționat că persoanele solitare cred că șansele lor de a trece printr-un divorț sunt mai mici decât cei angajați într-o relație maritală [129]. Cherlin sugerează că alegerea partenerului la australieni se bazează pe alegerea personală, satisfacția individuală și dragostea romantică, astfel contribuind la angajarea maritală [apud. 140, p. 497]. Și în Turcia studiile în domeniul psihologiei cuplului arată că persoanele care își aleg singuri soții se bazează pe dragoste și fericire, iar lipsa liberei alegeri și aranjarea căsătoriilor diminuează nivelul de iluzii pozitive, respectiv scade nivelul de satisfacție și stabilitate conjugală [129, p. 7]. Nivelul ridicat al iluziilor pozitive în relațiile

conjugale, specific mai mult pentru culturile individualiste, asigură un nivel mai înalt de adaptabilitate intraconjugală și, respectiv, acceptabilitate reciprocă.

Prezentăm în continuare un studiu exhaustiv [279] care elucidează oscilarea iluziilor pozitive pe axa universalitate-culturalitate. Această cercetare s-a axat pe 5 studii care au avut drept scop să identifice particularitățile iluziilor pozitive cu privire la partenerul conjugal în populația americană și chineză, dar în diferite grupuri etnice.

În primul studiu, la care au participat 286 de subiecți care erau angajați într-o relație romantică, s-au atestat asemănări în manifestarea iluziilor pozitive cu privire la partenerul conjugal la toate grupurile participante: americani asiatici, europeni și hispanici, atractivitatea fizică fiind trăsătura cea mai biasată în comparație cu bunătatea, inteligența și libertatea. În cel de-al doilea studiu au participat 236 de cupluri, rezultatele fiind în concordanță cu studiul 1. Astfel, s-au obținut niveluri similare de iluzii pozitive la participanții din Asia de Est, Asia de Sud-Est, hispanici și americani europeni. În studiul 3 iluziile pozitive au fost determinate ținând cont de evaluările unor persoane terțe și nu folosind autoevaluările, înregistrându-se puține diferențe în grupuri și la identificarea relației dintre iluziile pozitive despre partener și calitatea relațională. Diferențele atestate au vizat beneficiile acestor tipuri de iluzii mai semnificative pentru americanii europeni decât pentru asiatici. Luând în considerație lipsa diferențelor etnice din studiile 1-3, în studiul 4 a participat alături de grupurile existente și un eșantion de cupluri tinere din China, iar rezultatele au arătat că pentru americani iluziile pozitive despre partenerul conjugal au o semnificație pozitivă mai mare în relațiile de cuplu comparativ cu chinezii. În final, studiul 5 și-a propus să identifice motivațiile care stau la baza iluziilor pozitive despre partener, având două focus grupuri de tineri din SUA și China, angajați într-o relație romantică. Rezultatele au scos în evidență că americanii aveau motivații orientate spre individual pentru îmbunătățirea partenerului, în timp ce chinezii aveau motivații orientate spre social [279].

Rezumând datele prezentate în această cercetare amplă și în alte studii care reflectă aspectele universalității și culturalității în manifestarea iluziilor pozitive, putem menționa că iluziile pozitive se manifestă indiferent de cultura din care face parte persoana, dar în același timp contextul cultural poate influența nivelul și specificul acestui fenomen, cu o contribuție diferită în calitatea relațiilor de cuplu.

Iluziile pozitive: fixe sau flexibile

Despre caracterul flexibil și ajustabil al iluziilor pozitive este menționat în lucrările lui Taylor S. [259], iar pentru a explica nivelul de fixitate al iluziilor pozitive este necesară conturarea specifică a noțiunii de fixitate. În acest sens, Jefferson A., Bortolotti L. și Kuzmanovic B. propun

două înțelesuri ale raportului fixitate-flexibilitate: *receptivitatea la dovezi* și *insensibilitatea la schimbările circumstanțiale* [153]. Dacă ne referim la receptivitatea la dovezi, iluziile pozitive sunt destul de sensibile. Astfel, atunci când oamenilor li se aduc dovezi solide și concludente, nivelul iluziilor pozitive scade datorită informațiilor prezentate care, de cele mai multe ori, contrazic tendințele iluzorii ale oamenilor. Dar este necesar să remarcăm că sensibilitatea față de anumite dovezi sau informații depinde și de nivelul de iluzii pozitive. Din aceste considerente și se propune evitarea pe cât de posibil a atingerii unor niveluri extreme ale iluziilor pozitive care plasează persoana într-o lume desprinsă de realitate și această situație în relațiile de cuplu deseori este asociată cu fraza „Dragostea este oarbă”. Potrivit lui Sedikides, Horton și Gregg [apud 153], reflecția introspectivă contribuie la creșterea nivelului de precizie preponderent în situațiile în care oamenii poartă răspundere pentru aceasta, controlând iluziile pozitive despre sine pe un termen scurt. În cazul în care persoana este mai puțin sensibilă la dovezi, se menține nivelul iluziilor pozitive, ba chiar poate crește ajungând până la extreme, cu un dezechilibru nesănătos între percepția acurată și percepția biasată a realității. Actualizarea și restructurarea percepțiilor biasate se realizează mai degrabă atunci când informațiile prezentate ca dovezi sunt dezirabile și se păstrează caracterul pozitiv al acestora.

Insensibilitatea la schimbările circumstanțelor se referă mai mult la percepțiile sociale biasate. De obicei, iluziile pozitive sunt flexibile față de anumite schimbări care survin în contextul social. Într-un cadru general de referință, aceste credințe pervazive apar atunci când există situații amenințătoare. Prin urmare, apariția unor circumstanțe indezirabile poate provoca dezvoltarea acestor iluzii pozitive care crește disponibilitatea persoanei de a face față provocărilor și eventualelor eșecuri. De asemenea, sensibilitatea la schimbarea anumitor circumstanțe afectează și percepția controlabilității evenimentelor. De exemplu, în cazul în care circumstanțele contribuie la dezvăluirea noilor informații și dovezi, se reduce din controlul iluzoriu.

Iluziile pozitive: conștiente sau inconștiente

Potrivit lui Taylor S. și Brown J., iluziile pozitive necesită puțin efort conștient din partea indivizilor, ceea ce sugerează că indivizii asimilează în mod natural informații contradictorii, negative sau ambigue pentru schemele pozitive preexistente despre sine și lume [165, p. 1]. Accesibilitatea parțială a iluziilor pozitive poate fi explicată prin sensibilitatea și flexibilitatea față de anumite circumstanțe sociale care influențează aceste percepții biasate. Intervenția conștiinței apare atunci când persoanele încearcă să modifice unele informații sau situații potențial amenințătoare.

În acest sens, este importantă conturarea relației dintre iluziile pozitive și mindfulness. Ambele variabile reprezintă niște mecanisme de coping în lupta cu experiențele aversive din cadrul cuplului, contribuind la diminuarea stresului relațional și crescând nivelul de funcționalitate a conjugalității. Se pare că interacțiunea iluziilor pozitive cu mindfulness se bazează pe asigurarea unui echilibru temporal între prezent și viitor: în timp ce mindfulness este o concentrare pe prezent, iluziile pozitive stabilesc legătura dintre prezent și viitor prin optimismul iluzoriu manifestat de către parteneri. De asemenea, acest echilibru funcțional este asigurat prin caracterul mai puțin conștient al iluziilor în corelație cu conștientizarea prezentului prin intermediul mindfulness, care este definit ca o stare mentală de conștientizare a momentului prezent prin acordarea atenției propriilor gânduri, emoții, senzații și experiențe [200].

Într-un studiu realizat pe un eșantion de 106 cupluri în Croația, s-a ajuns la concluzia că mindfulness dispozițional contribuie pozitiv la percepția iluzorie ale trăsăturilor partenerului conjugal la nivel diadic [99]. Astfel, deși iluziile pozitive sunt mai puțin conștiente, primesc suport cognitiv conștient din partea altor fenomene. Acest fapt poate fi explicat și prin reducerea iluziilor pozitive atunci când subiecților li se spune despre legea probabilității în comparație cu nivelul mai ridicat de iluzii în cazul neconștientizării acestei legi [3, p. 82].

1.3. Specificul iluziilor pozitive în relațiile de cuplu

1.3.1. Apariția și dezvoltarea iluziilor pozitive

Potrivit lui Waller [apud 189], procesul de idealizare reprezintă o suferință periculoasă, care poate avea repercusiuni mult mai dramatice atunci când percepția acurată a realității va obține mai mult teren în relațiile dintre cei doi parteneri. De asemenea, Waller menționează că în perioada curtării fiecare dintre cei doi se angajează mult în dezvoltarea relației și depun efort considerabil, încercând să producă un efect al primei impresii mult mai favorabil, astfel încât procesul de idealizare este mai intens. Atunci când persoanele sunt în perioada de curtare, ele sunt amorezate, iar sentimentul de dragoste este într-o fază de cristalizare. Cumulativ, aceste aspecte determină persoanele să se concentreze asupra calităților pozitive ale partenerului, creând impresia că este „persoana potrivită” pentru o relație satisfăcătoare și stabilă. Așadar, la parteneri apare acea forță motivațională de a depune mai mult efort în dezvoltarea relației, manifestându-se și un nivel înalt de optimism iluzoriu cu privire la evoluția acesteia. După cum menționează Mitrofan I. și Ciupercă C., asistăm la un proces transfigurator prin care persoana datorită stării de amorezare transpune anumite trăsături deranjante, negative ale partenerului în cadrul obiectelor de admirație [38, p. 165]. Mai mult decât atât, pe lângă procesul transfigurator, se poate merge în direcția deconcentrării atenționale asupra aspectelor deranjante.

Odată ce relația evoluează și procesul de intercunoaștere ia amploare, nivelul foarte ridicat de iluzii pozitive poate determina apariția fenomenului de deziluzionare, care reprezintă scăderea afectelor pozitive și a percepțiilor pozitive despre partener și relație [203, 204, 205] și creșterea ambivalenței relaționale [125]. În modelul deziluzionării, Huston T., Caughlin J., Houts R. și Smith S. menționează că nivelul de fericire cunoaște un declin pe măsura înaintării în relație [147]. Deziluzionarea este cauzată, în mare parte, de forma fantastică pe care o au viziunile despre partener și relație. Deziluzia poate apărea, deoarece partenerii și relațiile nu pot supraviețui acestor expectanțe, iar Mitrofan I. și Ciupercă C. susțin că deziluzia se poate datora „flamei emoționale” care împiedică percepția acurată a realității și nemijlocit a celuilalt [39, p. 167]. Acest fenomen este numit de către Aron A., Norman C., Aron E. și Lewandowski G. [65], Kurdek [apud 203] „sfârșitul lunii de miere”. Swann W., De La Ronde C. și Hixon G., într-un studiu realizat pe cupluri care se aflau în perioada de curtare și cupluri căsătorite, au ajuns la concluzia că persoanele căsătorite devin mai intime cu partenerii ale căror evaluări verifică propriile imagini despre sine, adică se manifestă dorința ca partenerii să-i perceapă așa cum se autopercep înșiși persoanele. Pe de altă parte, persoanele care sunt în perioada curtării devin mai intime cu partenerii care îi evaluează pozitiv [256]. Prin urmare, iluziile pozitive despre partener de la începutul relației pot fi dificil de menținut după ce persoanele se căsătoresc, dat fiind faptul că interdependența crescută împiedică managementul manifestărilor afective și comportamentale, evidențiind trăsăturile caracteriale mai puțin dezirabile. Dacă la începutul relației se creează impresia că partenerul actual este „persoana potrivită”, în procesul evolutiv al relației incongruența dintre percepțiile despre partener și manifestările comportamentale ale acestuia subminează această credință. Odată cu trecerea timpului apar noi dovezi că partenerul are anumite neajunsuri, că relația nu evoluează după expectanțele celor doi angajați în relație. Acest fapt poate duce, pe de o parte, la dezamăgire și deziluzii. Pe de altă parte, dovezile emergente ale imperfecțiunilor pot alimenta procesul de idealizare, sporind sentimentele de dragoste ale persoanelor față de partenerul lor, ajungând uneori până la extreme.

Primele studii explică apariția și dezvoltarea iluziilor pozitive la această etapă a relației: oamenii care au investit deja considerabil într-o relație sunt reticenți de a se anjaga într-una nouă. Astfel, ei interpretează aspectele neplăcute și deranjante ce țin de partener prin diverse strategii cognitive pentru a menține o imagine pozitivă a partenerului [apud 189, p. 1580]. În acest context, se delimitează *iluzia pozitivă ca proces cognitiv* și *iluzia pozitivă ca proces comportamental*. Ca proces cognitiv, iluzia pozitivă, potrivit lui Murray S., Holmes J. și Griffin D. [197], se referă la modalitățile prin care persoanele procesează informațiile despre partener și relație pentru a-și asigura nivelul confortant de siguranță și satisfacție în interacțiunile cu partenerul.

În acest sens, această abordare constructivistă propune un model al iluziei pozitive, menționând că percepțiile persoanelor despre partenerii lor conjugali se bazează parțial pe realitate și parțial pe construcția socială. Conform modelului, construcția unei iluzii pozitive are următoarea formulă: percepția actorului = realitatea partenerului + construcția actorului, iar convergența semnifică nivelul de potrivire a percepțiilor, ceea ce denotă că persoanele își pot vedea partenerii diferit decât se văd partenerii pe ei înșiși. Acest model este ilustrat în figura 1.5.

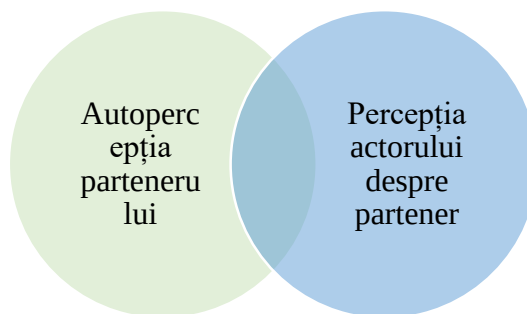


Fig. 1.5. Aspecte convergente ale percepției în context relațional [198]

O altă dimensiune a iluziei pozitive ca proces cognitiv în relațiile conjugale reprezintă focusarea cognitivă pe caracteristici pozitive ale partenerului, minimizând, în același timp, caracteristicile negative sau reinterpretându-le. De exemplu, Hall J. și Taylor S., investigând gradul și menținerea imaginilor idealizate în relațiile maritale, au ajuns la concluzia că iluziile pozitive sunt menținute printr-un model de atribuții cauzale biasate, astfel încât comportamentele pozitive ale partenerului sunt explicate prin atribuiri interne, pe când comportamentele negative ale partenerului sunt atribuite unor cauze externe, situaționale [142]. Rezultate similare au fost obținute ulterior și de către Fowers B., Veingrad M. și Dominicis C. [130].

Interacțiunile reciproce ale impresiilor partenerilor unuia asupra celuilalt, comportamentele reprezentate ca expresii ale acestor impresii, comportamentele adoptate ca răspuns la comportamentele partenerilor și întărirea (sau revizuirea) impresiilor bazate pe comportamentele observate reprezintă niște mecanisme comportamentale care încearcă să explice iluzia pozitivă ca proces comportamental. Percepțiile biasate ale persoanei pot contribui la dezvoltarea unor comportamente ale partenerului în corespundere cu iluziile construite, astfel asistând la profeția autoîmplinită [204, p. 277]. Așadar, dacă persoana are anumite iluzii pozitive despre partener, e posibil ca treptat partenerul să manifeste aceste comportamente în corespundere cu expectanțele.

Există mai multe studii care propun o abordare integrativă a iluziei pozitive [189, 197]. De exemplu, Murray S., Holmes J. și Griffin D. menționează că iluziile pozitive sunt un produs al ambelor mecanisme cognitive (ipoteza iluziilor proiectate) și comportamentale (ipoteza iluziilor reflectate). Conform ipotezei iluziilor proiectate, persoanele care își văd partenerul într-o lumină mai pozitivă decât se percepe pe sine partenerul, vor resimți un nivel de satisfacție relațională mai

înalt. De asemenea, persoanele vor fi mai fericite în relația actuală, dacă își idealizează partenerul (ipoteza iluziilor reflectate) [197].

Iar pentru a menține un nivel optim de iluzii pozitive în cadrul cuplului se recurge la două modalități care se referă la fenomenul de proiecție, explicate mai detaliat de către Murray S., Holmes J. și Griffin D. într-o serie de studii [194, 197, 198]. Dacă ne referim la domeniul interpersonal-marital, în primul rând, oamenii își proiectează imaginile despre ei înșiși care sunt cunoscute a fi excesive și în mod eronat pozitive în partenerii lor. În al doilea rând, oamenii își proiectează imaginea ideală a unui partener relațional, în partenerul lor curent, care contribuie la îmbunătățirea trăsăturilor pozitive ale partenerului. Prin urmare, oamenii își văd partenerii mai pozitivi, în măsura în care proiectează imaginea unui partener relațional ideal asupra propriului partener. Încărcătura emoțională a relațiilor conjugale activează deseori mecanismul proiecției.

Potrivit lui Huston T., Caughlin J., Houts R. și Smith S., primii doi ani de căsnicie sunt critici, iar menținerea unor opinii pozitive reciproce ar putea evita fenomenul de deziluzionare [147]. Rezultate similare se atestă și în studiile lui Murray S., Holmes J. și Griffin D. [197], Neff L. și Karney B. [202], Van Lange P. și Rusbult C. [271] care sugerează că, în timpul curțării și a primilor ani de căsnicie, persoanele care își idealizează partenerul experiențiază relații conjugale mai satisfăcătoare.

Mai mult decât atât, dezvoltarea iluziilor pozitive în relațiile conjugale poate fi explicată și prin etapa predecizională sau postdecizională cu privire la angajarea într-o anumită relație. Această idee vine de la Taylor S. și Gollwitzer P. [262] care au examinat dacă oamenii folosesc mai mult iluzii pozitive atunci când implementează planuri într-o fază postdecizională, spre deosebire de evaluarea situațiilor problematice într-o fază predecizională. Autorii menționează că atunci când oamenii deliberează avantajele și dezavantajele opțiunilor lor într-o anumită situație, ei sunt mai înclinați să fie relativ realiști în ceea ce privește capacitatea lor. În schimb, odată ce indivizii s-au hotărât asupra unui scop, ei sunt mai înclinați să aibă iluzii pozitive cu privire la capacitatea lor, deoarece au nevoie să acumuleze resurse pentru a atinge obiectivul. Dacă transpunem aceste asumptii în domeniul relațiilor de cuplu, am putea explica nivelul ridicat de iluzii pozitive în felul următor: odată ce persoana se angajează în relație, dorind să obțină o evoluție favorabilă a acesteia, fiind, de fapt, într-o fază postdecizională, va manifesta un nivel mai ridicat de iluzii pozitive.

O întrebare la care cercetătorii, de-a lungul timpului, au încercat să răspundă se referă la interdependența dintre durata relației și nivelul iluziilor pozitive. Astfel, în 2009 Swami V., Stieger S., Haubner T. et al. au demonstrat că există o asociație negativă între aceste două variabile, sugerând că odată ce relația se dezvoltă și crește nivelul de cunoaștere reciprocă, scade puterea iluziilor pozitive [255]. Aceste date vin în concordanță cu ideile lui Murray S. și Holmes J.,

conform cărora realitatea poate fi potențial periculoasă pentru iluziile relaționale [198]. De asemenea, explicarea acestui fenomen se poate realiza și prin teoria penetrării sociale propusă de către Irving Altman și Dalmás Taylor, conform căreia autodezvăluirea este esențială în evoluția relațiilor intime [29, p. 48]. Cu cât mai mult se cunosc partenerii, cu atât scad viziunile pozitive, idealizate despre partener. Hartfield [apud 123] propune teoria celor două componente ale iubirii romantice. Potrivit acestuia, există dragoste pasională și dragoste prietenească. În stadiul timpuriu al dragostei pasionale se atestă o viziune mai idealizată a partenerului. Swann W., De La Ronde C. și Hixon G. menționează că în relațiile cu o durată mai scurtă percepțiile idealizate contribuie la niveluri mai înalte de intimitate între partenerii conjugalii [256]. Kayser, Halford, Kelly și Markman, și Nichols [apud 204], Swann W., De La Ronde C. și Hixon G. [256] sunt de părere că persoanele îndrăgostite își pierd abilitatea lor de a aprecia corect trăsăturile obiectului față de care manifestă afecțiune.

1.3.2. Funcționalitatea iluziilor pozitive

Iluziile pozitive sunt un fenomen robust în relațiile conjugale, devenind funcționale în diferite aspecte ale conjugalității. Beneficiile iluziilor pozitive în calitatea relațională au fost documentate într-o multitudine de studii [68, 69, 128, 180, 197, 198, 224] care au stabilit conexiuni semnificative între iluziile pozitive și satisfacția conjugală, stabilitatea conjugală, atractivitatea fizică, atașament etc. Cumulativ, s-au conturat câteva funcții prioritare ale iluziilor pozitive în relațiile conjugale, soldate cu consecințe pozitive [84, p. 117; 228, p. 289]:

- ✓ Protecția împotriva unor efecte potențial amenințătoare asupra relației prin dezvoltarea unui puternic sens al securității și încrederii în partener și în dezvoltarea armonioasă a relației. Astfel, se menține persistența motivațională de a obține niveluri ridicate de satisfacție și nu este subminată încrederea partenerilor în potențialul relațional.

- ✓ Menținerea unei atitudini pozitive, optimiste cu privire la evoluția relației prin reinterpretarea informațiilor aparent negative despre partener, conferindu-le o conotație mult mai pozitivă. Acest lucru încurajează intimitatea diadică și nu permite distanțarea partenerilor unul de celălalt, totodată, crescând în timp viziunea pozitivă a partenerului despre sine.

- ✓ Modificări ale unor comportamente și/sau trăsături caracteriale ale partenerilor survenite în urma evaluărilor reflexive: percepțiile biasate pozitiv pot contribui la schimbări în sens pozitiv din partea partenerilor, dezvoltând o autopercepție similară cu percepția celuilalt, prin preluarea de standarde mai înalte.

În continuare vom prezenta mai detaliat unele implicații ale iluziilor pozitive în calitatea relațională conjugală care, potrivit cercetătorilor McNeil J. [186] și Furler K., Gomez V., Grob A.

[133], este mediată de percepțiile partenerilor. Este evident faptul că interacțiunile dintre cei doi sunt influențate de interpretările evaluative ale acestora, oferind conotații pozitive sau negative relației în general.

În ultimii ani cercetătorii au susținut că există o relație de interdependență între iluziile pozitive și satisfacția relațională [195, 197, 198]. De exemplu, Murray S. și Holmes J. consideră că iluziile conjugale pozitive au efecte benefice asupra dezvoltării relațiilor: percepția biasată pozitiv a partenerului fortifică dorința de a se angaja în dezvoltarea și menținerea unei relații pozitive. Totodată, se diminuează nivelul de neîncredere în partener și în evoluția relației de cuplu. Acest specific perceptual a fost demonstrat și într-un studiu longitudinal de 13 ani care sugerează că la partenerii maritali cu iluzii pozitive scade probabilitatea de a experiența disensiuni semnificative în relație sau chiar divorț. Rezultatele au indicat că efectele iluziilor pozitive au fost benefice și evidente nu numai în perioada de trecere de la curtare la mariaj, dar au avut și tendința de a persista în următorii 13 ani de relație [189].

Prin urmare, iluzia pozitivă reprezintă un factor favorizant în menținerea dragostei romantice. În plus, iluziile pozitive despre sine pot contribui la creșterea sentimentului de autoeficacitate în lupta cu anumite pericole și probleme din viața de cuplu. Conform studiilor longitudinale realizate de către Miller P. et al., există o probabilitate mai redusă ca partenerii care se idealizează reciproc și sunt recent angajați într-o relație să experiențieze declinuri în dragoste pe parcursul mariajului lor [189].

Persoanele care au iluzii pozitive în relațiile de cuplu pot deveni mai deschise și angajate emoțional, ceea ce, de fapt, contribuie la satisfacție relațională. Credința că partenerul posedă anumite caracteristici pozitive și se va comporta ca atare duce la formarea sentimentelor pozitive față de partener. Mai mult ca atât, având aceste percepții biasate pozitiv, persoanele pot interpreta comportamentele neașteptate ale partenerilor în termeni mai puțin amenințători relației. Astfel, ei evită conflictele nesemnificative și previn sporirea emoțiilor negative față de partener. Iar odată ce interpretările devin pozitive, se intensifică și influența factorilor personali și relaționali în evenimentele pozitive, comportamentul celuilalt fiind văzut ca stabil în timp, intențional și pozitiv motivat.

Unele studii elocvente în domeniul relațiilor de cuplu au trasat anumite concluzii cu privire la iluziile pozitive și diferențele gender. Astfel, într-un studiu transversal, femeile au raportat percepții mai pozitive despre partenerii săi comparativ cu percepțiile de sine ale partenerilor, iar acest lucru nu s-a atestat în cazul bărbaților [197]. În schimb, Boyd-Wilson B., Walkey F., McClure J. și Green D. [84] au demonstrat că bărbații au mai multe iluzii pozitive despre ei înșiși decât femeile, iar aceste rezultate sunt similare cu cele obținute de către Taylor S. și Gollwitzer P. [262]

și Gabriel M., Critelli J. și Ee J. [134]. Totodată, validarea percepțiilor biasate reciproce poate constitui un factor de menținere a satisfacției relaționale.

Un alt aspect corelațional se atestă între iluziile pozitive și atractivitatea fizică a partenerului. Barelds D. și Dijkstra P. au demonstrat existența iluziilor pozitive despre atractivitatea facială și corporală a partenerului, aceste iluzii fiind asociate cu calitatea relațională mai ridicată [69]. Într-un alt studiu realizat de către Swami V., Furnham A., Georgiades C. și Pang L., participanții și-au evaluat partenerii de sex opus ca fiind semnificativ mai atractivi decât ei înșiși. În plus, rezultatele au arătat că greutatea corporală și atractivitatea facială au fost cei mai buni predictorii ai atractivității fizice generale [254]. În cercetarea lui Swami V. et al. se demonstrează tendința persoanelor de a-și percepe partenerul ca fiind mai atractiv decât propria persoană [255]. Vorbim aici despre biasul proiecției pozitive asupra celuilalt, iar similaritatea percepută poate fi explicată prin ipoteza potrivirii, conform căreia avem tendința de a iniția și dezvolta relații apropiate, relații intime cu persoane care din punct de vedere al atractivității le percepem ca fiind similare cu noi. Se poate produce și efectul de halo, prin care o persoană percepută ca fiind atractivă, poate fi percepută totodată ca fiind inteligentă, prietenoasă, echilibrată, agreabilă etc. În acest context, prezența iluziilor pozitive cu privire la atractivitatea partenerului poate contribui la creșterea angajamentului în relație. Prezintă în continuare rezultatele unui studiu de amploare pe un eșantion de 565 de cupluri heterosexuale [137]. În cadrul acestei cercetări, s-a demonstrat că atât bărbații, cât și femeile sunt mai implicați în relațiile lor dacă își percep partenerii ca fiind atractivi. De asemenea, s-a ajuns la concluzia că atractivitatea a avut și un efect negativ asupra angajamentului: persoanele aveau tendința de a se simți mai puțin angajați, cu cât partenerii lor se percepeau mai atractivi.

Astfel, din punct de vedere funcțional, iluziile pozitive cu privire la atractivitatea fizică a partenerului pot contribui la creșterea nivelului de intimitate și angajament în diada conjugală.

Un alt segment relațional în care iluziile pozitive își demonstrează eficacitatea și funcționalitatea este atașamentul. În general, putem spune că atașamentul este considerat a fi baza într-o relație, referindu-ne la conexiunea emoțională în căutarea confortului, sprijinului și securității. Calitatea atașamentului depinde de calitatea interacțiunii dintre cei doi parteneri și, într-o măsură foarte mare, de plăcerea pe care o simt cei doi parteneri atunci când se află împreună, de respectul pe care și-l oferă, de sacrificiile și schimbările pe care le fac unul pentru altul, aceste schimbări referindu-se atât la palierul fizic, cât și la cel psihic.

Există câteva aspecte tangențiale dintre stilul de atașament și iluziile pozitive, prin contribuția pe care o au în gestionarea eficientă a situațiilor stresante și monitorizarea acestora, cu posibilitatea de a oferi sentimentul de siguranță și încredere în succesul relațional.

Fiind considerat o caracteristică personală relativ stabilă care este susceptibilă la experiențele relaționale curente, atașamentul securizant sau autonom este stilul dezirabil cu implicații pozitive în relaționarea celor doi parteneri conjugali. Acestor indivizi le sunt caracteristice două calități. Ei apreciază profund experiențele legate de atașament și au o înțelegere adecvată, și o perspectivă optimistă asupra relațiilor importante din viața lor. O persoană cu un stil de atașament autonom consideră că relațiile conjugale vor fi, în general, pozitive și satisfăcătoare și că partenerul va fi înțelegător, în același timp păstrându-se un echilibru eficient între acuratețe și iluzie. Aceste rezultate sunt concludente cu cele obținute de către Feeney J. și Noller P. [125], demonstrând că subiecții securizanți au niveluri medii de idealizare și atitudini favorabile față de familia partenerului, făcând mai multe aprecieri pozitive ale relației, în timp ce grupul anxios/ambivalent a obținut scoruri mari la idealizare. De asemenea, persoanele cu un stil de atașament securizant tind să explice comportamentul negativ al partenerului în termeni relativ pozitivi [apud 188]. Într-un studiu realizat de către Rigby R., s-a ajuns la concluzia că iluziile pozitive pot ajuta cuplurile să facă față incertitudinii în relația lor, permițându-le să treacă cu vederea aspectele negative ale partenerului lor în cazul atașamentului insecurizant anxios sau evitant, folosind iluzii pozitive [224]. În același timp, iluziile pozitive nu par să fie o soluție eficientă pentru o perioadă mai îndelungată de timp, îndeosebi dacă se ajunge la exagerări, nepăstrându-se echilibrul dintre principiul realității și principiul biasului. În acest caz putem face referire la modelul deziluzionării care sugerează că iluziile pozitive pot eșua în timp și pot crea probleme mult mai serioase pentru unele cupluri.

1.4. Aspecte teoretice ale relațiilor de cuplu

Relațiile de cuplu reprezintă interacțiunile cotidiene uzuale dintre cei doi parteneri conjugali care implică dimensiuni cognitive, afective și comportamentale și oferă o anumită traiectorie și funcționalitate cuplului conjugal. Mitrofan I. și Ciupercă C. menționează că este „un proces interpersonal al definirii și maturizării noastre ca personalități, de autocunoaștere prin intercunoaștere; este o „experiență trăită” și care nu poate fi înțeleasă decât din interiorul trăirii” [40]. Din aceeași perspectivă, Jung afirmă: „căsătoria este o relație psihologică între doi oameni conștienți, o construcție complicată, alcătuită dintr-o serie întreagă de date subiective și obiective, având o natură foarte eterogenă” [apud 54, p. 218]. Această definiție este una complexă și se referă și la cuplul conjugal legalizat, și la cuplul conjugal în concubinaj. De asemenea, Голод С. [apud 285] subliniază caracterul neinstituțional al mariajului, menționând că este o interacțiune personală între soț și soție, reglementată de principii morale și susținută de valorile sale inerente. Potrivit lui Ruffiot, cuplul conjugal reprezintă un grup format din două persoane, al cărui element central este

dragostea, iar tot ceea ce partenerii creează împreună se numește „corpul cuplului” [30, p. 65]. Mitrofan I. și Ciupercă C. afirmă că relațiile de cuplu sunt relații cauzale, în care fiecare partener devine „co-cauză” și „co-efect” în evoluția celuilalt [39, p. 15], iar această interdependență se reflectă la nivel cognitiv, afectiv-motivațional și comportamental în interacțiunile diadice.

Deși relațiile de cuplu au un caracter multiaspectual, totuși se conturează principalele abordări care determină tiparele relațiilor conjugale și se bazează pe principiile structuralității, funcționalității și adaptabilității relațiilor. Astfel, de exemplu, în cadrul abordării structurale, relațiile conjugale sunt privite ca un sistem dinamic relațional între parteneri, abordarea funcțională se axează pe interconexiunea și motivația acțiunilor fiecărui partener în sistemul relațional, iar abordarea adaptativă subliniază calitățile personale individuale care permit și asigură, de fapt, procesul de adaptare reciprocă a partenerilor conjugali [305, p. 14].

Într-un studiu sintetic Finkel E., Simpson J. și Eastwick P. au reușit să delimiteze în literatura de specialitate 14 principii de bază ale relațiilor de cuplu, pe care le vom analiza mai detaliat în continuare [127]:

1. *Unicitatea.* Calitatea relațiilor conjugale este influențată de trăsăturile fiecărui partener ca o personalitate distinctă și unică, dar în același timp și de modelele unice care apar atunci când calitățile partenerilor se intersectează. În acest sens, fiecare cuplu conjugal reprezintă un model unic de relaționare, reieșind din simbioza celor două personalități distincte.

2. *Integrarea.* Tendința și motivația partenerilor de a dezvolta relații echilibrate de interdependență pot facilita integrarea eficientă a partenerilor în cuplu la nivel cognitiv, afectiv și comportamental, evitând astfel apariția relațiilor de dependență și/sau independență. Deseori, în relațiile de cuplu, hotarele psihologice care separă partenerii sunt slab delimitate, afectând imaginea de sine ale fiecăruia dintre cei doi. Iar dezechilibrul pe axa dependență-independență generează lipsa cooperării și a respectului reciproc, diminuând sensul egalității ambilor parteneri în diadă.

3. *Traectoria.* Cercetările în domeniu sugerează o anumită traiectorie și dinamică a relațiilor de cuplu care rezultă în satisfacția conjugală. Astfel, au fost delimitate 3 perioade ale mariajului în care satisfacția conjugală are o traiectorie curbilinie „U”. Cel mai înalt nivel de satisfacție se atestă în primii ani de căsnicie, când partenerii încă se află în luna de miere și există un nivel ridicat de idealizare și, de asemenea, în etapa „cuibului gol” când partenerii nu mai exercită rolul de îngrijitori ai copiilor și se pensionează, petrecând în acest fel mai mult timp cu celălalt, crescând nivelul de intimitate [219].

Deși unele studii mai timpurii realizate de către Huston, McHale și Crouter, Glenn au demonstrat că cuplul conjugal se confruntă cu un declin al calității conjugale între 10 și 20 ani de

căsnicie [apud 211, p. 162], Orbuch T., House J., Mero R. și Webster P. [211] au realizat o cercetare, incluzând și cupluri cu o longevitate a relației până la 45 ani. S-a constatat că calitatea conjugală scade în primii 20 ani de căsătorie, urmată de o creștere după 25 de ani. Nivelul de satisfacție conjugală între 35-44 ani de căsnicie a atins un nivel mai mare decât în primii patru ani de mariaj.

4. *Evaluarea.* Oamenii își evaluează relațiile și partenerii în funcție de un set de constructe pozitive și negative, cu o predilecție pentru moderație care deseori asigură adaptabilitatea eficientă a cuplului în contextul psihosocial. Relațiile de cuplu evoluează în dependență de evaluările pe care le realizează partenerii pe axa pozitiv-negativ. Evaluările negative pot submina încrederea în dezvoltarea armonioasă a relației, crește nivelul de frustrare și conflictualitate a cuplului. Pe de altă parte, evaluările pozitive pot contribui la creșterea angajamentului și a intimității în diadă.

5. *Receptivitatea.* Potrivit lui Reis H., Clark M. și Holmes J., receptivitatea se referă la măsura în care persoanele cred că partenerii conjugali îi înțeleg și le poartă de grijă, fiind sensibili la nevoile celuilalt și susținându-i comportamental, punându-se accent pe nevoile și valorile de bază ale partenerului [222]. Finkel E. et al. menționează că receptivitatea nu se rezumă doar la simpla învățare a unui set de tehnici și aplicarea lor în toate situațiile, ci necesită adaptarea acțiunilor în dependență de nevoile actuale și unice ale partenerului [127]. Astfel, comportamentele receptive pot influența calitatea relațională, predispunând partenerii spre interacțiuni mult mai pozitive.

6. *Sensibilitatea la evenimente.* Modul în care partenerii comunică și fac față evenimentelor din relație afectează calitatea și stabilitatea relațiilor pe termen lung. Aici se pot include o diversitate covârșitoare de evenimente de importanță majoră sau minoră, cu conotație pozitivă sau negativă, iar răspunsul partenerilor la aceste evenimente corelează cu repercursiunile pe care le au evenimentele asupra calității relației diadice. Gottman J., Coan J., Carrere S. și Swanson C. sugerează că evenimentele relaționale negative au un impact mai mare asupra relației decât cele pozitive, asistând la creșterea interacțiunilor conflictuale datorită interpretărilor și răspunsurilor pe care le realizează partenerii [139].

7. *Menținerea.* Partenerii din relații angajate prezintă cogniții și comportamente care promovează persistența relației de-a lungul timpului, chiar dacă a face acest lucru implică prejudecăți auto-înșelătoare. Deseori partenerii justifică comportamentele sale și ale celuilalt pentru a reduce din nivelul de frustrare și conflictualitate. Un exemplu, în acest sens, ar servi explicarea comportamentului agresiv al soțului, precum că lucrează mult, este obosit etc., soția încercând să păstreze relația. Menținerea în timp a acestei relații nu asigură și un nivel ridicat de satisfacție. Prin urmare, deși satisfacția și stabilitatea conjugală sunt doi indicatori de bază ai

calității relaționale, totuși, există cupluri care au o longevitate mare a diadei, dar cu niveluri scăzute de satisfacție.

8. *Predispoziția.* Oamenii aduc anumite calități bazale de personalitate și temperament în relațiile lor, dintre care unele influențează semnificativ bunăstarea relației și a partenerilor lor. În numeroase studii s-a demonstrat importanța anumitor trăsături de personalitate în dezvoltarea relațiilor de cuplu [63, 104, 111, 117]. Rezultatele studiului realizat de către Sayehmiri K., Kareem K., Abdi K., Dalvand S. și Gheshlagh R. [231] au indicat că cuplurile cu un nivel ridicat de neuroticism au un nivel scăzut de satisfacție conjugală, în timp ce cuplurile cu o conștiințiozitate ridicată au fost mai mulțumite de relația lor conjugală. Deoarece trăsăturile de personalitate sunt relativ stabile în timp, ele pot fi folosite pentru a prezice comportamentele unui individ în diferite situații de viață, inclusiv relația conjugală. Aceste rezultate sunt concludente cu cele obținute de către Donnellan M., Conger R. și Bryant C., care au stabilit că agreabilitatea, deschiderea și amabilitatea corelează pozitiv cu satisfacția conjugală, pe când neuroticismul corelează pozitiv cu interacțiunile negative ale partenerilor [115].

9. *Instrumentalitatea.* Într-o relație fiecare dintre parteneri își propune anumite obiective, stabilindu-se și obiective comune. De asemenea, fiecare are anumite nevoi în relațiile de cuplu, iar dinamica și evoluția diadei influențează atingerea acestor obiective și satisfacerea nevoilor. În literatura de specialitate se regăsește și ideea complementarității nevoilor, care poate oferi cuplului mai mari șanse de supraviețuire și stabilitate, atunci când cuplul se înscrie în prescripțiile sociale de rol [33, p. 110].

10. *Standardele.* Persoanele își construiesc anumite standarde în relațiile lor, iar atunci când relația depășește standardele, putem vorbi despre o bunăstare relațională și un nivel de satisfacție ridicat. Deseori partenerii au standarde ideale cu privire la celălalt, iar necorespunderea partenerului acestor standarde poate duce la deziluzionare și la credința că partenerul nu este capabil să atingă anumite ținte. Într-un studiu realizat pe un eșantion de 663 de cupluri căsătorite germane [280], s-au identificat corelații semnificative dintre standarde, satisfacția conjugală și procesele de coping în diadă. Și anume, standardele maritale sunt asociate cu comportamentul de susținere al partenerilor în situații stresante. Prin urmare, standardele centrate pe relație pot fi văzute ca factori motivaționali pentru copingul diadic. Vangelisti A. și Daly J. au trasat și câteva diferențe gender în ceea ce privește standardele în relații [272]. S-a determinat o similaritate după importanța standardelor atât la femei, cât și la bărbați, doar că femeile au avut tendința de a observa că standardele lor au fost îndeplinite mai puțin comparativ cu bărbații, raportând, totodată, o discrepanță mai mare între importanța pe care au asociat-o cu diferite standarde și măsura în care standardele au fost îndeplinite în contextul relației lor.

11. *Diagnosticitatea.* Situațiile variază în măsura în care oferă oportunități de a evalua scopurile și motivele adevărate ale partenerului privind relația. Un exemplu elocvent ar servi anumite instrumente de măsură, în care un rezultat bun pentru un partener produce un rezultat prost pentru celălalt [apud 98]. În cazul în care este necesar un anumit sacrificiu, capacitatea de a renunța la unele dorințe personale și de a-și orienta motivația spre ceea ce este benefic pentru relație și partener poate deveni o sursă de satisfacție conjugală și poate crește adaptabilitatea și funcționalitatea diadei, evident neajungându-se la extreme când persoana nu ține cont de motivațiile personale.

12. *Alternativele.* Prezența unor alternative atractive la o relație actuală — inclusiv opțiunea de a nu fi deloc într-o relație — amenință calitatea și persistența relației. În cazul în care stabilitatea relației este la un nivel ridicat, atractivitatea alternativelor poate duce la infidelitate. Iar atunci când sunt afectați ambii indicatori ai calității relaționale, satisfacția și stabilitatea conjugală, cuplul se poate destrăma.

13. *Stresul.* Cerințele mari externe relației prezic rezultate mai proaste în relație, în special, dacă cererile depășesc resursele celor doi parteneri (individuale sau combinate) pentru a face față. Este evident, că situațiile stresante cu care se confruntă cuplul conjugal pot schimba climatul în cuplu și interacțiunile diadice în sens pozitiv și atunci partenerii pot deveni mai apropiați și mai încrezuți că împreună pot face față evenimentelor stresante. Sau, dimpotrivă, pot diminua interacțiunile pozitive și partenerii se pot distanța unul de celălalt, crescând disensiunile și neînțelegerile, iar partenerii înțeleg că nu pot rezolva problemele apărute.

14. *Cultura.* Cultura influențează inițial natura și traiectoria relațiilor de cuplu prin stabilirea unor norme sociale și culturale care conturează specificul relațional, cuplul fiind încorsetat, de fapt, în aceste dimensiuni normativ-valorice.

Teorii explicative ale relațiilor de cuplu

Deși există o multitudine de teorii în domeniul relațional care încearcă să explice specificul, dinamica și evoluția relațiilor de cuplu, de-a lungul timpului, s-au conturat câteva direcții teoretice principale care au influențat studiul relațiilor conjugale. În cele ce urmează, prezentăm câteva teorii care se referă la relațiile în diada conjugală:

Teoria schimbului social își are originea în Teoria interdependenței a lui Thibaut J. și Kelley H. [265]. *Teoria interdependenței* este o teorie care explică dinamica interacțiunilor diadice, fiind considerată una dintre teoriile clasice din cadrul științelor sociale și comportamentale. Potrivit lui Thibaut J. și Kelley H., indivizii din cadrul aceleiași diade se influențează reciproc prin diverse modalități, inclusiv prin deciziile luate, atributele și

comportamentele fiecărui partener. În acest sens, *Teoria schimbului social* afirmă că relațiile se pot forma, dezvolta și încheia în dependență de schimbul social de recompense și costuri între partenerii conjugali. Recompensele pot fi sociale și materiale, iar fiecare partener își evaluează nivelul de satisfacție în dependență de valoarea recompenselor și a costurilor. De exemplu, dacă recompensele sunt mai mari decât costurile, persoana se va simți satisfăcută de relație. Dacă costurile sunt prea mari, iar persoana nu primește recompense, va crește nivelul de insatisfacție resimțită. Importanță se acordă nu doar percepției reale a costurilor și beneficiilor, dar și expectanțelor care pot influența procesul schimbului social. O persoană care așteaptă mai mult în cadrul relației decât primește, va dezvolta resentimente și frustrări, ceea ce poate afecta interacțiunile diadice. Conform acestei teorii, oamenii își evaluează relațiile atât în ceea ce privește recompensele și costurile reale, cât și în termenii recompenselor și costurilor anticipate. Iar criteriile de comparație cu privire la rezultatele obținute în relație servesc rezultatele pe care persoanele cred că le merită sau pe care le așteaptă. De asemenea, există și un nivel de comparație pentru alternative care se referă la rezultatele pe care oamenii cred că le-ar putea obține dacă ar intra într-o relație diferită.

Levinger G. a fost unul dintre primii care a aplicat Teoria schimbului social în relațiile de cuplu. El menționează că succesul unei relații depinde de modul în care persoana evaluează anumiți factori în relații, identificând în acest sens 3 categorii de factori [142]:

1) *aspectele atractive ale relației* sau *toate aspectele relației considerate recompense* (de exemplu, bunăstare emoțională, satisfacție sexuală și statut social, recompense financiare etc.): dacă persoana consideră că investiția și efortul în relație sunt recompensate, și sunt mai multe avantaje ale păstrării acestei relații, este evident că partenerii vor tinde să obțină un succes relațional.

2) *obstacole pentru destrămarea relației* (de exemplu, anumite norme sociale și religioase, costuri financiare prea mari etc.): deși asistăm în societatea contemporană la o creștere a flexibilității și democratizării relațiilor de cuplu legalizate sau nu, totuși, mai persistă anumite norme cu impact asupra relației. Iar persoanele tind să păstreze relația datorită societății care apreciază aceste comportamente ca fiind pozitive. Un exemplu, ar putea fi norma religioasă conform căreia, căsătoria se încheie doar o singură dată în viață. În acest sens, există probabilitatea ca partenerii să rămână blocați într-o relație nefericită. Un alt obstacol ar servi lipsa resurselor financiare sau a unui loc de trai în cazul destrămării relației.

3) *disponibilitatea unor relații alternative înafara relației propriu-zise* crește riscul de apariție a diverselor comportamente extraconjugale, ceea ce poate amenința stabilitatea și satisfacția diadei conjugale.

Folosind aceste idei, Lewis și Spanier au format o tipologie a cuplurilor în dependență de evaluarea acestor factori [apud 294]:

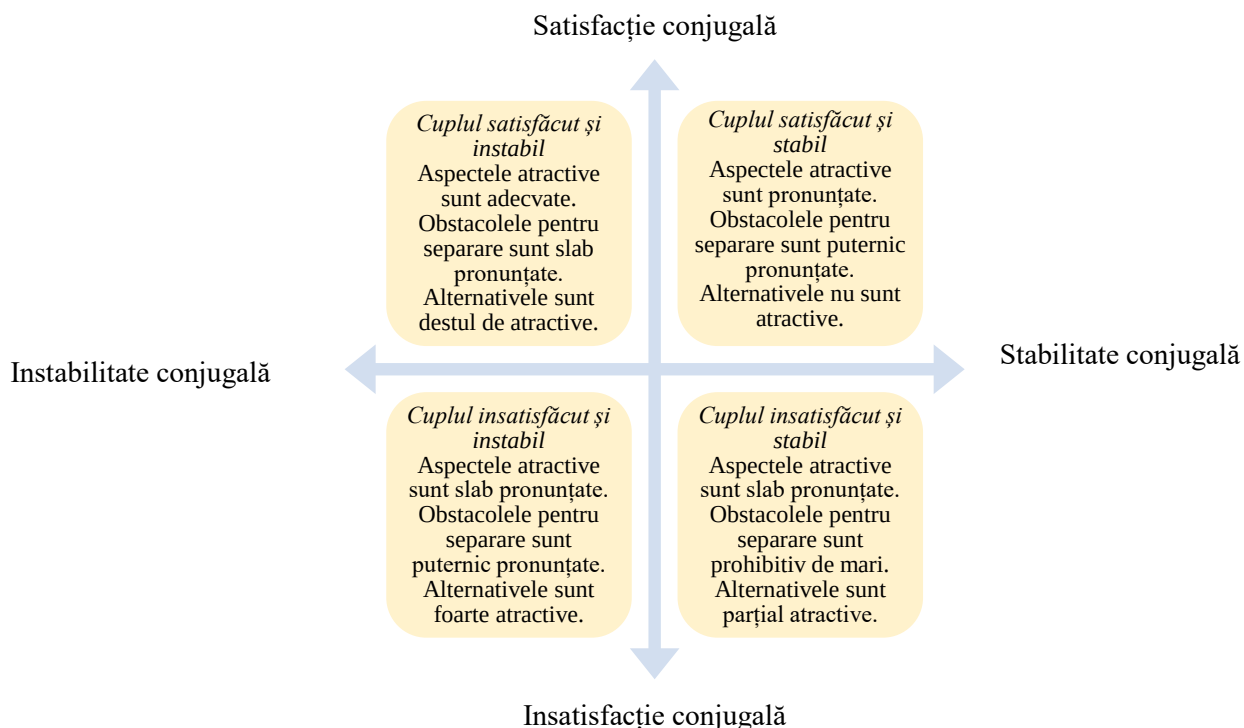


Fig. 1.6. Tipologia cuplurilor după Lewis și Spanier

Teoria behavioristă a relațiilor de cuplu consideră comportamentul ca fiind esențial pentru relații. Comportamentele pe care le au partenerii în relații pot influența evoluția și dinamica interacțiunilor. Spre exemplu, comportamentele pozitive, dezirabile contribuie la formarea unei viziuni pozitive și întăresc, de fapt, aceste comportamente, iar amintirile plăcute cu privire la aceste interacțiuni încurajează încrederea în partener. Prin urmare, ideea de bază a *Teoriei învățării sociale* se rezumă la faptul că partenerii conjugalî învață din comportamentele lor relaționale. Astfel, „un comportament nu este în sine bun sau rău, normal sau patologic, ci, mai curând, este un mijloc de a atinge scopul relaționării: intimitatea sau distanța” [54, p. 22].

Teoria atașamentului

Legăturile de atașament sunt întâlnite în unele, dar nu în toate relațiile cu semnificație emoțională – doar în cele care oferă individului securitate și stabilitate emoțională. Legăturile conjugale, în care partenerii sexuali oferă securitate unul altuia, sunt prototipul relațiilor de atașament la adulți. Weiss menționează faptul că experiența persoanei avută în copilărie cu figura de atașament, decide asupra tipului de partener de care este atrasă, cu care formează cuplul și dezvoltă o nouă relație de atașament. Sistemul de îngrijire în relațiile de cuplu reprezintă un sistem normativ-reglator, bazat pe suport și asistență oferite partenerului conjugal care pot contribui la

dezvoltarea personală. Aceste acțiuni sunt menite să reducă riscul de a cauza daune și suferință persoanei dragi. În acest sens, în anumite situații stresante sau de criză cu care se pot confrunta partenerii, dezvoltarea sentimentului de securitate le va facilita procesul de soluționare a problemelor și de adaptare la noile condiții, bazându-se pe reciprocitate și mutualitate. Mai mult ca atât, în legăturile de atașament care funcționează bine, partenerii trebuie să fie capabili să ofere încredere unul celuilalt, uneori cerând îngrijire, alteori oferind această îngrijire.

Atașamentul securizant și insecurizant au mai multe caracteristici diametral opuse: indivizii securizanți oferă și caută suport mult mai eficient decât adulții insecurizanți, dând dovadă de stiluri comunicaționale mai eficiente. De asemenea, utilizează mai multe strategii constructive în soluționarea conflictelor și se comportă mai adaptativ atunci când are loc separarea de partener. Comparativ cu indivizii securizanți și anxioși-preocupați, cei evitanți experiențiază niveluri mai scăzute de intimitate, plăcere și emoții pozitive, și niveluri mai ridicate de emoții negative în interacțiunile lor zilnice cu alții [187].

Teoria crizelor

Teoria crizelor își are originea în încercările lui Hill de a explica modul în care familiile răspund la evenimente stresante [127, 275]. În acest sens, Hill (1958) a elaborat *Modelul stresului familial ABC-X*, prezentat în figura 1.7.

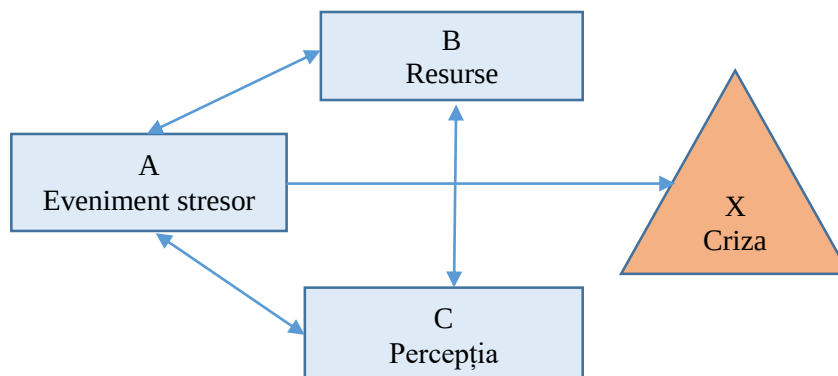


Fig. 1.7. Modelul stresului familial ABC-X

Deși acest model se referă preponderent la analiza situațiilor stresante în familie, totuși poate fi utilizat în explicarea funcționalității cuplurilor atunci când se confruntă cu stresul. Vom analiza în continuare fiecare componentă a modelului cu referire la relațiile de cuplu:

Evenimentul stresor. Evenimentele stresante pot include atât evenimente pozitive (de exemplu, nașterea unui nou copil), cât și evenimente negative din viață (de exemplu, pierderea locului de muncă) care declanșează stresul în relațiile de cuplu. Factorii de stres pot fi, de asemenea, fie normativi (experiențe comune, cum ar fi moartea unei persoane dragi sau mutarea reședinței), fie nenormativi (experiențe neobișnuite, cum ar fi un dezastru natural).

Resursele cuplului. Resursele pot amortiza efectele unui stres asupra capacității partenerilor conjugal de a-i face față.

Percepția cuplului conjugal asupra factorului de stres. Cu cât percepția evenimentului stresant va fi mai negativă, cu atât cuplul conjugal va înțelege că nu poate face față acestui eveniment. Aceasta, la rândul său, va afecta adaptabilitatea partenerilor diadic și în mediul social.

Criza. Criza apare atunci când partenerii conjugal nu se pot adapta pozitiv la factorul de stres care a perturbat interacțiunile în cuplu.

McCubbin și Patterson [apud 275], observând că modelul lui Hill se axează doar pe variabilele care există înainte de declanșarea crizei, a adăugat o perspectivă temporală Teoriei crizei. Astfel, acești cercetători susțin că răspunsul la un eveniment se poate schimba în timp. Totodată, au concluzionat că răspunsul la (primul) eveniment poate avea consecințe asupra răspunsului pentru următoarele.

Pentru o analiză mai detaliată a teoriilor expuse mai sus, prezentăm în tabelul 1.2 ideile de bază ale fiecărei teorii.

Tabelul 1.2. Evaluarea teoriilor despre relațiile de cuplu [294]

Indicator	Teoria schimbului social	Behaviorismul	Teoria atașamentului	Teoria crizei
Conectează variabilele la nivel micro și macro?	DA. Barierele pot macrosociale, de exemplu, normele sociale; iar interacțiunile și atracțiile pot fi microsociale.	NU. Accentul este pus preponderent pe relațiile dintre partenerii conjugal.	PARȚIAL. Se axează pe socializarea copilului și pe relațiile dintre adulți.	DA. Stabilește conexiuni între evenimentele exterioare vieții cuplului și procesele de adaptare ale acestuia.
Identifică mecanisme ale schimbării?	NU. Recunoaște că cuplurile se pot schimba în timp, dar nu specifică cum.	DA. Fiecare interacțiune afectează evaluarea relației de către parteneri, care afectează la rândul său interacțiunile ulterioare.	NU. Presupune că necesitățile în relații se pot schimba, dar nu explică mecanismul acestor schimbări.	PARȚIAL. Admite că resursele și mecanismele adaptative se schimbă în timp ca răspuns la evenimentele din viață.
Pentru a determina consecințele, se iau în considerație diferențele între cupluri și la nivel diadic?	PARȚIAL. Nu ia în considerație variabilitatea intraconjugală, dar acordă atenție diferențelor între cupluri.	PARȚIAL. Ia în considerație doar unilateralitatea în cuplu și nu studiază diferențele dintre cuplurile conjugale.	NU. Nu cercetează modul în care stilurile de atașament se schimbă în timp sau de ce diferite cupluri cu același stil de atașament obțin succes conjugal diferit.	DA. Cuplurile cu resurse insuficiente persistă în timp, dar odată cu debutul crizei se destramă.

Observăm din tabelul 1.2 că fiecare teorie despre relațiile de cuplu aduce în discuție interpretări distincte asupra modului în care interacțiunile și schimbările contribuie la evoluția și durabilitatea relațiilor de cuplu.

Analiza literaturii de specialitate cu privire la specificul iluziilor pozitive în relațiile de cuplu ne-a permis să elaborăm *Modelul teoretico-explicativ al manifestării iluziilor pozitive în relațiile de cuplu* (Figura 1.8).

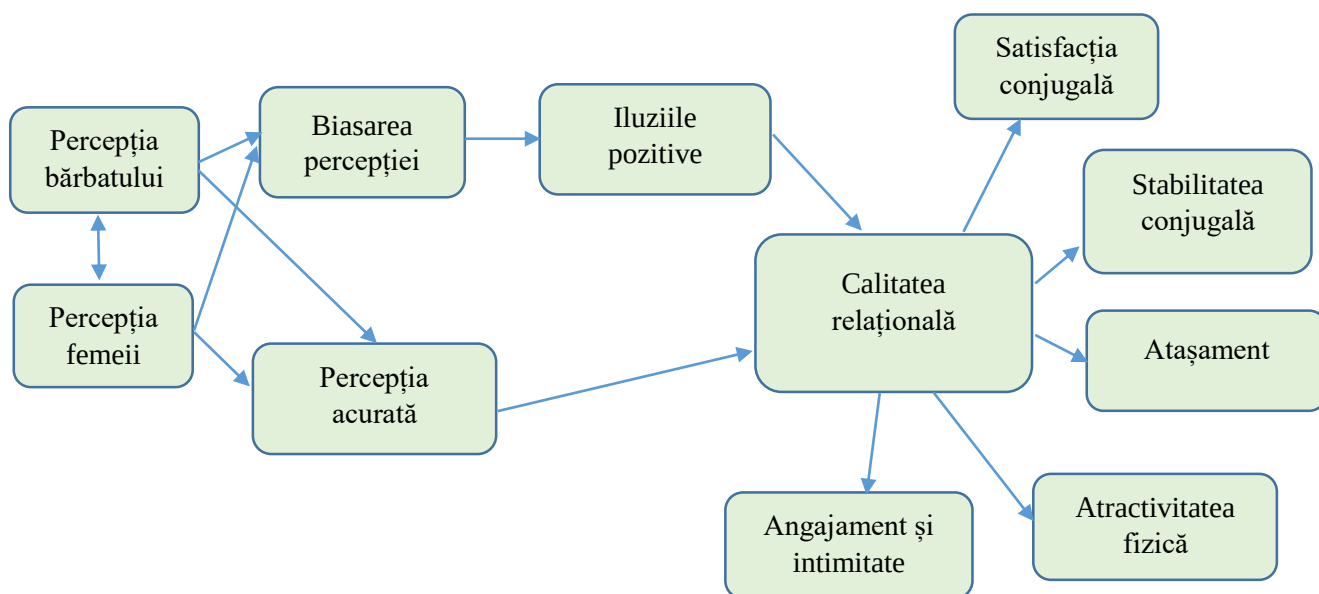


Fig. 1.8. Modelul teoretico-explicativ al manifestării iluziilor pozitive în relațiile de cuplu

Modelul prezentat în figura 1.8 reflectă interrelația dintre percepțiile partenerilor conjugali (biasate pozitiv și acurate) și dimensiuni ale calității relaționale care înregistrează interdependențe cu iluziile pozitive.

Percepția interpersonală este necesară oricărei interacțiuni dintre oameni, iar în relațiile de cuplu latura perceptivă se referă la percepția despre sine și celălalt în contextul relației care se întrecondiționează și asigură fluxul bidirecțional informativ. Reieșind din procesul perceptual activ care nu se rezumă doar la o reflectare pasivă a realității, percepțiile partenerilor conjugali comportă o abordare dihotomică, a cărei echilibru eficient rezultă în funcționalitatea optimă a cuplului. Este vorba despre percepția biasată pozitiv și percepția acurată a realității. Este evident că fiecare partener își construiește o percepție a sa care depinde de criteriile de selecție perceptuală, de propriile trăsături, cogniții, comportamente, de subiectul perceput, de experiențele de viață etc. Necesitatea și dorința persoanelor de a crede că partenerul este persoana potrivită și că traseul evolutiv al relației va fi unul favorabil, implică persoana într-un proces de comparare socială cu probabilitatea de a vedea într-o lumină mai favorabilă propria relație și partenerul comparativ cu alte puncte de referință (relații și parteneri medii, rude, prieteni, străini etc). Astfel, persoana

dezvoltă iluziile pozitive care reprezintă niște percepții pozitiv biasate, apărute în interacțiunile diadice.

Dar în același timp este important să se țină cont și de principiul realității, persoana rămânând destul de sensibilă la anumite dovezi solide, reducând astfel riscul de a trăi într-o lume fantastică și evitând posibile pericole iminente care pot apărea în relațiile de cuplu (de exemplu, utilizarea forței fizice, consumul de substanțe etc.), periclitând funcționarea eficientă a persoanei în cauză. În același context, percepția acurată a realității asigură cunoașterea și accentuarea nu doar a trăsăturilor pozitive, ci și a trăsăturilor negative, pentru a nu permite idealizarea partenerului conjugal.

Conform modelului prezentat în figura 1.8, acest echilibru funcțional dintre acuratețe și biasare pozitivă are multiple implicații pozitive în calitatea relației de cuplu, printre care menționăm: satisfacția și stabilitatea conjugală, atașament, atractivitatea fizică, intimitate și angajament. Dacă ne referim la satisfacția și stabilitatea conjugală, pe de o parte iluziile pozitive contribuie la dezvoltarea și menținerea unei relații pozitive, la fortificarea încrederii că relația va fi una satisfăcătoare și de durată, pe de altă parte percepția acurată a realității ajută în soluționarea disensiunilor și frustrărilor apărute în diadă, fără a nega apariția acestora și necesitatea rezolvării cu succes. Percepția pozitivă iluzorie a atractivității partenerului conjugal reprezintă o sursă motivațională și poate contribui la creșterea interacțiunilor pozitive, a nivelului de angajament și intimitate în diada conjugală. Iar în ceea ce privește atașamentul, deși iluziile pozitive nu pot produce schimbări în atașamentul partenerilor conjugali, pot servi ca modalitate de neglijare a aspectelor negative ale persoanelor cu atașament insecurizant.

În conformitate cu *Modelul teoretico-explicativ al manifestării iluziilor pozitive în relațiile de cuplu*, considerăm importantă cunoașterea și comprehensiunea acestor aspecte prezentate pentru a facilita relaționarea între partenerii de cuplu și a asigura o adaptare diadică reușită.

1.5. Concluzii la capitolul 1

1. Investigarea diverselor studii în domeniu a evidențiat, pe de o parte, caracterul complex și multiaspectual al iluziilor pozitive, iar, pe de altă parte, a accentuat dificultățile în conceptualizarea iluziilor pozitive în absența unor cadre de referință și standarde obiective de percepere a realității sociale, care denotă nivelul ridicat de subiectivism și absența unui conținut relativ clar al acestui fenomen. Totuși, principalele criterii în determinarea iluziilor pozitive se referă la compararea propriei relații și a partenerului cu o relație tipică/partener tipic. În acest sens, iluziile pozitive pot fi definite ca niște percepții pozitiv biasate a relației și a partenerului, care sunt evaluate la un nivel mai superior în comparație cu punctele de referință.

2. Problematika „acuratețe versus idealizare” reprezintă un alt aspect al iluziilor pozitive, ce a fost soluționată prin recurgerea la o abordare integrativă, dialectică, care se bazează pe coexistența iluziilor pozitive și a percepției acurate a realității, diminuând semnificativ impactul polarizării acestei problematice. Iar găsirea unui nivel optim de manifestare a iluziilor pozitive încă rămâne o întrebare deschisă pentru cercetările ulterioare, deși se încurajează și se consideră funcțional și adaptativ nivelul moderat de iluzii pozitive care presupune un echilibru între construirea unei lumi ideale, fantastice și fenomenul de deziluzionare.

3. Dilemele care stau la baza iluziilor pozitive denotă caracterul încă ambiguu al acestui fenomen. Universalitatea iluziilor pozitive se exprimă în omniprezența acestor percepții biasate la majoritatea persoanelor, iar cultura oferă note distincte în manifestarea iluziilor și conținutul acestora, în dependență de axele normativ-valorice ale societății și specificul relațiilor conjugale. Flexibilitatea iluziilor pozitive se datorează în mare parte informațiilor prezentate și dovezilor concludente și solide, precum și a sensibilității crescute a persoanei, pe când fixitatea acestora se poate manifesta în cazurile când se ajunge la niveluri extreme ale iluziilor pozitive sau informațiile prezentate sunt într-o contradicție pronunțată cu percepțiile biasate pe care le are persoana. Balansarea dintre caracterul conștient și inconștient al iluziilor pozitive poate fi explicată prin intervenția conștiinței atunci când persoanele încearcă să modifice unele informații sau situații potențial amenințătoare, demonstrând, de fapt, caracterul activ, transformațional și parțial conștient al iluziilor pozitive.

4. Studiile de specialitate au demonstrat eficacitatea și funcționalitatea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu, fiind asociate cu satisfacția și stabilitatea conjugală, nivel ridicat de angajament și intimitate în relație, cu atașamentul și atractivitatea fizică. Astfel, iluziile pozitive dețin un rol important în calitatea relațiilor de cuplu, prin efectele benefice asupra interacțiunilor dintre cei doi parteneri și asigurarea succesului relațional.

5. Apariția și dezvoltarea iluziilor pozitive este condiționată de etapa evolutivă a relației de cuplu. Prin urmare, în perioada de curtare și în primii ani de căsnicie nivelul de iluzii pozitive este mai ridicat comparativ cu următoarele etape în care are loc un intens proces de autodezvăluire și intercunoaștere a partenerilor. Acest fapt nu semnifică absența sau nivelul cu mult mai scăzut al iluziilor pozitive în celelalte etape, deoarece iluziile pozitive apar și atunci când există disensiuni în diada conjugală, transformând unele aspecte indezirabile în mai puțin frustrante și axându-se pe trăsături și momente pozitive, cu reducerea stresului relațional.

6. Relațiile de cuplu se bazează pe o serie de principii care explică evoluția și dinamica interacțiunilor dintre cei doi parteneri conjugali, conturând, de fapt, natura eterogenă și complexă

a relațiilor de cuplu, iar aspectele relaționale în cuplu pot fi explicate printr-o multitudine de abordări care segmentar explică multiaspectualitatea relațiilor conjugale.

7. În rezultatul analizei teoretice a literaturii am propus *Modelul teoretico-explicativ al manifestării iluziilor pozitive în relațiile de cuplu*, care explică specificul iluziilor pozitive și rolul acestor fenomene în relațiile conjugale.

În contextul concluziilor enunțate mai sus, menționăm că deși cercetarea iluziilor pozitive în multitudinea de studii realizate peste hotare și-a justificat actualitatea și importanța în relațiile conjugale, în contextul Republicii Moldova această problemă rămâne importantă și actuală.

2. MANIFESTAREA ILUZIILOR POZITIVE ÎN RELAȚIILE DE CUPLU

2.1. Descrierea designului de cercetare

În acest capitol sunt analizate rezultatele studiului constatativ cu referire la manifestarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu.

Conceperea studiului experimental a fost fundamentată pe datele mai multor studii teoretico-praxiologice realizate în alte țări și analizate în primul capitol, servind drept suport conceptual în elaborarea demersului empiric desfășurat în Republica Moldova, dat fiind faptul că la nivel local nu se atestă asemenea studii.

Scopul demersului investigativ rezidă în stabilirea particularităților de manifestare a iluziilor pozitive în relațiile de cuplu. În vederea realizării scopului propus, am elaborat un model de cercetare experimentală de tip comparativ și corelațional, având următoarele *obiective*:

1. determinarea manifestării iluziilor pozitive, a miturilor căsniciei și a nivelului de satisfacție conjugală la partenerii de cuplu în funcție de genul subiecților;
2. stabilirea particularităților de manifestare a iluziilor pozitive și a satisfacției conjugale în funcție de durata căsniciei;
3. identificarea particularităților percepției de sine și a percepției partenerului conjugal în funcție de genul subiecților;
4. elaborarea profilurilor psihologice de gen privind interrelația dintre iluziile pozitive, satisfacția conjugală și percepția partenerului de cuplu.

În cadrul acestui demers de constatare am formulat următoarele ipoteze:

Ip. 1. Presupunem că există diferențe în manifestarea iluziilor pozitive, a miturilor căsniciei, a satisfacției conjugale, a percepțiilor de sine și a percepțiilor partenerilor conjugați în funcție de *genul subiecților*.

Ip. 2. Presupunem că există diferențe în manifestarea iluziilor pozitive și a satisfacției conjugale în funcție de *durata căsniciei*.

În conformitate cu obiectivele și ipotezele formulate, în experimentul constatativ au fost parcurse câteva **etape**:

1. *Elaborarea design-ului de cercetare și colectarea datelor*: pe parcursul primei etape au fost formulate scopul, obiectivele și ipotezele experimentale, și au fost selectate și adaptate instrumentele și eșantionul pentru realizarea cercetării cantitative.

2. *Colectarea datelor experimentale pentru studiul cantitativ*, fiind administrate o serie de metode de cercetare.

3. *Prelucrarea cantitativă și calitativă a rezultatelor obținute*: pe parcursul celei de-a treia etape au fost prelucrate, analizate și interpretate datele experimentale obținute, fiind confruntate și cu rezultatele altor studii care au vizat aspectele investigate în cadrul cercetării de față.

4. *Formularea concluziilor în contextul confirmării ipotezelor cercetării și proiectarea programului de intervenție psihologică* în vederea armonizării iluziilor pozitive în relațiile de cuplu.

Lotul experimental a cuprins 100 de cupluri conjugale, selectate în mod aleator, principala condiție obligatorie fiind statutul marital, iar participarea la cercetare benevolă. Subiecții au fost informați cu referire la scopul studiului, modul de folosire a rezultatelor și respectarea confidențialității în raport cu datele personale. La solicitare, participanților li s-au oferit rezultatele obținute și interpretarea acestora, cu explicațiile de rigoare.

Figura 2.1. reflectă informațiile colectate despre cuplurile conjugale care au participat la experimentul de constatare.

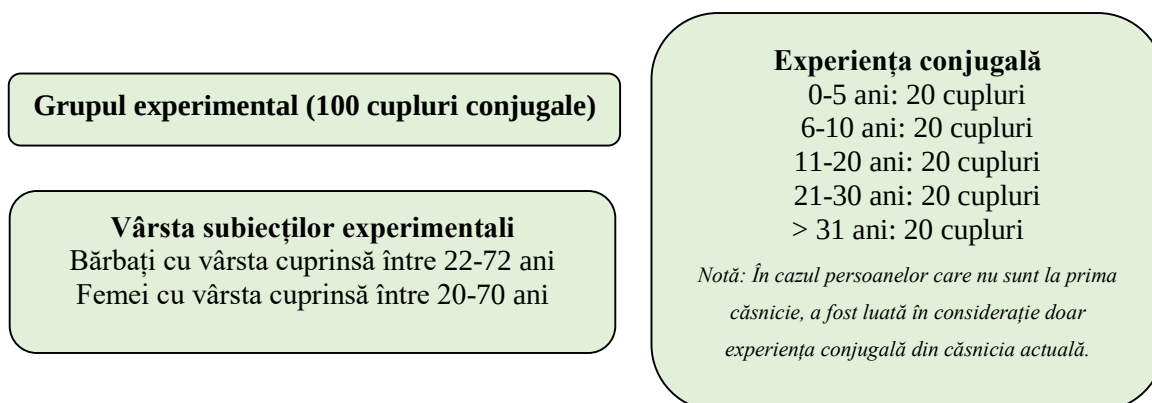


Fig. 2.1. Date generale despre eșantionul de cercetare

Pentru a realiza obiectivele propuse în cadrul demersului de cercetare și pentru a verifica ipotezele înaintate, au fost utilizate următoarele **metode psihodiagnostice**:

1. *Testul iluziilor pozitive privind relația conjugală*, elaborat de S. Murray [165]
2. *Lista miturilor despre căsnicie*, elaborată de D. Popenoe și B. Whitehead [218]
3. *Testul satisfacției conjugale*, elaborat de V. Stolin, T. Romanova și G. Butenco [288]
4. *Metoda de diagnosticare a relațiilor interpersonale*, elaborată de T. Leary, G. Leforge și R. Sazek [45]

1. Testul iluziilor pozitive privind relația conjugală conține 10 itemi, subiecții evaluând probabilitatea anumitor aspecte de a fi în relația lor cu partenerul decât într-o relație tipică. Răspunsurile variază de la 1 la 5, după cum urmează:

- 1 – cel mai puțin probabil să fie în relația mea cu partenerul decât în relația tipică
- 2 – mai puțin probabil să fie în relația mea cu partenerul decât în relația tipică
- 3 – la fel ca în relația tipică
- 4 – mai mult probabil să fie în relația mea cu partenerul decât în relația tipică
- 5 – cel mai mult probabil să fie în relația mea cu partenerul decât în relația tipică

Mod de scorare și interpretare: Itemii 4, 5, 6, 8 sunt invers scorati, ceea ce denotă faptul că scorurile scăzute la acești itemi indică un nivel ridicat al iluziilor pozitive cu privire la relația conjugală.

11-23 puncte: deziluzii despre relația conjugală; 24-36 puncte: nivel moderat de iluzii pozitive despre relația conjugală; 37-50 puncte: nivel ridicat de iluzii pozitive despre relația conjugală.

Câteva afirmații specifice acestui test: *„Mă voi apropia mai mult de partenerul meu romantic, chiar dacă evenimentele și forțele externe încearcă să distrugă relația.”; „Dragostea noastră va continua să crească.”; „Relația noastră se va destrăma în următoarele 6 luni.”; „În unele domenii relaționale, eu și partenerul meu am putea avea un conflict serios.”*

Testul a fost tradus în limba română. Validarea de conținut s-a realizat pe un eșantion de 30 subiecți (15 cupluri conjugale) vorbitori de limba română din Republica Moldova, obținându-se un coeficient de consistență internă Alpha Cronbach de: 0,731 (vezi anexa 2).

2. Lista miturilor despre căsnicie, elaborată de D. Popenoe și B. Whitehead, conține 10 mituri despre căsnicie, evaluarea acestora realizându-se prin alegerea variantei „adevărat” sau „fals”.

Câteva afirmații specifice acestui test: *„Bărbații au beneficii mai mari în urma căsătoriei decât femeile.”; „Cuplurile care locuiesc împreună înainte de căsătorie și astfel au posibilitatea de a testa cât de mult se potrivesc unul cu celălalt, au șansa să întemeieze căsnicii mult mai durabile și fericite decât ceilalți.”; „Din cauza ratei crescute a divorțurilor, care elimină căsniciile nefericite, persoanele care rămân căsătorite sunt mai fericite în viața de cuplu decât cele din trecut, care rămâneau blocate într-un mariaj, oricât de nefericit era acesta.”*

3. Testul satisfacției conjugale a fost elaborat de V. Stolin, T. Romanova și G. Butenco. Testul cuprinde 24 itemi cu 3 variante de răspuns.

Mod de scorare și interpretare: scorarea se realizează conform răspunsurilor-cheie. Dacă varianta de răspuns a respondentului corespunde cu răspunsul-cheie se acordă 2 puncte. Dacă

respondentul alege un răspuns intermediar, se acordă 1 punct. Dacă varianta de răspuns a respondentului nu corespunde cu răspunsul-cheie, se acordă 0 puncte. În final se însumează punctele.

0-16 puncte: insatisfacție totală; 17-22 puncte: insatisfacție semnificativă; 23-26 puncte: mai mult insatisfacție decât satisfacție; 27-28 puncte: nivel egal de satisfacție și insatisfacție; 29-32 puncte: mai mult satisfacție decât insatisfacție; 33-38 puncte: satisfacție semnificativă; 39-48 puncte: satisfacție totală.

Câteva afirmații specifice acestui test: „*Când oamenii conviețuiesc împreună timp îndelungat, cum se petrece în căsătorie, ei cu timpul inevitabil pierd acuitatea senzației unul față de celălalt, iar înțelegerea reciprocă se dezechilibrează.*.”; „*De regulă, compania soțului meu (soției mele) îmi aduce satisfacție.*.”; „*Primele sentimente la debut de căsnicie, cu timpul au devenit mai puternice.*.”; „*Viața fără familie și persoana apropiată e un preț prea mare pentru o independență deplină.*”

Testul a fost tradus din limba rusă, iar validarea de conținut s-a realizat pe un eșantion de 15 cupluri conjugale, obținându-se un coeficient de consistență internă Alpha Cronbach: 0,753 (vezi anexa 2).

4. Metoda de diagnosticare a relațiilor interpersonale (testul Leary) a fost elaborată de către T. Leary, G. Leforge și R. Sazek care propun aplicarea metodei respective pentru aprecierea comportamentului indivizilor, pentru cercetarea reprezentărilor subiectului despre sine și Eul „ideal”. Dat fiind faptul că testul Leary este unul multidimensional și are ca scop studierea relațiilor interpersonale și a percepției reciproce, poate fi folosit și în diada conjugală pentru a identifica percepțiile de sine și percepțiile reciproce ale partenerilor. Metoda de diagnosticare a relațiilor interpersonale conține 128 afirmații caracterologice, a căror manifestare e evaluată de către respondenți, determinându-se gradul de discrepanță dintre percepția de sine și percepția partenerului conjugal. Subiectului i se propune să indice acele afirmații care corespund percepțiilor lui despre sine și cele referitoare la partener. Metoda este construită astfel încât afirmațiile sunt orientate spre evidențierea a 8 tipuri de relații: *tip autoritar; tip egoist; tip agresiv; tip suspicios (sceptic); tip subordonat, tip dependent; tip prietenos (cooperant); tip altruist.*

Mod de scorare și interpretare: nota maximă este la nivelul de 16 puncte, dar este reglementată după intensitate ascendentă, împărțită în 4 nivele: 0-4 puncte – nivel scăzut; 5-8 puncte – nivel moderat (comportament adaptiv); 9-12 puncte – nivel ridicat; 13-16 puncte – extremitate (comportament extrem, până la patologie). În rezultat, se face totalizarea punctelor la fiecare sector cu ajutorul cheii din chestionar.

Pentru a reprezenta principalele orientări sociale, T. Leary a dezvoltat o schemă condiționată sub forma unui cerc împărțit în sectoare. În acest cerc axele orizontale și verticale sunt marcate de patru orientări: „dominare-subordonare” și „prietenie-agresivitate”. La rândul lor, aceste sectoare sunt împărțite în 8 atitudini individuale față de oameni, prezentate mai detaliat în cele ce urmează [45, p. 147-149]:

Tipul autoritar: 13-16 puncte – caracter dictatorial, despot; lider în activitățile de grup; pe toți îi învață, povățuiește; impune propria opinie, îi ignorează pe cei din jur. 9-12 puncte – caracter dominator, energic, competent, autoritar; îi place să dea sfaturi, cere să fie stimat. 0-8 puncte – încrezut în sine, perseverent, insistent.

Tipul egoist: 13-16 puncte: îndrăgostit de sine însuși, calculat, independent; tinde să-i domine pe toți, dar să nu depindă de nimeni, lăudăros, mulțumit de sine. 0-12 puncte – trăsături egoiste, orientat spre sine, înclinat spre rivalitate/concurență.

Tipul agresiv: 13-16 puncte: dur, dușmănos în raport cu ceilalți. 9-12 puncte: exigent, direct, deschis; aspru în evaluarea celor din jur, înclinat să-i învinovățească pe alții; ironic, iritabil. 0-8 puncte: încăpățânat, insistent, energic.

Tipul suspicios: 13-16 puncte – suspicios, supărăcios; pune totul la îndoială, se plânge pe toată lumea, ranchiunos. 9-12 puncte – sceptic, închis, decepționat în oameni; întâmpină dificultăți în contactele interpersonale din cauza suspiciunilor și a fricii. 0-8 puncte – atitudine critică față de oamenii din jur și fenomenele sociale.

Tipul supus (subordonat): 13-16 puncte – pasiv, supus, lipsit de voință; înclinat să cedeze în toate, să se autocondamne; tinde să găsească sprijin în persoane puternice. 9-12 puncte – timid, blajin, înclinat să se supună persoanelor mai puternice fără a analiza situația. 0-8 puncte – modest, îngăduitor, apt să se supună; îndeplinește onest obligațiunile.

Tipul dependent: 13-16 puncte – absolut neîncrezut în sine, anxios cu orice ocazie; are fobii, depinde de alții, de opiniile altora. 9-12 puncte – ascultător, fricos, neajutorat; nu manifestă rezistență; consideră că cei din jur întotdeauna au dreptate. 0-8 puncte – conformist, amabil, așteaptă ajutor și sfaturi, înclinat să-i admire pe cei din jur.

Tipul prietenos (amical): 9-16 puncte – prietenos, amabil cu toți; tinde să satisfacă exigențele tuturor; labil emoțional, tinde să fie în unison cu scopurile grupului. 0-8 puncte – tinde spre colaborare cu grupul de referință; flexibil în rezolvarea problemelor și în situații conflictuale, manifestă entuziasm și inițiativă în atingerea scopurilor grupului; sociabil și binevoitor.

Tipul altruist: 9-16 puncte – hiperresponsabil și hiperactiv în raport cu cei din jur; jertfește interesele personale în favoarea celor din jur. 0-8 puncte – responsabil în raport cu oamenii, delicat, grijuliu, mărinimos, empatic.

Câteva afirmații specifice acestui test: „*Puteți fi plăcut?*”; „*Sunteți independent?*”; „*Puteți fi sincer?*”; „*Deseori vă dezamăgiți?*”; „*Sunteți riguros, dar cu dreptate?*”; „*Aveți o atitudine binevoitoare față de cei din jur?*”; „*Aveți capacitatea de a-i face pe cei din jur să vă admire?*”; „*Sunteți capabil de a colabora și acorda ajutor?*”

Datele experimentale obținute în urma administrării metodelor psihodiagnostice au fost supuse prelucrării statistice, utilizându-se metode statistice descriptive (stabilirea cotelor procentuale și a valorilor medii) și metode statistice inferențiale (determinarea coeficientului de corelație Bravais-Pearson, testul t-Student, analiza de varianță ANOVA).

2.2. Analiza și interpretarea rezultatelor experimentului constatativ

2.2.1. Iluziile pozitive și miturile căsniciei în relațiile de cuplu

Prezentul compartiment al cercetării cuprinde o dublă incursiune. În primul rând, sunt determinate manifestări ale iluziilor pozitive privind relația conjugală și miturile căsniciei în funcție de genul subiecților experimentali (pct. a și b). În al doilea rând, sunt identificate manifestări ale iluziilor pozitive în funcție de durata căsniciei (pct. c).

Acest demers metodologic a fost construit reieșind din faptul că iluziile pozitive au un substrat cultural, astfel considerând a fi oportun de a cerceta și manifestarea altor credințe social-culturale cu privire la căsnicie, și anume miturile. Atât iluziile pozitive, cât și miturile reprezintă credințe eronate cu privire la anumite fapte sau fenomene ale experienței în cuplu, doar că iluziile pozitive se referă la relația propriu-zisă a persoanei, pe când miturile întruchipează o credință comună, condiționată de contextul psihosocial, fiind o elaborare a conștiinței colective. Prin urmare, iluziile pozitive au un caracter mai flexibil și mai puțin durabil în comparație cu miturile. Anumite mituri construite și încorporate în societate influențează expectanțele persoanelor odată ce se angajează într-o relație de cuplu, concubinaj sau mariaj, precum și comportamentul de relaționare între partenerii conjugal, favorizând schimbări în atitudinile față de căsătorie. În acest context, este importantă cunoașterea atât a nivelului iluziilor pozitive în relațiile conjugale, cât și a miturilor căsniciei pentru asigurarea unei funcționalități optime a cuplului.

a) Determinarea manifestării iluziilor pozitive în relațiile de cuplu

În scopul studierii manifestării iluziilor pozitive la cuplurile participante în cercetare, am aplicat *Testul iluziilor pozitive privind relația conjugală*, elaborat de S. Murray.

Mai jos prezentăm ilustrarea grafică a rezultatelor obținute de către subiecții supuși experimentului, pentru a identifica nivelul de iluzii pozitive pe care îl au în relația conjugală curentă.

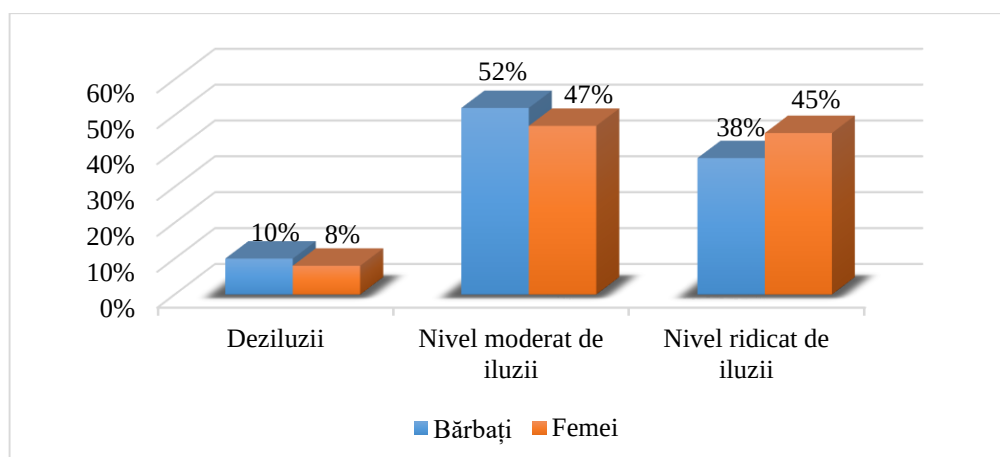


Fig. 2.2. Manifestarea iluziilor pozitive în funcție de genul subiecților

Din figura 2.2 observăm că un nivel ridicat de iluzii pozitive se atestă la 38% bărbați și 45% femei. Potrivit lui Murray S., Holmes J. și Griffin D., iluzia pozitivă este, de obicei, definită ca o tendință de a vedea într-o lumină mai favorabilă atât relația, cât și partenerul conjugal [197]. Dacă ne referim nemijlocit la relație, persoanele care au un nivel ridicat de iluzii pozitive, emit o probabilitate mai mică de a experiența un divorț sau de a avea conflicte serioase cu partenerul conjugal, comparând relația sa cu una tipică. De asemenea, aceste persoane își percep mai pozitiv partenerul conjugal, încercând să transforme anumite trăsături negative ale partenerilor în trăsături pozitive. De obicei, ele își văd soțul/soția mai pozitiv în comparație cu un partener tipic.

Totodată, aproximativ jumătate din respondenți au un nivel moderat de iluzii pozitive (52% bărbați și 47% femei). Nivelul moderat de iluzii pozitive poate fi explicat prin prisma abordării integrative, potrivit căreia acuratețea și bias-ul pot coexista. Într-o relație conjugală, în diverse situații cotidiene, percepția acurată și bias-ul pozitivității sunt complementare, astfel încât să asigure funcția adaptativă în relație. În contextul acestor rezultate, putem face referire și la *Teoria marjei optime* după Baumeister R., potrivit căreia încadrarea iluziei pozitive în limite rezonabile de la ușor la moderat asigură funcționarea optimă și echilibrată a persoanei.

Cumulativ, valorile procentuale obținute atât la nivel ridicat (38% bărbați și 45% femei), cât și la nivel moderat (52% bărbați și 47% femei) pot fi explicate prin tendința firească a persoanelor de a vedea propria relație conjugală ca fiind mai satisfăcătoare și cu o viziune mai optimistă despre dezvoltarea acesteia în comparație cu o relație tipică, medie. Acest specific perceptual face trimitere la *Teoria distinctivității optimale* după Brewer M., principala asumție a căreia se referă la descreșterea aprecierilor pozitive în dependență de relația evaluată. Prin urmare, relația proprie va fi apreciată mai pozitiv în comparație cu o relație tipică.

Respectiv, 8% femei și 10% bărbați au înregistrat deziluzii care reprezintă niște construcții cognitive negative asupra diverselor aspecte relaționale (de exemplu, accentuarea trăsăturilor

negative ale partenerului conjugal, perceperea mai acută a disensiunilor și conflictelor intraconjugale, persistența ideii de separare și/sau divorț etc.).

Rezultatele medii obținute la *Testul iluziilor pozitive* de către bărbați și femei sunt prezentate în tabelul următor (Tabelul 2.1).

Tabelul 2.1. Semnificația diferenței dintre medii la iluziile pozitive în funcție de gen

	Iluzii pozitive	SD (abaterea standard)
Femei	34,4300	7,39
Bărbați	33,2500	7,16
t	1,14	
p	0,254	

Dacă analizăm comparativ din perspectivă de gen rezultatele cu referire la iluziile pozitive, observăm că nu se atestă diferențe de gen, fapt confirmat și prin metoda statistică t-Student ($t=1,144$, $p=0,254$). Astfel, rezultatele studiului nostru infirmă supoziția din ipoteza 1, precum că există diferențe de gen în manifestarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu. În general, rezultatele privind diferențele de gen în iluziile pozitive sunt contradictorii: unele cercetări atestă diferențe, altele nu, evident ținând cont și de tipologia iluziilor. Aceasta se datorează în mare parte multidimensionalității și ambiguității conceptuale și structurale ale iluziei pozitive în relațiile de cuplu. Așadar, într-un studiu transversal, realizat de către Murray S., Holmes J. și Griffin D., femeile au raportat percepții mai pozitive despre partenerii săi comparativ cu percepțiile de sine ale partenerilor, iar acest lucru nu s-a atestat în cazul bărbaților [197]. În schimb, Boyd-Wilson B., McClure J. și Walkey F. au demonstrat că bărbații au mai multe iluzii pozitive despre ei înșiși decât femeile, dar totodată mai puține iluzii pozitive despre alții [84].

Într-un alt studiu pe o populație taiwaneză s-au examinat diferențele de gen în manifestarea optimismului iluzoriu în căsnicie, cercetătorii concluzionând că optimismul iluzoriu este mai rezistent la schimbare și mai pronunțat la bărbați comparativ cu femeile. Acest lucru se datorează faptului că femeile sunt mai interdependente relațional, fiind influențate mai ușor de contextul social schimbător, pe când la bărbați biasurile pozitive cu privire la viitor sunt mai stabile [172]. De asemenea, Helweg-Larsen M., Harding H. și Klein W. au demonstrat că bărbații manifestă mai mult optimism comparativ decât femeile în ceea ce privește probabilitatea de a avea o căsnicie fericită [145].

În cadrul cercetării de față, lipsa diferențelor semnificative între bărbați și femei în manifestarea iluziilor pozitive poate fi atribuită ipotezei similarităților de gen propusă de către Hyde J. [148] care susține similaritatea gender la majoritatea variabilelor psihologice. Totodată, explicația rezultatelor obținute survine și din specificul iluziilor pozitive cu privire la relația conjugală care se dezvoltă reieșind din interacțiunile dintre cei doi parteneri conjugali. Aceștia se

influențează reciproc la nivel cognitiv, afectiv și comportamental. Prin urmare, dacă un partener are o viziune optimistă cu privire la evoluția relației curente, aceasta poate influența și viziunile celuilalt partener, oferind mai multă încredere în dezvoltarea pozitivă a relației și reducând aprecierea probabilistică ca relația să se finalizeze prin divorț.

b) Determinarea manifestării miturilor căsniciei în funcție de gen

În continuare ne-am propus să determinăm din perspectivă de gen diferențele cu privire la miturile căsniciei în cuplurile conjugale. Prezentăm în cele ce urmează rezultatele obținute de către participanți la fiecare din cele 10 mituri despre căsnicie care au fost propuse în cadrul acestei cercetări.

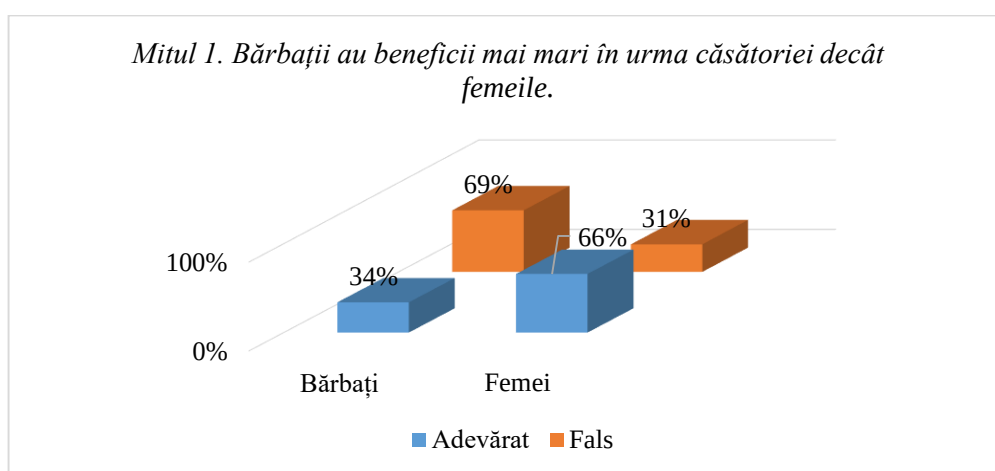


Fig. 2.3. Rezultatele obținute la mitul 1 în funcție de genul subiecților

În baza datelor prezentate în figura 2.3, se observă că la mitul 1 s-au obținut următoarele rezultate: bărbații consideră această afirmație adevărată în proporție de 34%, iar femeile – de 69%. Diferențele care s-au obținut denotă că există anumite segmente relaționale problematice, astfel încât femeile consideră că obțin mai puține beneficii decât bărbații în mariaj. Aceste rezultate pot fi explicate prin persistența încă destul de accentuată a stereotipurilor de gen și a afirmațiilor eronate de tip „trebuie”, ceea ce plasează femeia la un nivel inferior bărbatului. Astfel, femeile se confruntă cu probleme legate de împărțirea responsabilităților casnice, manifestarea conflictului muncă-familie, resurse financiare limitate etc. Prin urmare, valoarea cumulativă a acestor cauze contribuie la scăderea nivelului de satisfacție conjugală resimțită de către soție, cu o accentuare a dezavantajelor în căsnicie. Există cercetări care relevă beneficii mai mari pentru bărbați în căsnicie decât pentru femei [160, 274]. Totodată, studiile realizate de către Musick, Bumpass, Ross, Soons, Williams, Zimmerman și Easterlin identifică diferențe de gen nesemnificative privind avantajele pe care le obțin cei doi parteneri conjugali în sănătatea mintală și bunăstarea psihologică [apud 251]. Este indiscutabil faptul că mariajul influențează nivelul de sănătate al ambilor parteneri

maritali, fapt demonstrat și de studiile lui Johnson N., Backlung E., Sorlie B. și Loveless C. [154], Kaplan R. și Kronick R. [155], Schoenborn C. [233], Waite L. și Gallagher M. [273]. În cercetările mai timpurii, Anson și Umberson [apud 252] susțin ideea că mariajul reglementează conduita persoanelor, încurajând comportamentele sănătoase. Căsnicia are beneficii nu doar asupra sănătății, ea are și alte avantaje [190, p. 321]: creșterea resurselor economice; oferirea suportului psihologic și social; rețele sociale mai interdependente și extinse; integrare socială sau suport pentru stilul de viață sănătos. Fremont precizează o serie de „nevoi de întâmpinare”, atât feminine, cât și masculine, de a căror satisfacere în cuplul marital depinde continuitatea și maturitatea relației erotice [apud 58]. Spre exemplu, nevoile femeii se rezumă la nevoia de siguranță, nevoia de cămin și dorința de a avea copii, cărora să le creeze un mediu plăcut, iar nevoile bărbaților țin de nevoia de respect și apreciere a Eu-lui, nevoia de confort fizic și psihosexual. Astfel, putem concluziona că fiecare partener are nevoile sale în căsnicie și, respectiv, trebuie să se pună accent pe satisfacerea acestora.

În cercetarea „Pregătirea tinerilor pentru viața de familie”, realizată pe un eșantion de tineri din Republica Moldova, aproximativ 60% din respondenți consideră că ambii parteneri maritali obțin avantaje în căsnicie, iar un număr egal de respondenți (câte 15%) afirmă că mai multe avantaje au soții, respectiv soțiile [9, p. 6].

Analizând în continuare prevalența miturilor la subiecții experimentali, observăm o similaritate procentuală din perspectivă de gen la mitul 2 (Figura 2.4).

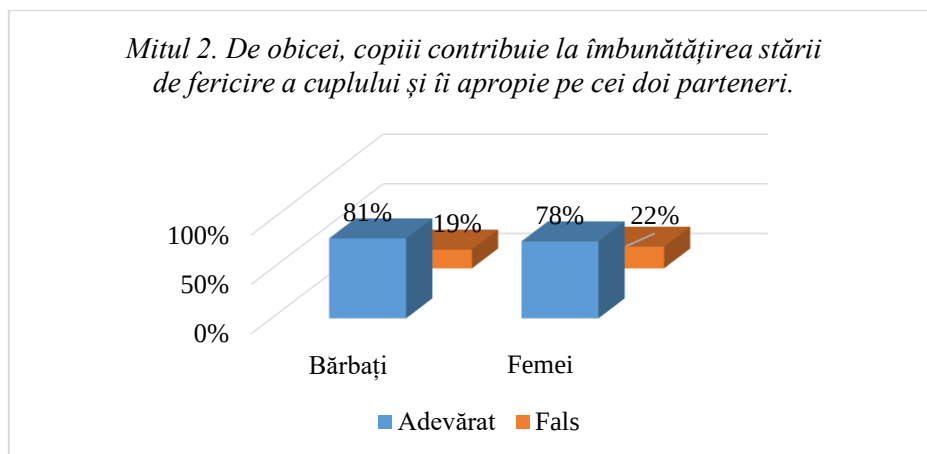


Fig. 2.4. Rezultatele obținute la mitul 2 în funcție de genul subiecților

Conform datelor din figura 2.4, 81% bărbați și 78% femei consideră că, de obicei, copiii contribuie la îmbunătățirea stării de fericire a cuplului și îi apropie pe cei doi parteneri. Potrivit lui Belsky, multe cupluri cred că venirea pe lume a unui copil nu le va schimba relația [apud 35]. În mod specific, existența copiilor interferează cu viața conjugală și partenerii maritali îndeplinesc deja două roluri în cadrul familiei: rolul marital și rolul parental. În acest sens, pot apărea diferite

disensiuni care afectează relația dintre cei doi parteneri: de exemplu, soțul poate învinovăți soția de lipsă de atenție, neîndeplinirea sarcinilor casnice și focusarea exclusivă pe copil, discrepanțe în modul de educare a copiilor etc. Spre exemplu, Doss B. et al. au examinat efectul nașterii primului copil asupra funcționării relației pe parcursul primilor 8 ani de căsătorie, menționând că acest eveniment are un efect negativ asupra satisfacției maritale [116], iar Carter B. și McGoldrick M. [apud 35] susțin că în perioada de tranziție la statutul de cuplu parental se înregistrează cea mai ridicată rată a divorțurilor și cele mai mari dificultăți în mariaj. Mai specific, la femei în perioada postnatală se înregistrează niveluri mai ridicate de anxietate și nervozitate, iar multitudinea de sarcini cu care se confruntă femeia și distribuția inefficientă a responsabilităților casnice o face mai vulnerabilă la stres, reducând totodată și comunicarea între partenerii conjugal [8]. Aceste rezultate sunt concludente cu alte cercetări realizate în Republica Moldova [6, 293]. Și Satir V. descrie câteva aspecte legate de copil care ar putea genera conflicte între partenerii conjugal, printre care menționăm: vârsta și sexul copiilor, ordinea nașterii, anumite trăsături ale diferiților copii etc. [48, p. 71-72].

Totodată, am putea spune că deși apariția unui copil poate să-i îndepărteze pe cei doi parteneri maritali, totuși îi apropie rolurile parentale pe care trebuie să le exercite. Problemele care vin odată cu apariția copiilor pot fi soluționate prin găsirea unui consens în educarea lor și prin participarea întregii familii în diverse activități.

În cercetarea de față am obținut rezultate similare și la mitul 3 care este unul dintre cele mai persistente.

Mitul 3. Cheia succesului unei căsnicii de durată este norocul și dragostea adevărată.

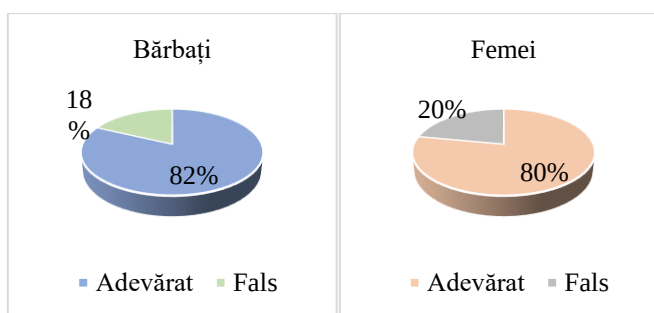


Fig. 2.5. Rezultatele obținute la mitul 3 în funcție de genul subiecților

Majoritatea bărbaților (82%) și a femeilor (80%) consideră că cheia succesului unei căsnicii de durată este norocul și dragostea adevărată. Relația maritală, prin caracterul său evolutiv și dinamic, implică o serie de factori care asigură buna funcționalitate a cuplului. Astfel, nu putem limita succesul unui mariaj doar la noroc și dragostea adevărată. Succesul unei căsnicii poate fi exprimat printr-un anumit nivel al calității maritale, raportat la satisfacția și stabilitatea diadei conjugale. În acest context, este de menționat modelul propus de către Halford, care rezumază

într-un mod euristic literatura extensivă privind predictorii satisfacției și stabilității în cuplu [apud 207]. După Halford, există patru categorii mari de variabile cu impact asupra satisfacției și stabilității conjugale: 1) variabilele contextuale; 2) evenimentele din viață; 3) caracteristicile individuale; 4) procesele adaptative în cuplu.

Prezentăm în continuare rezultatele obținute de către respondenți la mitul 4.

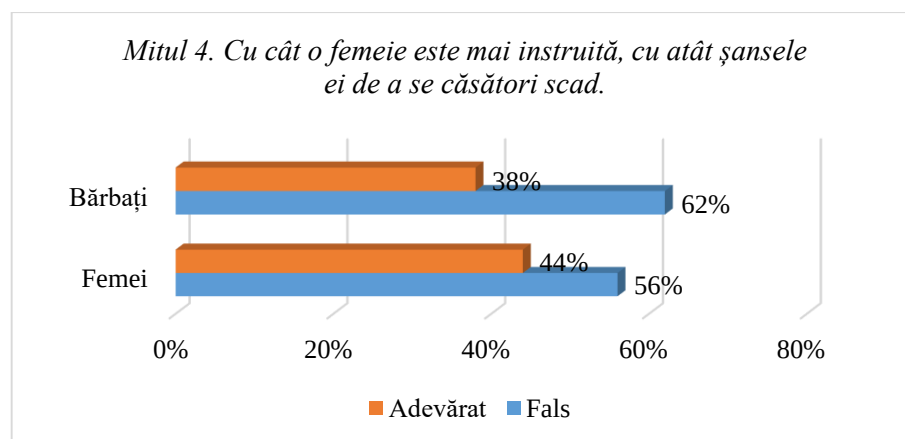


Fig. 2.6. Rezultatele obținute la mitul 4 în funcție de genul subiecților

Analizând în continuare prevalența miturilor despre căsnicie la persoanele căsătorite din Republica Moldova, observăm că la mitul 4 se atestă diferențe intragrupale la soți: aproximativ 2/3 din bărbați (62%) consideră că nu există o corelație între nivelul de instruire a femeii și șansele acesteia de a se căsători. Spre deosebire de bărbați, 56% femeii susțin că această afirmație este falsă. În zilele noastre, există o tendință accentuată în rândul femeilor de a obține studii superioare. În consecință, s-a majorat considerabil vârsta la care femeile se căsătoresc și vârsta la care apare primul copil. Totodată, studiile în domeniul familial demonstrează că nivelul de instruire al femeilor are impact pozitiv: în primul rând, cresc șansele femeii de a se căsători; în al doilea rând, crește semnificativ calitatea maritală [168, 273].

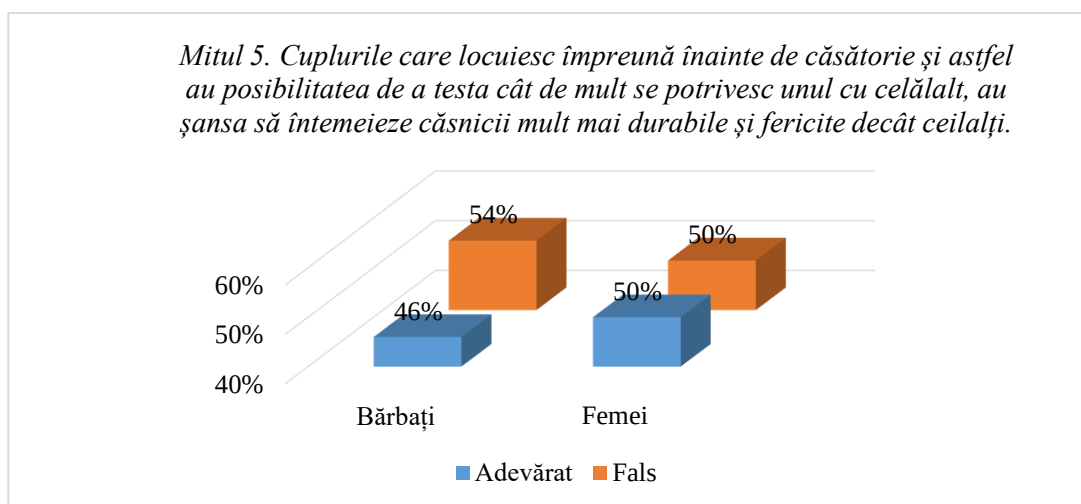


Fig. 2.7. Rezultatele obținute la mitul 5 în funcție de genul subiecților

La mitul 5 s-au obținut diferențe nesemnificative dintre bărbați și femei: au răspuns afirmativ 46% bărbați și 50% femei. Acest lucru denotă că jumătate din respondenți, atât femei, cât și bărbați, consideră că coabitarea înainte de mariaj contribuie la testarea reciprocă a partenerilor, totodată crescând șansa ca ei să întemeieze căsnicii mult mai durabile și fericite. Unele cercetări au constatat că conviețuirea premaritală este asociată cu o calitate și stabilitate maritală inferioară [82, 151, 250, 257]. Potrivit lui Kennedy și Bumpass, există o probabilitate mai mare ca relațiile de conviețuire să se încheie prin separare. Mai mult ca atât, Binstock și Thornton au demonstrat că mariajele precedate de coabitare se pot confrunta cu o creștere de 65% a probabilității divorțului, iar Vespa menționează că partenerii care conviețuiesc împreună raportează mai puțin planurile de a se căsători cu partenerul lor, iar coabitarea în serie este în creștere [apud 89, 90]. Este evident că coabitarea creează niște premise pentru dezvoltarea ulterioară a relațiilor maritale, dar odată ce cuplul se căsătorește și își legalizează astfel uniunea, se schimbă și specificul interacțiunilor dintre cei doi parteneri prin însuși rolul de soț/soție care presupune anumite drepturi și obligațiuni. Totodată, se poate reduce și caracterul mai liberalizat al relațiilor, iar sarcinile cotidiene și relaționale din cadrul cuplului marital pot crea disensiuni și conflicte între soți.

În figura 2.8 sunt reflectate valorile procentuale obținute de către respondenți la mitul 6.

Mitul 6. Oamenii nu se pot aștepta la căsnicii pe viață așa cum se întâmpla în trecut, deoarece astăzi trăim mai mult și mai intens.

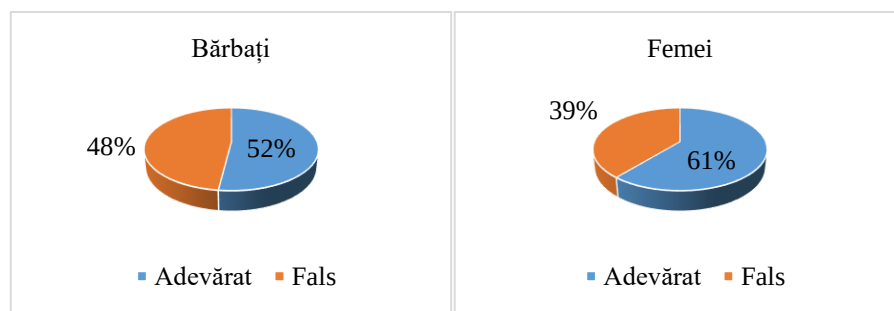


Fig. 2.8. Rezultatele obținute la mitul 6 în funcție de genul subiecților

La mitul 6 am obținut rezultate similare în grupul de bărbați (52% confirmă acest mit, iar 48% infirmă acest lucru). În comparație cu bărbații, femeile au obținut următoarele rezultate: 61% sunt de acord cu acest mit, iar 39% consideră că afirmația este falsă. Cherlin [apud 215] menționează că deși numărul persoanelor care se căsătoresc este în scădere, totuși dorința și intenția oamenilor de a se căsători persistă. În societatea contemporană, comportamentul marital este guvernat preponderent de preocupările ambilor parteneri și mai puțin de normele legale și sociale. Spre exemplu, potrivit lui Coontz S., nu este mai este necesar să fii căsătorit pentru a fi privit ca un adult, pentru a achiziționa bunuri sau pentru a avea statut în termeni legali pe o arenă

socială [109]. Durabilitatea căsniciilor este asigurată preponderent prin reciprocitatea ambilor parteneri maritali, prin disponibilitatea acestora de a dezvolta relația și prin formarea unor abilități adaptative în cuplu.

În continuare prezentăm rezultatele obținute de către bărbați și femei la mitul 7.

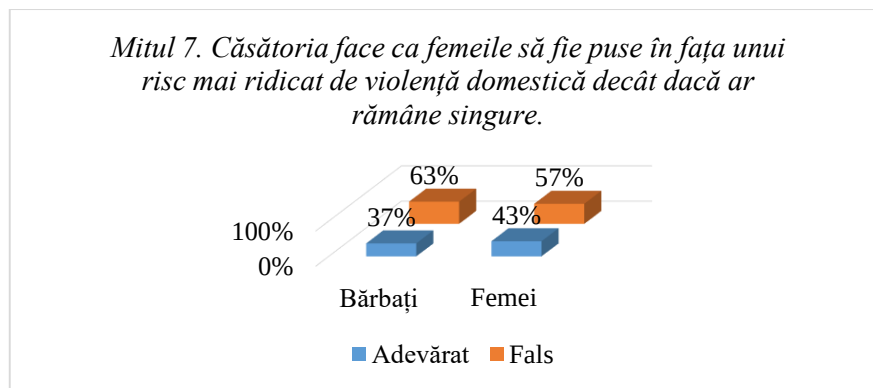


Fig. 2.9. Rezultatele obținute la mitul 7 în funcție de genul subiecților

Mitul 7 face o legătură între căsătorie și riscul de violență domestică. Doar 37% bărbați consideră că femeile căsătorite sunt mai predispuse la riscul de violență domestică. În schimb, la femei s-au obținut 43%. Femeile căsătorite sunt mai reticente în relatarea cazurilor de violență și, din aceste considerente, rata violenței este înregistrată în cazul femeilor divorțate și al văduvelor. La nivel mondial există studii care demonstrează că femeile într-o relație de coabitare au raportat de aproape 4 ori mai mult leziuni fizice mai grave în comparație cu femeile căsătorite [230]. Iar în Canada femeile angajate în relații de concubinaj au fost predispuse de 9 ori mai mult spre leziuni fatale din partea partenerului conjugal, comparativ cu femeile căsătorite [237, 277]. Totodată, indiferent de statutul marital al femeii, sechelele pe care le lasă violența domestică asupra personalității au un caracter distructiv de ansamblu, afectând bunăstarea psihologică a victimelor pe toate dimensiunile sale [37], fiind necesară o intervenție multidisciplinară [31].

Relațiile sexuale reprezintă o dimensiune importantă în construirea, dezvoltarea și menținerea unui nivel optim al calității maritale. Rezultatele la mitul 8 sunt prezentate în figura 2.10.

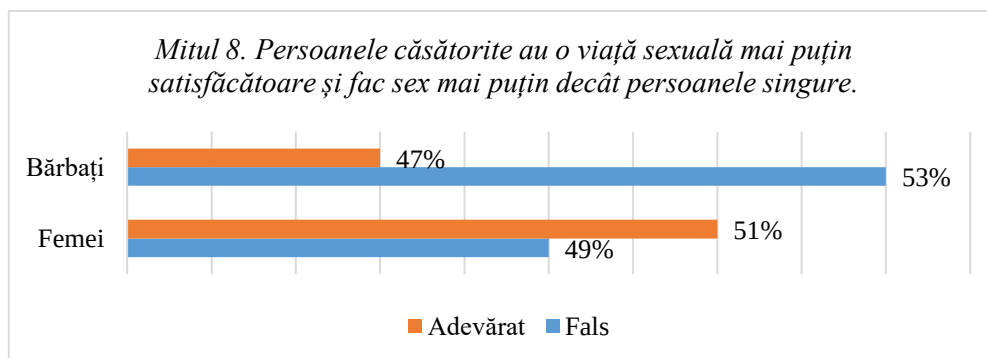


Fig. 2.10. Rezultatele obținute la mitul 8 în funcție de genul subiecților

Conform datelor din figura 2.10, putem conchide că aproximativ jumătate din grupul bărbaților (47%) sunt de acord cu ideea că persoanele căsătorite au o viață sexuală mai puțin satisfăcătoare și fac sex mai puțin decât persoanele singure. În mod similar, aproape același rezultat l-au obținut și femeile (51%). Potrivit lui Blanchflower D. și Oswald A. [80], Cheng Z. și Smyth R. [101], Loewenstein G., Krishnamurti T., Kopsic J. și McDonald D. [173], Muise A., Schimmack U. și Impett E. [192], sexul este mai frecvent asociat cu niveluri mai înalte de bunăstare și fericire. Luând în considerare faptul că cei căsătoriți sunt mai fericiți decât cei necăsătoriți, putem afirma că nivelul calității relațiilor sexuale la partenerii maritali este la un nivel mai înalt. În plus, s-a demonstrat că la persoanele căsătorite în medie frecvența sexuală este mai mare decât la cele necăsătorite. Importantă este și legătura emoțională ca element indispensabil al relațiilor sexuale. Astfel, sexul devine un simbol al uniunii celor doi parteneri maritali.

Astăzi asistăm la o dezinstituționalizare a căsătoriei, tot mai multe persoane pledând pentru o altă formă a relației diadice – coabitarea care, în contextul contemporan, schimbă cursul vieții de familie. Valorile procentuale obținute de către bărbați și femei la mitul 9 sunt reflectate în figura de mai jos (Figura 2.11).

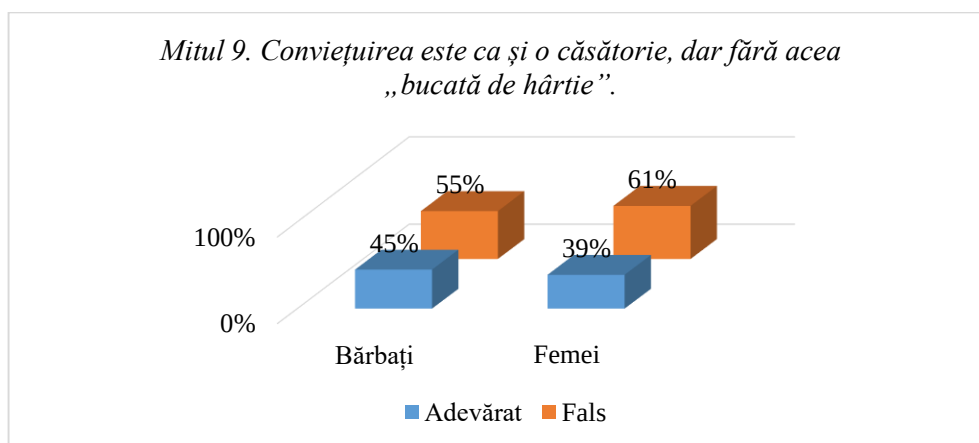


Fig. 2.11. Rezultatele obținute la mitul 9 în funcție de genul subiecților

Studiul nostru demonstrează că 45% bărbați și 39% femei consideră că conviețuirea este ca și o căsătorie, dar fără acea bucată de hârtie (mitul 9). În schimb, 55% bărbați și 61% femei sunt adepții unui mariaj legalizat. E de menționat faptul că femeile au raportat o tendință mai accentuată de a fi angajate într-o relație maritală decât într-o relație de concubinaj. Numeroasele studii realizate de către Brown S. și Booth A. [90], Nock S. [206], Skinner K., Bahr S., Crane D. și Call V. [243] elucidează avantajele căsătoriei oficiale față de relația de coabitare, prin raportarea unui nivel mai ridicat al calității relaționale la cuplurile căsătorite. Spre exemplu, Myers a determinat că oamenii căsătoriți sunt mai fericiți decât cei singuri și cei care trăiesc în conviețuire [apud 90]. De asemenea, în studiile sale Stafford L., Kline S. și Rankin C. [248], Stanley S., Whitton S. și

Markman H. [249], Thomson E. și Colella U. [267] au prezentat dezavantajele concubinajului: persoanele care locuiau în concubinaj erau mai nemulțumite de relațiile lor, percepeau un nivel mai scăzut de corectitudine, se confruntau cu mai multe dezacorduri și conflicte, inclusiv acte de violență și manifestau mai multă neîncredere în stabilitatea relației existente. Potrivit lui Nock S., deși conviețuirea a devenit mai frecventă, ea rămâne o instituție incompletă, în care nici rolurile, nici așteptările partenerilor nu sunt clar definite și partajate în general [206].

Problema divorțurilor în Republica Moldova este una extrem de actuală, luând în considerare faptul că datele prezentate de Serviciului Stării Civile arată că în anul 2021, s-au înregistrat 9905 divorțuri, fiind în creștere cu 12,6% comparativ cu anul 2020, iar rata divorțialității constituie 3,8 divorțuri la 1000 de locuitori. Prezentăm în figura 2.12 rezultatele obținute de către subiecții experimentali la mitul 10.

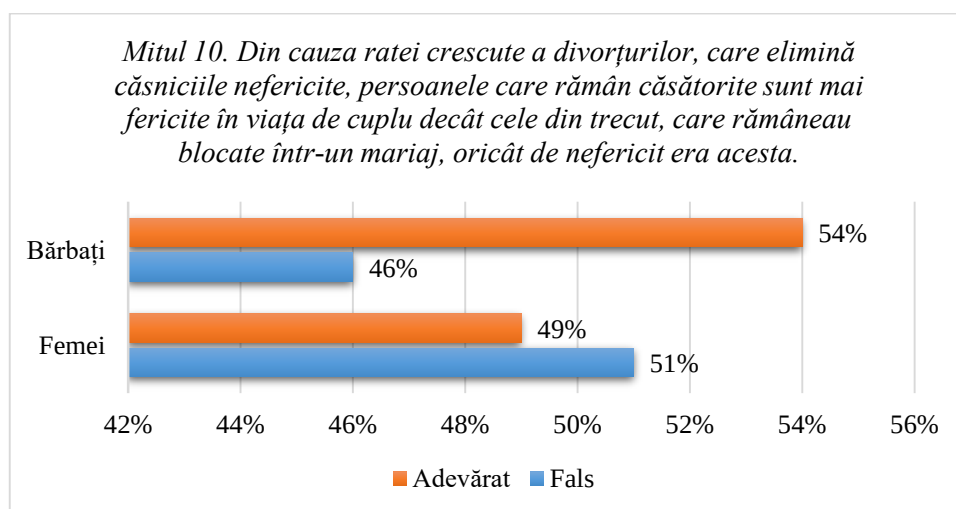


Fig. 2.12. Rezultatele obținute la mitul 10 în funcție de genul subiecților

Conform studiului nostru, 54% bărbați și 49% femei consideră că din cauza ratei crescute a divorțurilor, care elimină căsniciile nefericite, persoanele care rămân căsătorite sunt mai fericite în viața de cuplu decât cele din trecut, care rămâneau blocate într-un mariaj, oricât de nefericit era acesta (mitul 10). Nivelul general de fericire într-o căsnicie nu a crescut și poate chiar este într-o ușoară scădere în ultimii ani. Indiferent de perioadă, persoanele căsătorite se confruntă cu o serie de perturbatori ai calității relaționale: nepregătirea pentru viața de familie, slaba dezvoltare a capacităților de comunicare, conflictul muncă-familie, prioritizarea defectuoasă a valorilor familiale etc. Luând în considerație noile provocări societale, putem presupune că în societatea modernă cuplurile maritale sunt supuse mai multor factori negativi intra și interpersonal care pot influența stabilitatea și satisfacția celor doi parteneri. În timp, s-a format o altă percepție a divorțului, oferindu-i conotații mai acceptabile în viața socială, care este văzut pur și simplu ca o finalizare a relației, excluzându-se caracterul mult mai drastic al acestui fenomen. Această

percepție a divorțului s-a modificat preponderent sub presiunea proceselor și fenomenelor psihosociale și culturale, printre care menționăm: democratizarea relațiilor conjugale, preferința pentru alte forme de conviețuire, tendința spre individualism, separarea familiilor prin migrație etc.

Realizând analiza detaliată a manifestării iluziilor pozitive și a miturilor în căsnicie, am identificat câteva mituri care conturează ideea de pozitivitate în relațiile de cuplu. Dat fiind faptul că miturile sunt niște credințe eronate similare iluziilor pozitive, dar mult mai generale și comune, acestea pot face referință la optimismul iluzoriu, exprimând anumite percepții pozitiv biasate cu privire la relație și evoluția acesteia. Ne referim în acest sens la următoarele mituri:

- *De obicei, copiii contribuie la îmbunătățirea stării de fericire a cuplului și îi apropie pe cei doi parteneri.*
- *Cheia succesului unei căsnicii de durată este norocul și dragostea adevărată.*
- *Cuplurile care locuiesc împreună înainte de căsătorie și astfel au posibilitatea de a testa cât de mult se potrivesc unul cu celălalt, au șansa să întemeieze căsnicii mult mai durabile și fericite decât ceilalți.*
- *Din cauza ratei crescute a divorțurilor, care elimină căsniciile nefericite, persoanele care rămân căsătorite sunt mai fericite în viața de cuplu decât cele din trecut, care rămâneau blocate într-un mariaj, oricât de nefericit era acesta.*

În continuare ne-am propus să stabilim nivelul iluziilor pozitive în dependență de răspunsurile afirmative obținute de către participanți la miturile căsnicii care reflectă pozitivitatea.

Prezentăm în figura de mai jos rezultatele obținute la *Testul iluziilor pozitive privind relația conjugală* de către bărbații și femeile care au răspuns afirmativ la mitul „De obicei, copiii contribuie la îmbunătățirea stării de fericire a cuplului și îi apropie pe cei doi parteneri.”

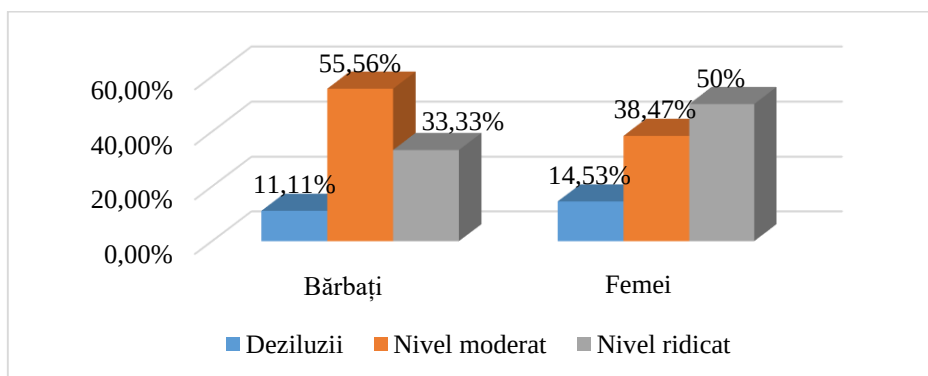


Fig. 2.13. Manifestarea iluziilor pozitive la respondenții care au răspuns afirmativ la mitul 2

Din figura 2.13 observăm că majoritatea bărbaților și femeilor care cred în mitul „*De obicei, copiii contribuie la îmbunătățirea stării de fericire a cuplului și îi apropie pe cei doi parteneri.*” au obținut rezultate care se încadrează în nivelul moderat de iluzii pozitive (55,56% bărbați și 38,47% femei) și nivelul ridicat (33,33% bărbați și 50% femei). De asemenea, se atestă cumulativ la 25,64% participanți deziluzii, chiar dacă consideră că această afirmație este adevărată.

Aceste credințe pozitive pot încuraja persoanele să se implice mult mai activ pe segmentul relațional conjugal, amplificând starea de fericire. În contextul dat, acest mit, referindu-se la prezența copiilor și realizarea rolului parental, poate crește probabilitatea manifestării iluziilor pozitive, preponderent optimismul iluzoriu. Aproximarea celor doi parteneri prin intermediul copiilor va contribui la construirea unei viziuni pozitive cu privire la interacțiunilor zilnice în diadă, precum și o perspectivă mai pozitivă a viitorului.

La respondenții care sunt de acord cu mitul „*Cheia succesului unei căsnicii de durată este norocul și dragostea adevărată.*” am obținut următoarele niveluri de iluzii pozitive, reflectate în figura 2.14.

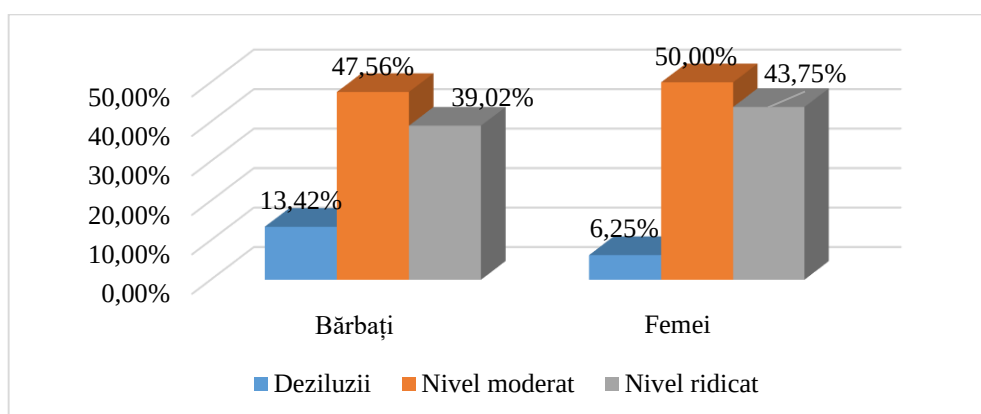


Fig. 2.14. Manifestarea iluziilor pozitive la respondenții care au răspuns afirmativ la mitul 3

Analizând datele de mai sus, observăm că se păstrează ca și în cazul mitului 2 aceeași tendință de manifestare a iluziilor pozitive atât la femei, cât și la bărbați. Mai mult de 2/3 din respondenții care au răspuns afirmativ la mitul „*Cheia succesului unei căsnicii de durată este norocul și dragostea adevărată.*” au niveluri ridicate de iluzii pozitive (39,02% bărbați și 43,75% femei) și nivel moderat (47,56% bărbați și 50% femei). Aceste date sugerează că majoritatea participanților la studiu consideră că factorii care influențează calitatea relațiilor de cuplu și asigură succesul marital sunt norocul și dragostea adevărată. Această credință poate crește nivelurile de intimitate și aprecierile pozitive cu privire la partenerul conjugal și relație, servind drept sursă motivațională pentru dezvoltarea angajamentului, intimității și pasiunii care constituie teoria

triunghiulară a dragostei după Sternberg, văzând dragostea ca „o poveste”. Astfel, partenerii care consideră că își iubesc cu adevărat jumătatea, vor dezvolta iluzii pozitive atunci când vor exista anumite situații problematice.

Un alt mit care are conotație pozitivă se referă la faptul că „*Cuplurile care locuiesc împreună înainte de căsătorie și astfel au posibilitatea de a testa cât de mult se potrivesc unul cu celălalt, au șansa să întemeieze căsnicii mult mai durabile și fericite decât ceilalți.*” Rezultatele obținute de către participanții la acest mit sunt reflectate în figura 2.15.

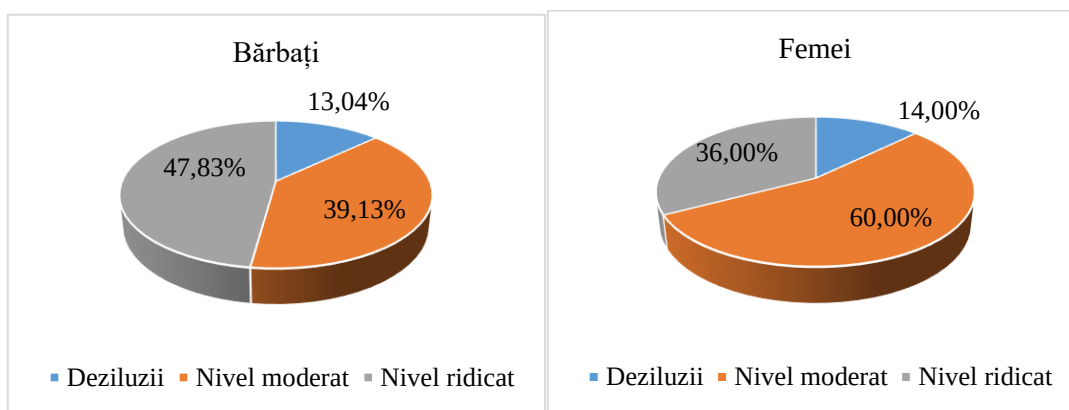


Fig. 2.15. Manifestarea iluziilor pozitive la respondenții care au răspuns afirmativ la mitul 5

Conform datelor din figura 2.15, doar 13,04% bărbați și 14% femei au obținut deziluzii în contextul răspunsului afirmativ la mitul „*Cuplurile care locuiesc împreună înainte de căsătorie și astfel au posibilitatea de a testa cât de mult se potrivesc unul cu celălalt, au șansa să întemeieze căsnicii mult mai durabile și fericite decât ceilalți.*” De asemenea, observăm valorile procentuale ridicate ale acelor participanți care au răspuns afirmativ la mit și, totodată, au obținut niveluri moderate și ridicate în manifestarea iluziilor pozitive.

Acest mit este concordant cu iluziile pozitive care se referă la interpretări favorizante pentru propria relație în comparație cu alte relații. Coabitarea este percepută ca fiind o etapă de intercunoaștere a partenerilor, dezvoltându-se credința că a fost aleasă persoana potrivită pentru căsnicie, iar acest lucru crește probabilitatea de a avea un nivel mai ridicat de optimism iluzoriu. De asemenea, conviețuirea poate fi un pas înainte în stabilirea unui angajament relațional pe termen lung, cu viziuni mai optimiste în ceea ce privește evoluția relației actuale, oferind o bază pentru încrederea că relația se va finaliza cu legalizarea acesteia.

La mitul „*Din cauza ratei crescute a divorțurilor, care elimină căsniciile nefericite, persoanele care rămân căsătorite sunt mai fericite în viața de cuplu decât cele din trecut, care rămâneau blocate într-un mariaj, oricât de nefericit era acesta.*” rezultatele sunt prezentate în figura ce urmează (Figura 2.16).

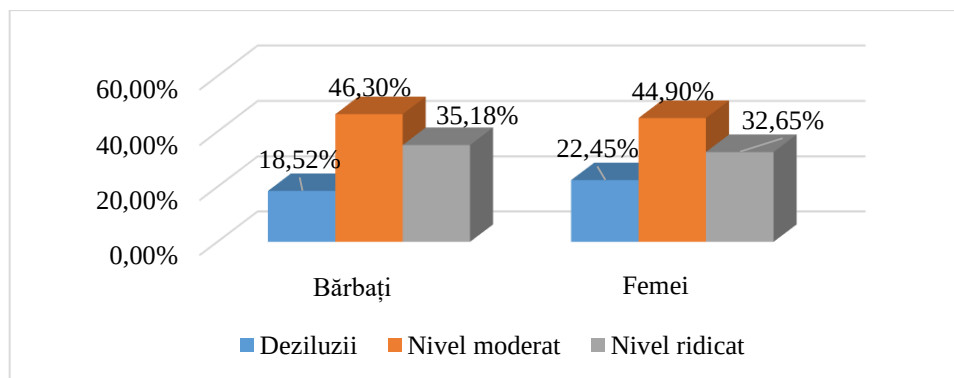


Fig. 2.16. Manifestarea iluziilor pozitive la respondenții care au răspuns afirmativ la mitul 10

Și în cazul acestui mit, se atestă preponderent niveluri moderate (46,30% bărbați și 44,90% femei) și ridicate ale iluziilor pozitive (35,18% bărbați și 32,65% femei). Explicațiile posibile ale acestor date procentuale survin din cercetările care sugerează că majoritatea persoanelor au tendințe de a diminua probabilitatea în experiențierea unui divorț [64, 105, 113, 143, 145, 172]. Astfel, odată ce persoanele cred că nu vor ajunge la divorț, apreciază propria relație ca fiind mai fericită comparativ cu alte repere de referință (fie relațiile tipice, fie relațiile altor persoane mai apropiate sau îndepărtate).

Analiza realizată în acest compartiment a evidențiat o posibilă legătură dintre iluziile pozitive și miturile căsniciei, și anume: pozitivitatea ambelor tipuri de credințe pot influența traseul relațional prin aprecieri și expectanțe pozitive.

Pe de altă parte, deziluziile pot surveni în cazul unor credințe și expectanțe negative care vor amplifica percepția mai puțin dezirabilă a căsniciei. De exemplu, mitul „*Bărbații au beneficii mai mari în urma căsniciei decât femeile.*” poate crea așteptări mai puțin pozitive pentru femei, care poate duce treptat la apariția dezamăgirilor și frustrărilor cu privire la relația de cuplu. Iar acest fapt accentuează fenomenul de deziluzionare, finalizându-se prin disoluția celor doi parteneri. Un alt mit care ar putea reduce considerabil nivelul de iluzii pozitive este mitul „*Oamenii nu se pot aștepta la căsnicii pe viață așa cum se întâmpla în trecut, deoarece astăzi trăim mai mult și mai intens.*” Iar mitul „*Persoanele căsătorite au o viață sexuală mai puțin satisfăcătoare și fac sex mai puțin decât persoanele singure.*” ar putea afecta angajamentul și intimitatea cuplului, diminuând și percepțiile biasate cu privire la atractivitatea partenerilor.

c) Determinarea manifestării iluziilor pozitive în funcție de durata căsniciei

Pentru a stabili dacă există diferențe în manifestarea iluziilor pozitive în funcție de durata căsniciei, am delimitat 5 categorii de cupluri conjugale în dependență de perioada angajării în relație, după cum urmează: 0-5 ani; 6-10 ani; 11-20 ani; 21-30 ani; mai mult de 31 de ani.

În continuare prezentăm în figura 2.17 valorile medii obținute pentru iluziile pozitive de către respondenți în funcție de durata angajării în relația maritală.

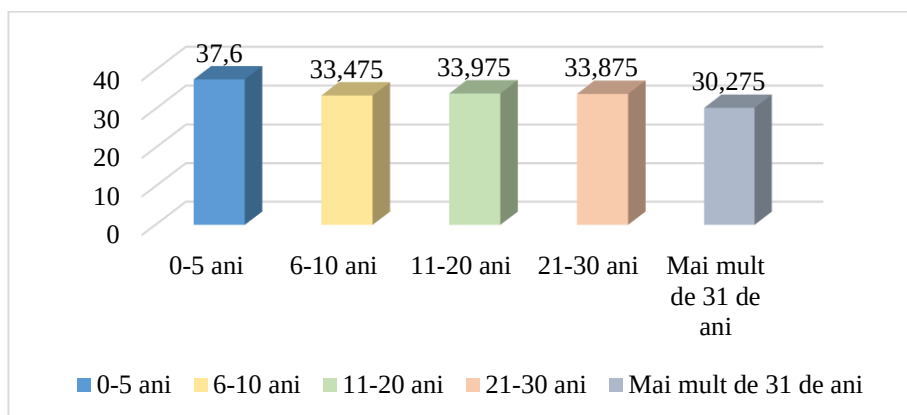


Fig. 2.17. Manifestarea iluziilor pozitive în funcție de durata căsniciei

Drept urmare a analizei datelor prezentate în figura 2.17, constatăm deosebiri între rezultatele ce reflectă manifestarea iluziilor pozitive în funcție de durata căsniciei actuale. Compararea rezultatelor ne permite să identificăm următoarele deosebiri ale valorilor medii obținute de către respondenți: *0-5 ani* ($m=37,6$), *6-10 ani* ($m=33,47$), *11-20 ani* ($m=33,97$), *21-30 ani* ($m=30,87$), *mai mult de 31 de ani* ($m=30,27$).

Pentru a vedea dacă există diferențe semnificative cu privire la rezultatele obținute de către subiecții incluși în cercetare, am apelat la testul Scheffe. Prin urmare, prelucrarea statistică a rezultatelor prin intermediul testului Scheffe indică prezența diferențelor semnificative la subiecții care au o durată a căsniciei cuprinsă între *0-5 ani* în comparație cu subiecții al căror mariaj are o durată de *peste 31 de ani* ($t=7,32$; $p=0,001$) (vezi anexa 3.2).

Pentru o prezentare mai comprehensibilă a rezultatelor, datele obținute au fost incluse în figura 2.18.

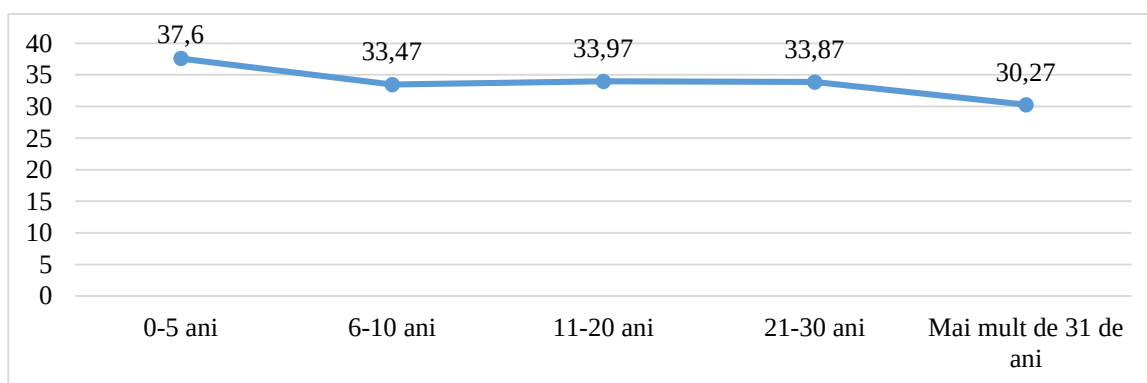


Fig. 2.18. Valorile medii ale iluziilor pozitive în funcție de durata căsniciei

Deși rezultatele obținute au un caracter limitativ, dat fiind faptul că cercetarea de față nu este longitudinală, totuși, observăm din axa prezentată în figura 2.18 că nivelul cel mai înalt de

iluzii pozitive se atestă la persoanele care sunt angajate în relația maritală între 0-5 ani. Nivelul cel mai scăzut de iluzii se observă la persoanele care sunt căsătorite mai mult de 31 de ani.

Explicațiile posibile vin din studiile longitudinale cu privire la iluziile pozitive în relațiile de cuplu. În primii ani de căsnicie, ca și în perioada curții, partenerii sunt înclinați să se prezinte în cea mai bună lumină posibilă, punând accent pe managementul impresiilor, cu convingerea că partenerul actual este „persoana potrivită”. Interacțiunile pozitive pe care le au cu partenerul la început de relație pot contribui la creșterea nivelului de iluzii pozitive care amplifică starea de fericire a celor doi parteneri conjugali și crește, de asemenea, încrederea că evoluția relației va fi una pozitivă.

Această explicație este concludentă cu rezultatele obținute de către Briceag S. și Corcevoi M. care au stabilit o legătură între percepția soților asupra relațiilor maritale și durata căsniciei. Prin urmare, soții cu o durată a căsniciei între 0-5 ani manifestă mai multă frustrare comparativ cu cuplurile care au o longevitate mai mare a mariajului [7]. Astfel, pentru a reduce din aceste nemulțumiri și a se adapta mai eficient statutului marital, persoanele pot dezvolta iluzii pozitive cu referire la relație și la partenerul conjugal.

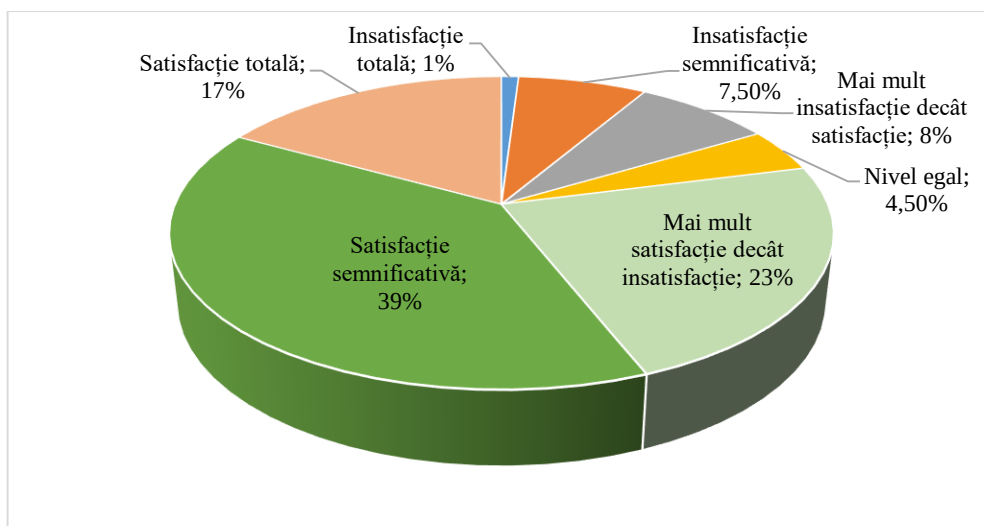
Dacă la începutul relației se creează impresia că partenerul actual este „persoana potrivită”, în procesul evolutiv al relației incongruența dintre percepțiile despre partener și manifestările comportamentale ale acestuia subminează această credință. Acest lucru poate duce la scăderea nivelului de iluzii pozitive.

Rezumând cele prezentate anterior, putem menționa că iluziile pozitive manifestate în etapele inițiale ale relațiilor maritale reprezintă o sursă motivațională pentru angajarea în relație și dezvoltarea acesteia. Pe de altă parte, la cuplurile cu o longevitate a mariajului mai mare de 31 de ani se atestă un nivel mai scăzut al iluziilor pozitive, deci o percepție mai acurată a relației și a partenerului, datorată unor posibile cauze, precum: autodezvăluirea și intercunoașterea mai bună pe parcursul anilor de conviețuire împreună, transformarea amoroasă în sentimentul de dragoste și maturizarea acestuia etc.

Faptul că nu există diferențe semnificative între persoanele care au o durată a relației între 0-5 ani ($m=37,6$), 6-10 ani ($m=33,47$), 11-20 ani ($m=33,97$) și 21-30 ani ($m=30,87$), poate fi explicat prin tendința persoanelor de a dezvolta iluzii pozitive în dependență de evoluția relației și interacțiunile dintre cei doi parteneri. În acest sens, percepțiile biasate pozitiv apar, de obicei, când există anumite disensiuni relaționale sau frustrări cu privire la unele trăsături deranjante ale partenerului, iar relațiile conjugale nu au un traseu predeterminat liniar. Astfel, rezultatele cercetării de față confirmă parțial supoziția din ipoteza 2, precum că există diferențe în manifestarea iluziilor pozitive în funcție de durata căsniciei.

2.2.2. Influența genului subiecților și a duratei căsniciei asupra satisfacției conjugale

Un alt aspect important al demersului de cercetare îl constituie identificarea nivelului de satisfacție conjugală la participanții studiului de față. În continuare prezentăm rezultatele obținute de către respondenți la *Testul satisfacției conjugale*, după V. Stolin, T. Romanova și G. Butenco.



**Fig. 2.19. Manifestarea satisfacției conjugale la subiecții cercetării
(prezentare comparativă pe nivele)**

Astfel, din figura prezentată mai sus atestăm următoarele rezultate obținute în urma evaluării nivelului de satisfacție conjugală la respondenți: 1% au manifestat insatisfacție totală, 7,5% insatisfacție semnificativă, 8% mai mult insatisfacție decât satisfacție, iar un nivel egal de insatisfacție și satisfacție a fost determinat la 4,5% participanți. Dacă analizăm de cealaltă parte nivelul de satisfacție conjugală a subiecților, observăm că 23% au raportat mai multă satisfacție decât insatisfacție, 39% satisfacție semnificativă și 17% satisfacție totală.

Majoritatea cercetătorilor definesc satisfacția conjugală ca fiind o evaluare subiectivă internă, o atitudine a soților față de propria căsătorie. Iar această atitudine este principalul indicator al calității relaționale, deoarece influențează interacțiunile partenerilor conjugali și motivația cu care cei doi se implică în relație. Așadar, persoanele care resimt satisfacție experiențiază mai puține evenimente negative intrarelaționale, au un nivel mai înalt de suport mutual, coping diadic, comunicare pozitivă și mai puține simptome de distres psihologic, precum și o sănătate mai bună. Pe de altă parte, insatisfacția în cuplu poate afecta funcționarea acestuia, reducând și din adaptarea diadică. Prin urmare, pot crește nemulțumirile față de partener și conflictele conjugale, se pot utiliza strategii ofensive și agresive de comunicare în cuplu etc.

În scopul conturării unei imagini comparative ce vizează satisfacția conjugală, prezentăm rezultatele obținute de către bărbați și femei în figura următoare (Figura 2.20).

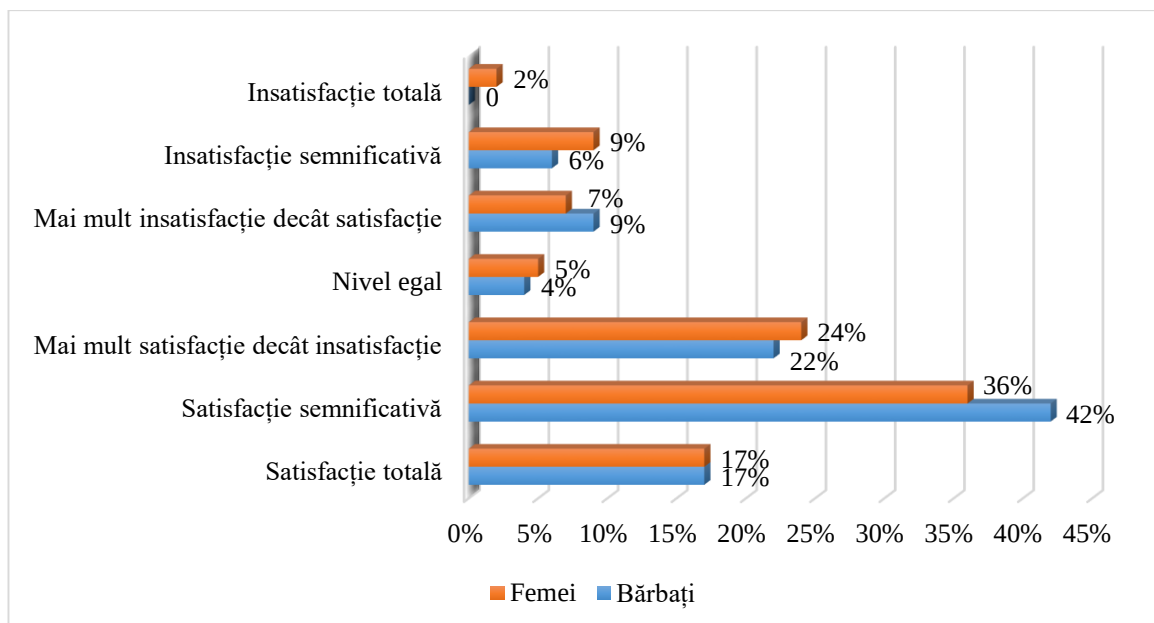


Fig. 2.20. Manifestarea satisfacției conjugale în funcție de genul subiecților

Analizând datele prezentate în figura 2.20, putem conchide că majoritatea participanților la studiu au obținut cote mai mari de nivelul egal de satisfacție și insatisfacție conjugală. Respectiv, 53% femei și 59% bărbați au raportat satisfacție semnificativă și totală, iar la 24% femei și 22% bărbați se atestă mai mult satisfacție decât insatisfacție în relația de cuplu. Cumulativ, doar 18% femei și 15% bărbați raportează diverse grade de insatisfacție conjugală.

Pentru a vedea dacă există diferențe semnificative cu privire la rezultatele obținute de către subiecții incluși în cercetare, am apelat la statistica inferențială, optând pentru testul t-Student.

Tabelul 2.2. Semnificația diferenței dintre medii la satisfacția conjugală în funcție de gen

	Valorile medii	SD (abaterea standard)
Bărbați	33,05	5,753
Femei	32,44	6,722
t = -0,689, p nesemnificativ		

Dacă analizăm comparativ din perspectivă gender rezultatele cu referire la satisfacția conjugală, observăm că nu se atestă diferențe de gen. În acest sens, Ogletree S. menționează că trecerea treptată la căsătorii mai egalitare diminuează discrepanțele de gen în ceea ce privește satisfacția conjugală, diadic manifestându-se mai multă flexibilitate [210]. Modificarea atributivă a responsabilităților casnice schimbă natura căsătoriei, fiind mai puțin specificate sau pronunțate rolurile de gen. Similare sunt și rezultatele obținute de către Stog L. și Herlea O. [51].

Deși nu se atestă diferențe de gen în studiul de față, cercetările cu privire la diferențele gender și satisfacția conjugală sunt contradictorii. Unele studii indică faptul că soții tind să fie mai satisfăcuți în căsnicie decât soțiile [60, 178, 226], în timp ce alte studii au sugerat că soțiile sunt

mai mulțumite [157, 252]. Femeile sunt mai puțin satisfăcute decât bărbații, acest lucru datorându-se și persistenței mitului că bărbații au mai multe beneficii în căsnicie decât femeile. Rezultate similare au fost înregistrate și în alte cercetări [306], care au evaluat nivelul satisfacției conjugale la un eșantion de vârstă mijlocie, bărbații obținând rezultate mai înalte la această variabilă comparativ cu femeile. Un alt studiu [163] a evidențiat că există diferențe gender în ceea ce privește factorii pe care partenerii maritali îi consideră importanți în asigurarea unui nivel optim de satisfacție. Astfel, pentru femei este important ca soții să se ajute reciproc la treburile casnice, să aibă o relație bună cu copii, să manifeste grijă unul față de celălalt. Bărbații din acest studiu au numit interesele comune ca fiind principalul factor al satisfacției maritale. Așadar, dacă soții au scopuri, intenții și hobby-uri comune, atunci ei sunt mulțumiți de căsătorie. Rezultate interesante au fost obținute în cercetarea lui Levenson R., Carstensen L. și Gottman J. [170]. Potrivit autorilor, rolul principal în asigurarea unui nivel înalt de satisfacție în cuplu îi aparține soțului: dacă un bărbat este mulțumit de căsătorie, atunci și soția va fi fericită. În cazul în care un bărbat are un grad scăzut de satisfacție maritală, acest indicator al calității relaționale scade și la femeie.

Este evident că satisfacția în cuplu poate fi afectată de o serie de factori, printre care menționăm: vârsta partenerilor conjugali, apariția copiilor, activitatea profesională și competențele de asigurare a unui echilibru între muncă și familie, diverse situații de criză, durata căsniciei. De exemplu, într-un studiu recent [26] s-a ajuns la concluzia că pandemia de Covid-19 poate diminua nivelul satisfacției în cuplu.

În acest context, expunem datele obținute în cercetarea de față cu privire la satisfacția conjugală în funcție de durata căsniciei.

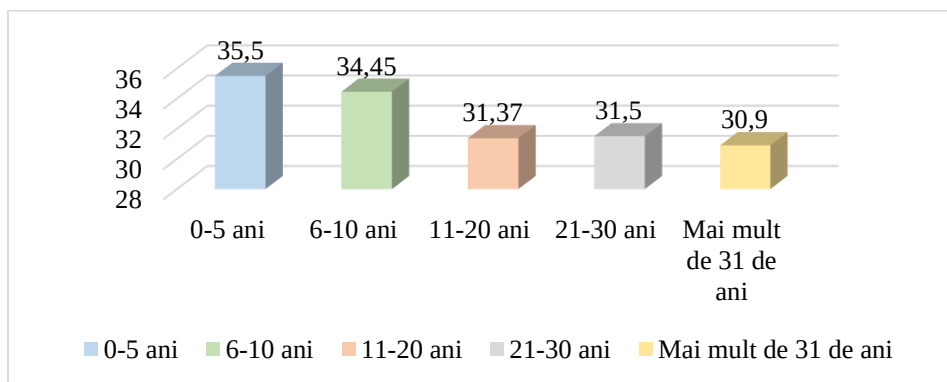


Fig. 2.21. Manifestarea satisfacției conjugale în funcție de durata căsniciei

Conform rezultatelor prezentate în figura 2.21, observăm deosebiri între rezultatele ce reflectă satisfacția conjugală în funcție de durata căsniciei actuale. Compararea rezultatelor ne permite să constatăm următoarele deosebiri ale valorilor medii obținute de către respondenți: 0-5

ani ($m=35,5$), 6-10 ani ($m=34,45$), 11-20 ani ($m=31,37$), 21-30 ani ($m=31,50$), mai mult de 31 de ani ($m=30,9$).

Pentru a vedea dacă există diferențe semnificative cu privire la rezultatele obținute de către subiecții incluși în cercetare, am apelat la testul Scheffe, al cărui valori sunt reflectate în anexa 3.3. Pentru o vizualizare mai bună a rezultatelor obținute de către subiecții cercetării la satisfacția conjugală în dependență de durata căsniciei, am recurs la prezentarea datelor pe o axă în figura 2.22.

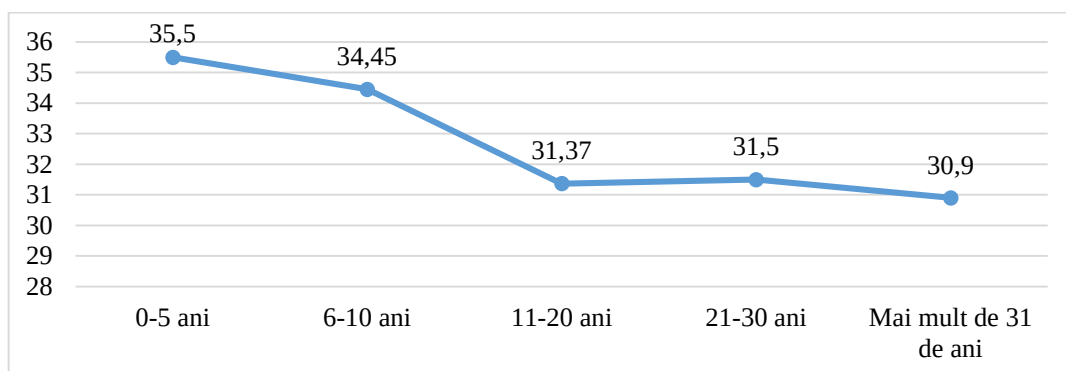


Fig. 2.22. Valorile medii ale satisfacției conjugale în funcție de durata căsniciei

Se atestă diferențe semnificative dintre persoanele care sunt angajate în relația actuală între 0-5 ani și persoanele ale căror relații durează mai mult de 31 de ani (0-5 ani $m=35,5$; mai mult de 31 de ani $m=30,9$; $t=4,600$, $p=0,023$).

Studiile transversale timpurii au sugerat că satisfacția conjugală scade constant în timpul primilor 10 ani de căsnicie [apud 170]. Cu toate acestea, studiul lui Karney B. și Bradbury T., care a inclus cupluri cu o durată mai mare a căsniciei, oferă un alt cadru explicativ [157]. Satisfacția conjugală pare să aibă un traseu curbiliniu pe parcursul căsătoriei. Astfel, nivelul maxim de satisfacție este resimțit în primii ani de căsnicie, care scade brusc după nașterea copiilor, atingând un minim în perioada adolescență a descendenților. Ulterior, nivelul de satisfacție conjugală crește odată ce partenerii maritali intră în stadiul „cuibului gol” și se pensionează. Prin urmare, nivelul minim de satisfacție se atestă aproximativ la 20 ani de căsnicie, după care gradul de satisfacție începe să crească datorită creșterii bunăstării familiei și ascensiunii profesionale. De asemenea, potrivit lui Olson et. al, în perioada de mijloc al mariajului cei doi parteneri se focusează pe copii, diminuând nivelul de angajament în relațiile conjugale, iar acest lucru explică scăderea nivelului de satisfacție în perioada respectivă [apud 47, p. 86]. Cuznețov L. menționează că pe parcursul anilor de căsnicie intercunoașterea partenerilor și formarea anumitor deprinderi poate contribui la apariția fenomenului de uniformitate care facilitează interacțiunile reciproce, dar poate crea saturație relațională [16, p. 40].

Odată cu înaintarea în vârstă, la persoanele în etate nivelul de satisfacție în cuplu descrește, această tendință fiind asociată cu necesitatea adaptării la noi condiții fizice și sociale. De exemplu, putem vorbi aici despre perioada de pensionare și petrecerea mai mult timp în mediul casnic de către ambii parteneri.

Astfel, rezultatele prezentate anterior confirmă parțial supoziția din *ipotezele înaintate*, precum că există diferențe în manifestarea satisfacției conjugale în funcție de gen și durata căsniciei. Așadar, constatăm lipsa diferențelor gender în acest sens, iar diferențe semnificative în ceea ce privește satisfacția resimțită de către partenerii conjugali se atestă doar la cuplurile care au o durată a căsniciei între 0-5 ani și la cei a căror longevitate a relației este mai mare de 31 de ani.

2.2.3. Percepția de sine și a partenerului de cuplu

Un alt aspect relevant și indispensabil demersului de cercetare l-a constituit studiul percepțiilor de sine și reciproce ale partenerilor conjugali, în acest sens fiind administrată participanților *Metoda de diagnosticare a relațiilor interpersonale*, după T. Leary, G. Leforge și R. Sazek.

2.2.3.1. Particularități ale percepției de sine

În scopul identificării anumitor particularități ale percepției de sine, prezentăm mai jos rezultatele obținute de către participanți conform scalelor testului Leary.

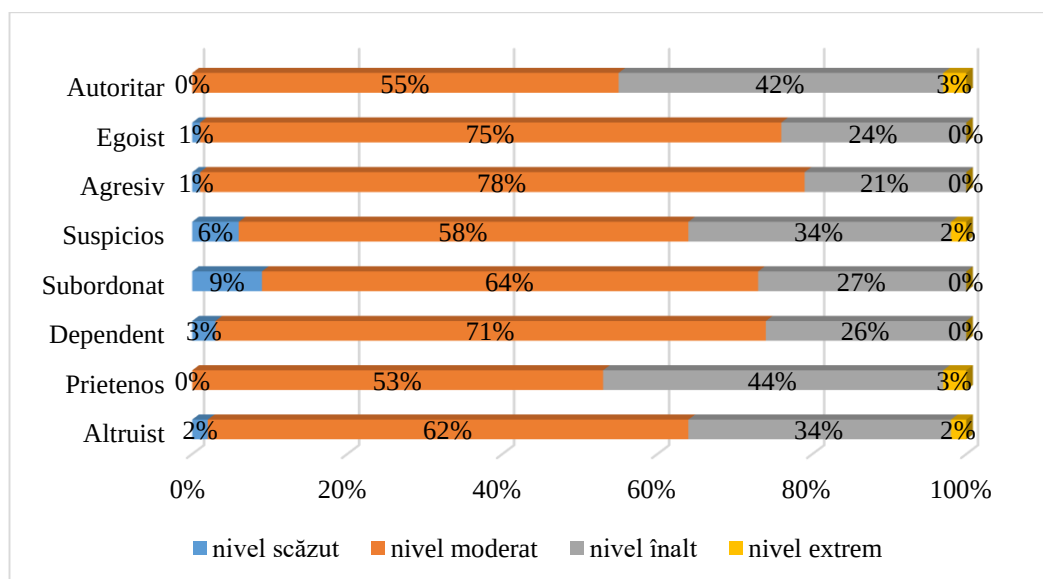


Fig. 2.23. Percepția de sine la bărbați (prezentare pe nivele)

Aplicarea *Metodei de diagnosticare a relațiilor interpersonale* în grupul bărbaților a scos în evidență la etapa de constatare a experimentului o înclinație valorică moderată la toate cele 8 scale (peste 50%). Aceste rezultate pot fi explicate prin tendința de a-și ajusta comportamentele în

dependență de situație, extremele fiind deseori deranjante atât pentru persoana în cauză, cât și pentru cei din mediul său. Valori extreme au fost obținute de către bărbați la următoarele scale: *autoritar* (3%), *suspicios* (2%), *prietenos* (3%) și *altruist* (2%). Peste o treime din respondenți au obținut cote înalte la următoarele scale: *autoritar* (42%), *suspicios* (34%), *prietenos* (44%) și *altruist* (34%). De asemenea, la bărbați se atestă valori minime până la 10% la scalele: *egoist* (1%), *agresiv* (1%), *suspicios* (6%), *subordonat* (9%), *dependent* (3%) și *altruist* (2%). Din datele prezentate în figura 2.23, observăm că nici un bărbat nu a obținut un nivel scăzut la scalele *autoritar* și *prietenos*, iar în cealaltă extremă nu s-a identificat nici un respondent la scalele *egoist*, *agresiv*, *subordonat* și *dependent*.

Datele obținute de către femei cu privire la percepția de sine, conform scalelor *testului Leary*, sunt reflectate în figura de mai jos (Figura 2.24).

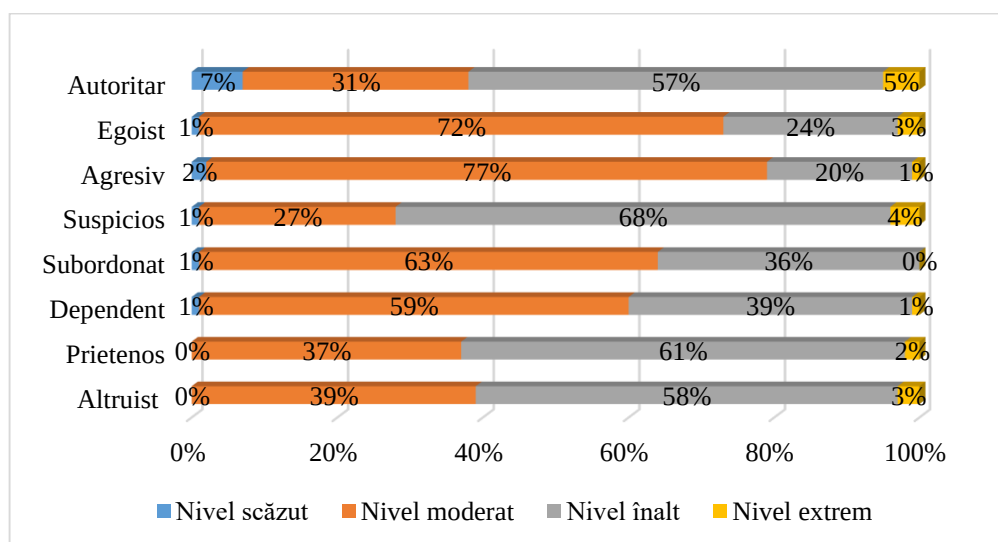


Fig. 2.24. Percepția de sine la femei (prezentare pe nivele)

Analiza cotelor procentuale expuse în figura 2.24 ne permite să observăm că mai mult de jumătate dintre femei au demonstrat prin rezultatele înregistrate valori înalte la scalele: *autoritar* (57%), *suspicios* (68%), *prietenos* (61%) și *altruist* (58%). În comparație cu aceste date, la un număr mare de femei s-au obținut niveluri moderate la scalele: *egoist* (72%), *agresiv* (77%), *subordonat* (63%) și *dependent* (59%). Un procentaj destul de mic al femeilor, variind între 1% și 5%, au obținut un nivel extrem la scalele *autoritar* (5%), *egoist* (3%), *agresiv* (1%), *suspicios* (4%), *dependent* (1%), *prietenos* (2%) și *altruist* (3%). Nu s-a înregistrat nici un respondent de gen feminin la scala *subordonat* cu rezultat extrem. Rezultate similare se observă la scalele *prietenos* și *altruist*, nivel scăzut: nici un subiect înregistrat. De asemenea, se atestă cote procentuale mici la nivel scăzut al scalelor *autoritar* (7%) și *agresiv* (2%), și câte 1% pentru *egoist*, *suspicios*, *subordonat* și *dependent*.

Pentru a vedea dacă există diferențe semnificative cu privire la rezultatele obținute de către subiecții incluși în cercetare, am apelat la statistica inferențială, optând pentru testul t-Student.

Rezultatele medii obținute la percepția de sine în funcție de genul respondenților sunt prezentate în tabelul 2.3.

Tabelul 2.3. Particularități ale percepției de sine în funcție de gen

Scalele testului Leary	Femei	Bărbați	Testul t
Autoritar	8,67	8,59	t=,258, p nesemnificativ
Egoist	7,85	7,39	t=1,811, p nesemnificativ
Agresiv	7,31	7,27	t=,176, p nesemnificativ
Suspicios	9,16	7,78	t=4,927, p=0,000
Subordonat	7,73	6,98	t=2,821, p=0,005
Dependent	7,97	7,29	t=2,688, p=0,008
Prietenos	9,12	8,45	t=2,789, p=0,006
Altruist	9,21	8,07	t=3,993, p=0,000

Potrivit datelor prezentate în tabelul de mai sus, identificăm diferențe semnificative doar pentru următoarele scale: *suspicios* (femei m=9,16, bărbați m=7,78, t=4,927, p=0,000), *subordonat* (femei m=7,73, bărbați m=6,98, t=2,821, p=0,005), *dependent* (femei m=7,97, bărbați m=7,29, t=2,688, p=0,008), *prietenos* (femei m=9,12, bărbați m=8,45, t=2,789, p=0,006) și *altruist* (femei m=9,21, bărbați m=8,07, t=3,993, p=0,000). Prin urmare, la aceste scale femeile au obținut rezultate mai înalte comparativ cu bărbații. O explicație posibilă în acest sens se bazează pe dovezi prezentate de Cross și Madson, potrivit cărora femeile adesea se autodescriu mai mult făcând trimitere la relațiile cu ceilalți, fiind mai relaționale, în timp ce bărbații au o tendință de a se autodescrie în termeni de separare față de ceilalți [apud 176, p. 160]. Acest fapt poate explica diferențele semnificative la scalele *prietenos* și *altruist*. De asemenea, ne putem referi și la conceptul de sociotropie care reprezintă tendința de a pune accent excesiv pe menținerea relațiilor sociale pozitive, iar unii cercetători Girgus și Nolen-Hoeksema, Gorski și Young, Nolen-Hoeksema [apud 281] au demonstrat că femeile sunt mai sociotrope în comparație cu bărbații.

Valorile mai înalte obținute de către femei la scalele *subordonat* și *dependent* se pot datora persistenței stereotipurilor de gen, potrivit cărora bărbatul este „capul” familiei. Aceste atitudini patriarhale se observă la 85,6% bărbați și 49,7% femei conform unui studiu realizat în Republica Moldova [11, p. 61]. Astfel, femeile preiau niște comportamente prescrise social din perspectivă de gen și anumite trăsături care sunt considerate a fi specific feminine. Or, percepția de sine devine un produs al interacțiunii persoanei cu mediul social, iar stereotipurile de gen pot contribui la formarea și internalizarea anumitor așteptări și norme în legătură cu ceea ce înseamnă să fii bărbat sau femeie. Prin urmare, stereotipurile gender pot crea presiuni sociale și norme nescrise cu privire la rolurile de gen, cu impact asupra percepției de sine. Acestea pot limita libertatea individuală și pot duce la disconfort sau conflicte intra și interpersonale.

Pentru o vizualizare mai comprehensibilă a rezultatelor ce reflectă diferențele intergrupale din perspectivă gender, prezentăm figura 2.25.

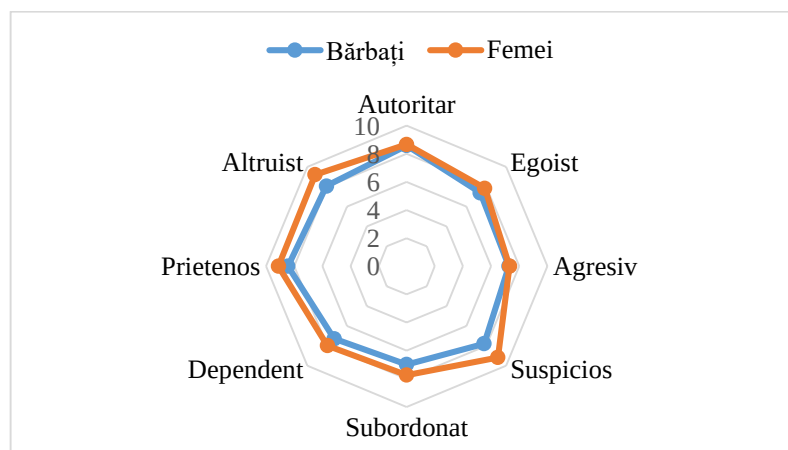


Fig. 2.25. Valorile medii ale percepției de sine în funcție de genul respondenților

Conform datelor prezentate mai sus, nu se atestă diferențe semnificative din perspectivă de gen la următoarele scale: *autoritar*, *egoist* și *agresiv*, ceea ce denotă faptul că atât bărbații, cât și femeile se autopercep în aceeași măsură ca fiind autoritari, egoiști și agresivi.

Rezultatele obținute în urma identificării celor mai semnificative diferențe ale mediilor la scalele *suspicios*, *subordonat*, *dependent*, *prietenos* și *altruist* în ceea ce privește percepția de sine ne permit să concluzionăm că există diferențe semnificative în percepția de sine în funcție de gen.

2.2.3.2. Particularități ale percepției partenerului conjugal

În scopul identificării anumitor particularități ale percepției partenerului conjugal, prezentăm mai jos rezultatele obținute de către participanți conform scalelor testului Leary.

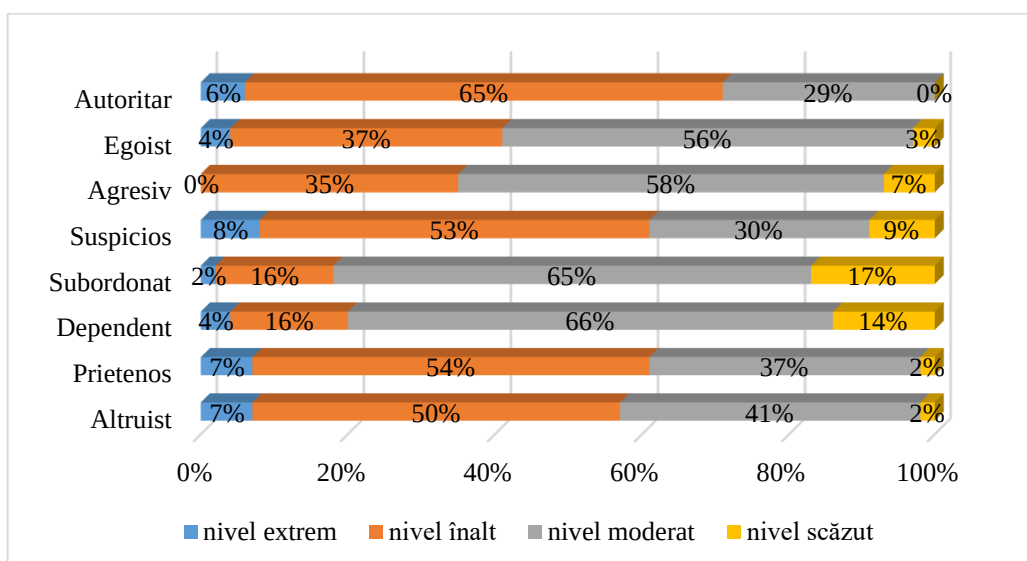


Fig. 2.26. Percepția partenerului conjugal la bărbați (prezentare pe nivele)

Aplicarea *Metodei de diagnosticare a relațiilor interpersonale* în grupul bărbaților a scos în evidență un nivel moderat ($\geq 50\%$) la următoarele scale: *egoist* (56%), *agresiv* (58%), *subordonat* (65%) și *dependent* (66%). Se atestă valori procentuale mici (până la 10%) la nivelul extrem: *autoritar* (6%), *egoist* (4%), *suspicios* (8%), *subordonat* (2%), *dependent* (4%), *prietenos* (7%) și *altruist* (7%). Mai mult de jumătate dintre respondenți au obținut cote înalte la următoarele scale: *autoritar* (65%), *suspicios* (53%), *prietenos* (54%) și *altruist* (50%). Peste 10% dintre bărbați își percep soțiile ca având un nivel scăzut de *subordonare* (17%) și *dependență* (14%). Din datele prezentate în figura 2.26, observăm că nici un bărbat nu a obținut un nivel scăzut la scala *autoritar*, iar în cealaltă extremă nu s-a identificat nici un respondent la scala *agresiv*.

Continuăm prin a expune datele obținute de către femei în ceea ce privește percepția soților în urma administrării *Metodei de diagnosticare a relațiilor interpersonale* (Figura 2.27).

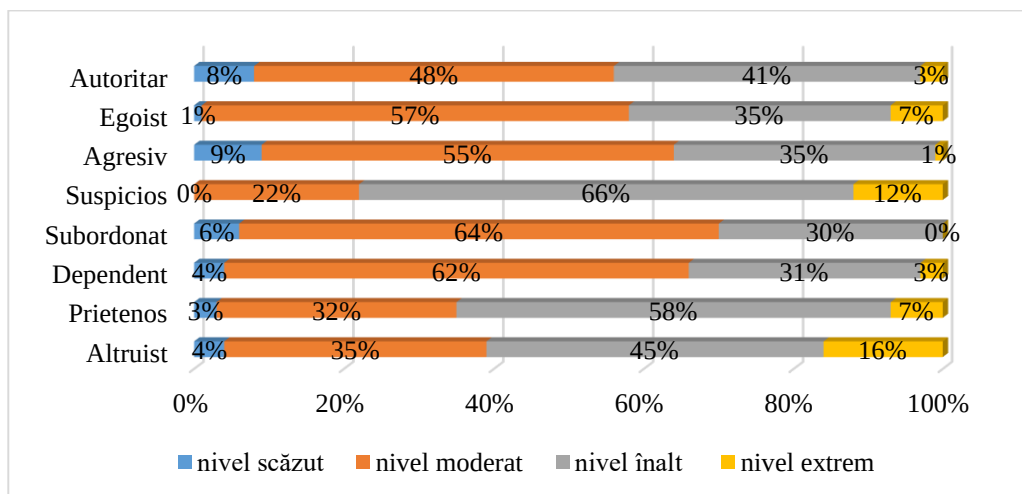


Fig. 2.27. Percepția partenerului conjugal la femei (prezentare pe nivele)

Analiza cotelor procentuale expuse în figura 2.27 ne permite să observăm că mai mult de jumătate dintre femei au demonstrat prin rezultatele înregistrate niveluri înalte la scalele: *suspicios* (66%) și *prietenos* (58%). În comparație cu aceste date, la un număr mare de femei s-au obținut niveluri moderate la scalele: *egoist* (57%), *agresiv* (55%), *subordonat* (64%) și *dependent* (62%). Un procentaj destul de mic al femeilor, variind între 1% și 10%, au obținut un nivel extrem la scalele *autoritar* (3%), *egoist* (7%), *dependent* (3%) și *prietenos* (7%). Totodată, mai mult de 10% dintre respondenții de gen feminin au obținut niveluri extreme la *suspiciune* (12%) și *altruism* (17%). Nu s-a înregistrat nici un respondent cu rezultat extrem la scala *subordonat*. De asemenea, se atestă valori procentuale mici la nivel scăzut al scalelor *autoritar* (8%), *egoist* (1%), *agresiv* (9%), *subordonat* (6%), *prietenos* (3%) și câte 4% pentru *dependent* și *altruist*.

Pentru a vedea dacă există diferențe semnificative cu privire la rezultatele obținute de către subiecții incluși în cercetare, am apelat la statistica inferențială, optând pentru testul t-Student.

În urma aplicării *Metodei de diagnosticare a relațiilor interpersonale* am obținut următoarele rezultate medii în ceea ce privește percepția partenerului conjugal, prezentate în tabelul 2.4.

Tabelul 2.4. Particularități ale percepției partenerului conjugal în funcție de gen

Scalele testului Leary	Femei	Bărbați	Testul t
Autoritar	8,08	9,58	$t=-4,568$, $p=0,000$
Egoist	8,38	8,24	$t=,397$, p nesemnificativ
Agresiv	7,49	7,61	$t=-,367$, p nesemnificativ
Suspicios	10,03	8,93	$t=3,134$, $p=0,002$
Subordonat	7,40	6,75	$t=1,988$, $p=0,048$
Dependent	7,76	6,77	$t=2,978$, $p=0,003$
Prietenos	9,25	9,04	$t=,568$, p nesemnificativ
Altruist	9,30	9,00	$t=,793$, p nesemnificativ

Potrivit datelor prezentate în tabelul 2.4, putem menționa că se atestă diferențe semnificative în funcție de genul respondenților la scalele: *autoritar*, *suspicios*, *subordonat* și *dependent*.

Analizând comparativ rezultatele obținute la scala *autoritar* (femei $m=8,08$, bărbați $m=9,58$, $t=-4,568$, $p=0,000$), putem deduce că bărbații își percep soțiile ca fiind mai autoritare contrar tendinței femeilor de a-și percepe soții mai puțin autoritari. De asemenea, femeile își percep bărbații ca fiind mai *subordonați* (femei $m=7,40$, bărbați $m=6,75$, $t=1,988$, $p=0,048$) și mai *dependenți* (femei $m=7,76$, bărbați $m=6,77$, $t=2,978$, $p=0,003$). O posibilă explicație în acest sens ar servi oportunitățile actuale de a modifica percepțiile cu referire la rolurile bărbaților și ale femeilor în familie și în societate, diminuând stereotipurile de gen. Treptat societatea noastră se detașează și reduce din stereotipurile patriarhale, iar relațiile se bazează pe individualitatea fiecărui partener, fără accent pe apartenența de gen [287, p. 142]. Prin reducerea comportamentului stereotipizat și eliminarea normelor structurale de gen, se conturează noi comportamente pe arena socială: femeile devin din ce în ce mai active nu doar în spațiul casnic, iar bărbații devin mai implicați în ceea ce privește responsabilitățile parentale și casnice. După cum menționează Chira A., devine mai flexibilă structura de autoritate, iar printre factorii determinanți ai acestei flexibilități se regăsesc emanciparea femeii, independența economică a femeii, implicarea tot mai accentuată a femeii în viața socială, devalorizarea sentimentului în relația de cuplu [12, p. 141]. Se trece treptat de la docilitatea femeii la forme de apărare agresive ale acesteia în societate, care cu ușurință pot fi transferate și în mediul familial, creând portretul unei femei dominante în relațiile de cuplu [49, p. 92]. Prin urmare, bărbații pot percepe femeile ca fiind mai autoritare, mai puțin dependente și subordonate, ceea ce presupune un nivel înalt de energism, competență și dominanță, cu o tendință de a oferi sfaturi altora și a cere respect. Ținând cont de valoarea medie obținută de

către femei, putem menționa că soțiile își percep soții ca fiind încrezuți în sine, destul de persistenți în ceea ce fac, dar nu neapărat lideri.

S-au atestat diferențe semnificative și la scala *suspicios* (femei $m=10,03$, bărbați $m=8,93$, $t=3,134$, $p=0,002$) care semnifică că femeile își percep soții ca fiind mai suspicioși contrar tendinței bărbaților de a-și percepe soțiile mai puțin suspicioase. Aceste date pot fi interpretate prin referirea la conceptul de similaritate percepută care semnifică gradul în care similitudinile sunt percepute de către persoane. Astfel, reieșind din datele prezentate anterior (vezi tabelul 2.3) în care femeile au obținut valori mai ridicate la scala *suspicios* în ceea ce privește percepția de sine (femei $m=9,16$, bărbați $m=7,78$, $t=4,927$, $p=0,000$), se poate contura o tendință de a-și percepe soțul ca și pe sine. În contextul de față, putem vorbi despre ipoteza potrivirii, conform căreia persoanele cu care avem relații apropiate le percepem ca fiind similare cu noi.

Pentru o vizualizare mai comprehensibilă a rezultatelor ce reflectă diferențele intergrupale din perspectivă gender prezentăm figura 2.28.

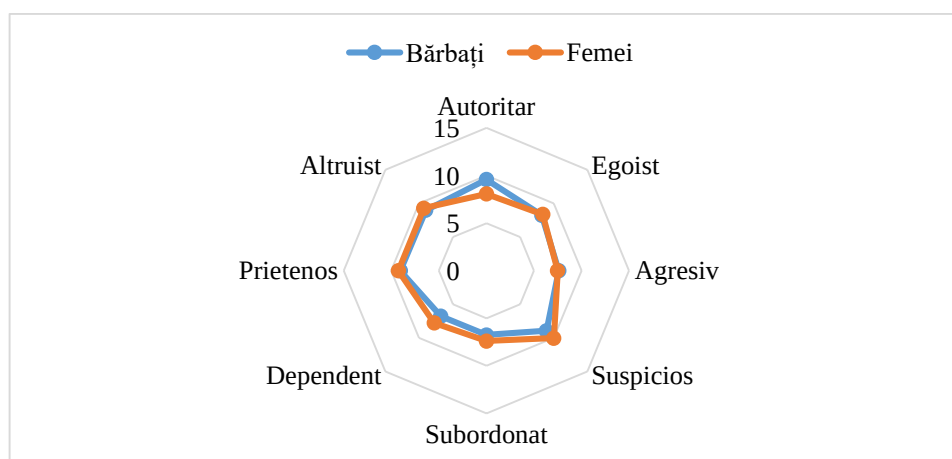


Fig. 2.28. Valorile medii ale percepției partenerului conjugal în funcție de genul respondenților

Conform datelor prezentate mai sus, nu se atestă diferențe gender semnificative la scalele: *egoist*, *agresiv*, *prietenos* și *altruist*, ceea ce denotă faptul că atât bărbații, cât și femeile își percep partenerii conjugali în aceeași măsură ca fiind egoiști, agresivi, prietenoși și altruști.

Rezultatele obținute în urma identificării celor mai semnificative diferențe ale mediilor la scalele *autoritar*, *suspicios*, *subordonat* și *dependent* ne permit să concluzionăm că există diferențe semnificative în percepția partenerului conjugal în funcție de gen.

Adițional, în cadrul demersului investigativ ne-am propus să realizăm o analiză comparativă a percepției de sine cu percepția de către partenerul conjugal, reieșind din specificul conceptualizării iluziilor pozitive, și anume: iluziile pozitive se referă la percepția partenerului într-o lumină mai favorabilă decât se vede partenerul însuși [196, 197, 198].

În cele ce urmează, prezentăm în figura de mai jos valorile medii la bărbați cu privire la percepția de sine și percepția de către soție sub aspect comparativ. Luând în considerație faptul că relațiile conjugale se referă doar la cei doi parteneri implicați și reprezintă niște aspecte specifice din punct de vedere perceptual, nu vom utiliza testul t-Student pentru a identifica dacă există diferențe semnificative în acest sens. De asemenea, având în vedere că în cercetarea de față sunt implicate cupluri cu relații legalizate, vom utiliza în continuare termenii de soț/soție.

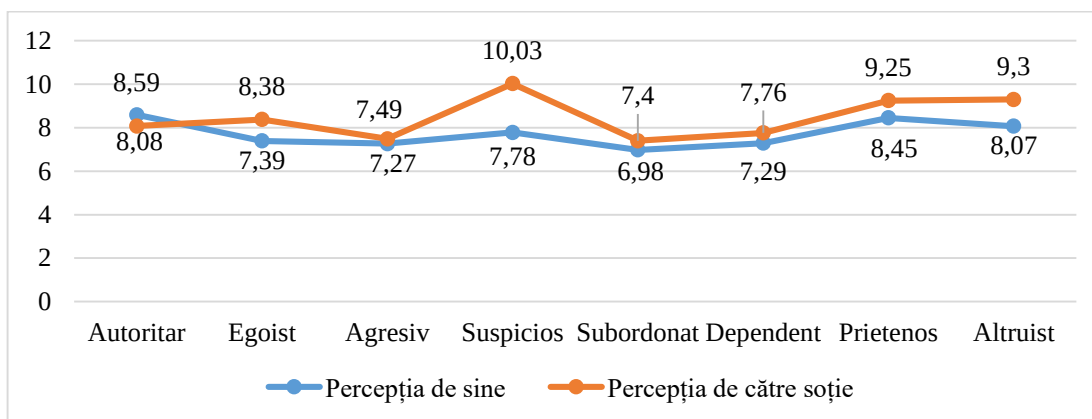


Fig. 2.29. Valorile medii la bărbați cu privire la percepția de sine și percepția de către partenerul conjugal

Observăm din datele prezentate în figura 2.29 că doar la scala *autoritar* s-au obținut valori medii mai ridicate la percepția de sine comparativ cu percepția de către soție (percepția de sine $m=8,59$, percepția de către soție $m=8,08$). Aceste rezultate denotă că bărbații se percep ca fiind mai autoritari decât îi percep soțiile. Faptul dat se poate datora încă dezirabilității acestei trăsături preponderent masculine în societatea noastră din partea bărbaților, iar acest lucru poate explica și rezultatele mai scăzute la percepția de sine a bărbaților la scalele *subordonat* (percepția de sine $m=6,98$, percepția de către soție $m=7,40$) și *dependent* (percepția de sine $m=7,29$, percepția de către soție $m=7,76$).

Valori medii mai înalte la percepția de către soție au fost obținute la scalele *prietenos* (percepția de sine $m=8,45$, percepția de către soție $m=9,25$) și *altruist* (percepția de sine $m=8,07$, percepția de către soție $m=9,30$). Aceste valori ar putea exprima anumite tendințe perceptuale iluzorii care se referă la percepția partenerului conjugal mai pozitiv în comparație cu autopercepția partenerului, trăsăturile sus-menționate având conotații pozitive. O altă explicație posibilă s-ar referi la observarea de către partener a unor trăsături pozitive pe care celălalt nu le observă la sine.

Analizând datele dihotomic pe dimensiunea pozitivitate-negativitate, observăm că la anumite scale cu conotație mai negativă se atestă valori mai înalte la percepția de către soție și anume: *egoist* (percepția de sine $m=7,39$, percepția de către soție $m=8,38$) și *suspicios* (percepția de sine $m=7,78$, percepția de către soție $m=10,03$). Practic nu se atestă diferențe la scala *agresiv*

(percepția de sine $m=7,27$, percepția de către soție $m=7,49$). Aceste date pot fi explicate prin necesitatea asigurării unui echilibru între percepția acurată și percepția biasată, iar rezultatele obținute sunt concordante cu cele prezentate în figura 2.2, în care 52% bărbați și 47% femei au un nivel moderat de iluzii pozitive.

Continuăm analiza comparativă a datelor cu privire la percepția de sine și percepția de către soț la femei (Figura 2.30).

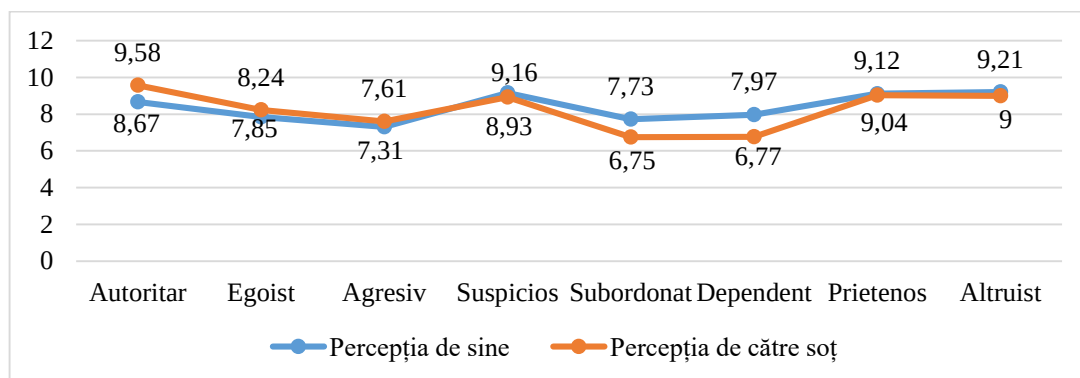


Fig. 2.30. Valorile medii la femei cu privire la percepția de sine și percepția de către partenerul conjugal

Spre deosebire de bărbați, în cazul femeilor se atestă o inversare a datelor la scala *autoritar* (percepția de sine $m=8,67$, percepția de către soț $m=9,58$). Astfel, bărbații își percep soțiile ca fiind mai autoritare decât se percep soțiile pe sine înșiși. De asemenea, se conturează o tendință a femeilor de a se vedea mai *subordonate* (percepția de sine $m=7,73$, percepția de către soție $m=6,75$) și mai *dependente* (percepția de sine $m=7,97$, percepția de către soț $m=6,77$) decât sunt percepute de către bărbați.

La următoarele scale diferențele sunt minime: *egoist* (percepția de sine $m=7,85$, percepția de către soț $m=8,24$), *suspicios* (percepția de sine $m=7,31$, percepția de către soț $m=7,61$), *prietenos* (percepția de sine $m=9,12$, percepția de către soț $m=9,04$) și *altruist* (percepția de sine $m=9,21$, percepția de către soț $m=9,00$). Aceste rezultate sugerează că femeile se percep ca fiind egoiste, suspicioase, prietenoase și altruiste aproximativ în aceeași măsură în care sunt percepute de către soț, ceea ce denotă o similaritate perceptuală în acest sens.

Ținem să menționăm că analiza datelor obținute în ceea ce privește percepția de sine și percepția partenerului conjugal conturează anumite similitudini cu studiul realizat de către Vîrlan M. care evidențiază că persoanele își percep partenerii conjugal ca fiind mai autoritari, mai agresivi și mai suspicioși decât se percep pe sine înșiși [56].

Analiza detaliată a particularităților percepției de sine și a percepției partenerului conjugal ne permite să afirmăm că supoziția cu privire la aceste aspecte perceptuale din *ipoteza 1* se confirmă parțial, delimitând anumite asemănări și deosebiri în funcție de gen. Rezultatele obținute

susțin ideea că percepția de sine și percepția partenerului conjugal reprezintă corelate perceptuale care sunt nemijlocit influențate de normele sociale, de specificul interacțiunilor diadice și de posibilitatea de dezvoltare a fiecărui partener.

2.2.4. Relația dintre iluziile pozitive, satisfacția conjugală și percepția partenerului conjugal

Design-ul de cercetare proiectat implică și determinarea aspectelor corelaționale, iar în vederea identificării relațiilor dintre variabilele cercetate am utilizat coeficientul de corelație simplă Bravais-Pearson (r).

1) Inițial ne-am propus să determinăm relația dintre iluziile pozitive și satisfacția conjugală, datele statistice obținute fiind prezentate în tabelul 2.5.

Tabelul 2.5. Relația dintre iluziile pozitive și satisfacția conjugală

	<i>Iluzii pozitive</i>	
	Femei	Bărbați
<i>Satisfacție conjugală</i>	$r=,668, p=0,000$	$r=,629, p=0,000$

Conform datelor indicate în tabelul 2.5, constatăm că există o corelație semnificativă între iluziile pozitive și satisfacția conjugală atât la bărbați, cât și la femei. Deoarece coeficientul de corelație obținut este pozitiv, s-a confirmat legătura direct proporțională, adică nivelul ridicat al iluziilor pozitive asigură un nivel mai înalt de satisfacție conjugală. Rezultate relativ similare celor obținute în cercetarea de față atestăm în studiile de specialitate ce vizează relația dintre iluziile pozitive și indicatorul subiectiv al calității relațiilor de cuplu [68, 69, 133, 186, 197, 198, 224]. De exemplu, principala asumție a *Modelului iluziilor pozitive în relațiile conjugale*, elaborat de către Murray S. și Holmes J., se rezumă la faptul că persoanele tind să-și idealizeze partenerul conjugal și să aibă o viziune optimistă despre relație, asigurându-se un nivel crescut al calității conjugale.

Într-un studiu longitudinal de 13 ani, Miller P., Niehuis S. și Huston T. au determinat o probabilitate mai mică a soților de a suferi un declin în dragoste și de a experiența divorțul atunci când erau implicați într-un proces de idealizare reciprocă [189]. Încrederea partenerilor într-un viitor luminos, cu perspective pozitive de dezvoltare a relației, reprezintă elemente definitorii ale optimismului care poate servi ca un factor predictor al satisfacției în cuplu [47, p. 73].

În acest context, putem menționa că iluziile pozitive sunt niște construcții relativ stabile generate și revizuite de experiența personală a fiecărui partener de cuplu. Fenomenele vizate interferează în echilibrul marital prin alocarea unor resurse suplimentare de accentuare a aspectelor pozitive cu privire la partener și relație. Totodată, luând în considerație faptul că relațiile maritale sunt dinamice și progresive, iluziile pozitive permit persoanelor să mențină o conexiune relațională favorabilă și un nivel optim al sentimentului de securitate. Iar în cazul în care apar unele

incertitudini și disensiuni în diada conjugală, se recurge la aceste bias-uri ale pozitivității pentru a reduce din ambivalență și a soluționa divergențele și conflictele intraconjugale.

Ca urmare a analizei rezultatelor statistice prezentate mai sus, concluzionăm că se atestă relații semnificative pozitive între iluziile pozitive și satisfacția conjugală.

2) Ca continuitate a demersului cercetării, prezentăm indicii coeficientului de corelație Bravais-Pearson (r) privind identificarea relației dintre iluziile pozitive în cuplu și percepțiile partenerului conjugal. Pentru o analiză mai detaliată a rezultatelor obținute, am optat pentru prezentarea diferențiată a datelor în funcție de genul respondenților.

Tabelul 2.6. Relația dintre iluziile pozitive și percepția partenerului conjugal la bărbați

Percepția partenerului conjugal (conform scalelor testului Leary)	Iluziile pozitive	
	Coeficientul de corelație	Pragul de semnificație
Autoritar	$r=0,101$	nesemnificativ
Egoist	$r=-0,454$	$p=0,000$
Agresiv	$r=-0,428$	$p=0,000$
Suspicios	$r=-0,210$	$p=0,036$
Subordonat	$r=-0,261$	$p=0,009$
Dependent	$r=-0,222$	$p=0,026$
Prietenos	$r=0,257$	$p=0,010$
Altruist	$r=0,193$	nesemnificativ

Analizând rezultatele din tabelul 2.6, evidențiem o corelație cu sens negativ între *iluziile pozitive* și scalele: *egoist* ($r=-0,454$; $p=0,000$), *agresiv* ($r=-0,428$; $p=0,000$), *suspicios* ($r=-0,210$; $p=0,036$), *subordonat* ($r=-0,261$; $p=0,009$) și *dependent* ($r=-0,222$; $p=0,026$). Astfel, constatăm o legătură invers proporțională între aceste variabile, și anume: cu cât nivelul iluziilor pozitive este mai scăzut, cu atât bărbații își percep soțiile ca fiind mai egoiste, agresive, suspicioase, subordonate și dependente. Explicația survine din faptul că aceste caracteristici sunt percepute ca având conotații negative, fiind mai puțin dezirabile în acest sens. Totodată, la bărbați se atestă o corelație semnificativă pozitivă a scalei *prietenos* cu *iluziile pozitive* ($r=0,257$; $p=0,010$). Odată cu creșterea nivelului de iluzii pozitive, bărbații își vor percepe soțiile ca fiind mai prietenoase.

Continuăm prin a expune datele obținute de către femei privind relația dintre iluziile pozitive în cuplu și percepțiile partenerului conjugal (Tabelul 2.7).

Tabelul 2.7. Relația dintre iluziile pozitive și percepția partenerului conjugal la femei

Percepția partenerului conjugal (conform scalelor testului Leary)	Iluziile pozitive	
	Coeficientul de corelație	Pragul de semnificație
Autoritar	$r=-0,254$	$p=0,011$
Egoist	$r=-0,504$	$p=0,000$
Agresiv	$r=-0,529$	$p=0,000$
Suspicios	$r=-0,181$	nesemnificativ
Subordonat	$r=-0,192$	nesemnificativ
Dependent	$r=-0,137$	nesemnificativ
Prietenos	$r=0,403$	$p=0,000$
Altruist	$r=0,332$	$p=0,001$

Din tabelul 2.7 observăm la femei o relație semnificativă cu sens negativ atestată între *iluziile pozitive* și următoarele scale: *autoritar* ($r=-0,254$; $p=0,011$), *egoist* ($r=-0,504$; $p=0,000$) și *agresiv* ($r=-0,529$; $p=0,000$). Astfel, cu cât un bărbat este perceput de către soție ca fiind autoritar, egoist și agresiv, cu atât soția are un nivel de iluzii pozitive mai scăzut.

În acord cu datele expuse în tabel, *iluziile pozitive* prezintă o corelație semnificativă pozitivă cu următoarele scale: *prietenos* ($r=0,403$; $p=0,000$) și *altruist* ($r=0,332$; $p=0,001$). Prin urmare, rezultatele sugerează faptul că o femeie cu un nivel ridicat de iluzii pozitive în relațiile de cuplu va avea tendința de a-și percepe partenerul ca fiind mai prietenos și altruist.

Analiza datelor prezentate mai sus ne permite să afirmăm că *există o relație parțială între iluziile pozitive în cuplu și percepția partenerului conjugal*.

3) În continuare ne-am propus să determinăm relația dintre satisfacția conjugală și percepția partenerului conjugal, datele statistice fiind prezentate în tabelele 2.8. și 2.9 în funcție de gen.

În tabelul 2.8 sunt elucidate rezultatele corelaționale obținute de către bărbați.

Tabelul 2.8. Relația dintre satisfacția conjugală și percepția partenerului conjugal la bărbați

Percepția partenerului conjugal (conform scalelor testului Leary)	Satisfacția conjugală	
	Coeficientul de corelație	Pragul de semnificație
Autoritar	$r=0,063$	nesemnificativ
Egoist	$r=-0,558$	$p=0,000$
Agresiv	$r=-0,541$	$p=0,000$
Suspicios	$r=-0,324$	$p=0,001$
Subordonat	$r=-0,346$	$p=0,000$
Dependent	$r=-0,347$	$p=0,000$
Prietenos	$r=0,404$	$p=0,000$
Altruist	$r=0,300$	$p=0,002$

Analizând rezultatele prezentate în tabelul de mai sus, evidențiem o corelație cu sens negativ între satisfacția conjugală și următoarele scale: *egoist* ($r=-0,558$; $p=0,000$), *agresiv* ($r=-0,541$; $p=0,000$), *suspicios* ($r=-0,324$; $p=0,001$), *subordonat* ($r=-0,346$; $p=0,000$) și *dependent* ($r=-0,347$; $p=0,000$). Astfel, constatăm o legătură invers proporțională între variabilele menționate, și anume: percepția soției ca fiind mai egoistă, agresivă, suspicioasă, subordonată și dependentă va determina un nivel mai scăzut de satisfacție conjugală. Este evident faptul că aceste trăsături denotă un caracter mai mult negativ și pot servi obstacole în asigurarea unei satisfacții conjugale mai înalte la partenerul de cuplu.

Corelații semnificative pozitive se atestă între *satisfacția conjugală* și scala *prietenos* ($r=0,404$; $p=0,000$), și scala *altruist* ($r=0,300$; $p=0,002$). În acest sens, observăm o relație direct

proporțională, astfel încât cu cât soția este percepută de către soț ca fiind prietenoasă și altruistă, cu atât crește nivelul de satisfacție conjugală resimțită de către soț.

Datele ce reflectă rezultatele corelaționale cu privire la satisfacția conjugală și percepția soțului de către femei sunt prezentate în tabelul 2.9.

Tabelul 2.9. Relația dintre satisfacția conjugală și percepția partenerului conjugal la femei

Percepția partenerului conjugal (conform scalelor testului Leary)	Satisfacția conjugală	
	Coeficientul de corelație	Pragul de semnificație
Autoritar	$r = -0,187$	nesemnificativ
Egoist	$r = -0,533$	$p = 0,000$
Agresiv	$r = -0,495$	$p = 0,000$
Suspicios	$r = -0,204$	nesemnificativ
Subordonat	$r = -0,069$	nesemnificativ
Dependent	$r = -0,042$	nesemnificativ
Prietenos	$r = 0,483$	$p = 0,000$
Altruist	$r = 0,369$	$p = 0,000$

În acord cu datele expuse în tabelul 2.9, la femei o relație semnificativă cu sens negativ a fost atestată între *satisfacția conjugală* și următoarele scale: *egoist* ($r = -0,533$; $p = 0,000$) și *agresiv* ($r = -0,495$; $p = 0,000$). Astfel, cu cât un bărbat este perceput de către soție ca fiind egoist și agresiv, cu atât soția evaluează satisfacția conjugală la un nivel mai scăzut.

Analizând datele obținute de către femei, observăm că *satisfacția conjugală* prezintă o corelație semnificativă pozitivă cu următoarele scale: *prietenos* ($r = 0,483$; $p = 0,000$) și *altruist* ($r = 0,369$; $p = 0,000$). Prin urmare, rezultatele sugerează faptul că o femeie care resimte un nivel ridicat de satisfacție conjugală, va avea tendința de a-și percepe partenerul ca fiind mai prietenos și altruist.

În baza analizei corelaționale, realizate în funcție de genul respondenților, s-a determinat că atât la bărbați, cât și la femei satisfacția conjugală corelează pozitiv cu percepția partenerilor ca fiind prietenoși și altruști. Astfel, capacitatea de a se comporta deschis și prietenos, de a construi relații de prietenie armonioase, bazându-se pe o comunicare reciprocă eficientă poate contribui la creșterea calității relației de cuplu. Iar altruismul se datorează prezenței unui număr de dispoziții personale, printre care: compasiune, grijă, simțul datoriei, responsabilitate, caracteristici care sunt apreciate de către participanții la acest studiu.

Rezultatele obținute sunt concludente cu studii similare în domeniul psihologiei cuplului, printre care menționăm cercetările lui Murray S., Holmes J. și Griffin D. [194, 197, 198] care asociază satisfacția conjugală cu percepțiile pozitiv biasate ale partenerului și ale relației. Aceste construcții idealizate, bazate pe percepții mai pozitive ale diverselor aspecte din viața unui cuplu, pot contribui la scăderea nivelului de incertitudine, de nemulțumire, axându-se preponderent pe aspectele pozitive sau conferind o notă de pozitivitate aspectelor negative și trăsăturilor mai puțin

dezirabile. De asemenea, McNeil J. [186] și Furler K., Gomez V., Grob A. [133] au ajuns la concluzia că calitatea relațională este mediată de percepțiile partenerilor. În acest sens, percepțiile pozitive contribuie la relații satisfăcătoare, indiferent dacă percepția este acurată sau iluzorie.

Țapu G. menționează că „succesul sau insuccesul partenerilor într-o relație de cuplu depinde de impresia pe care o pot realiza ei unul față-n-față cu celălalt” [55, p. 65], iar prezentarea sinelui pe arena maritală generează noi percepții care deseori pot fi distorsionate fie din cauza receptorului, fie din cauza subiectului perceput. Dorința de a crede că partenerul este persoana potrivită poate opera modificări perceptuale concordante cu dezirabilitatea unor aspecte, iar dorința de a crea impresie a subiectului perceput poate amplifica manifestările unor trăsături dezirabile.

4) Ca continuare a demersului de cercetare am elaborat profilurile psihologice de gen privind interrelația dintre iluziile pozitive, satisfacția conjugală și percepția partenerului de cuplu.

a) *Profilul psihologic al bărbatului privind interrelația dintre iluziile pozitive, satisfacția conjugală și percepția partenerului conjugal* este reprezentat în figura 2.31.

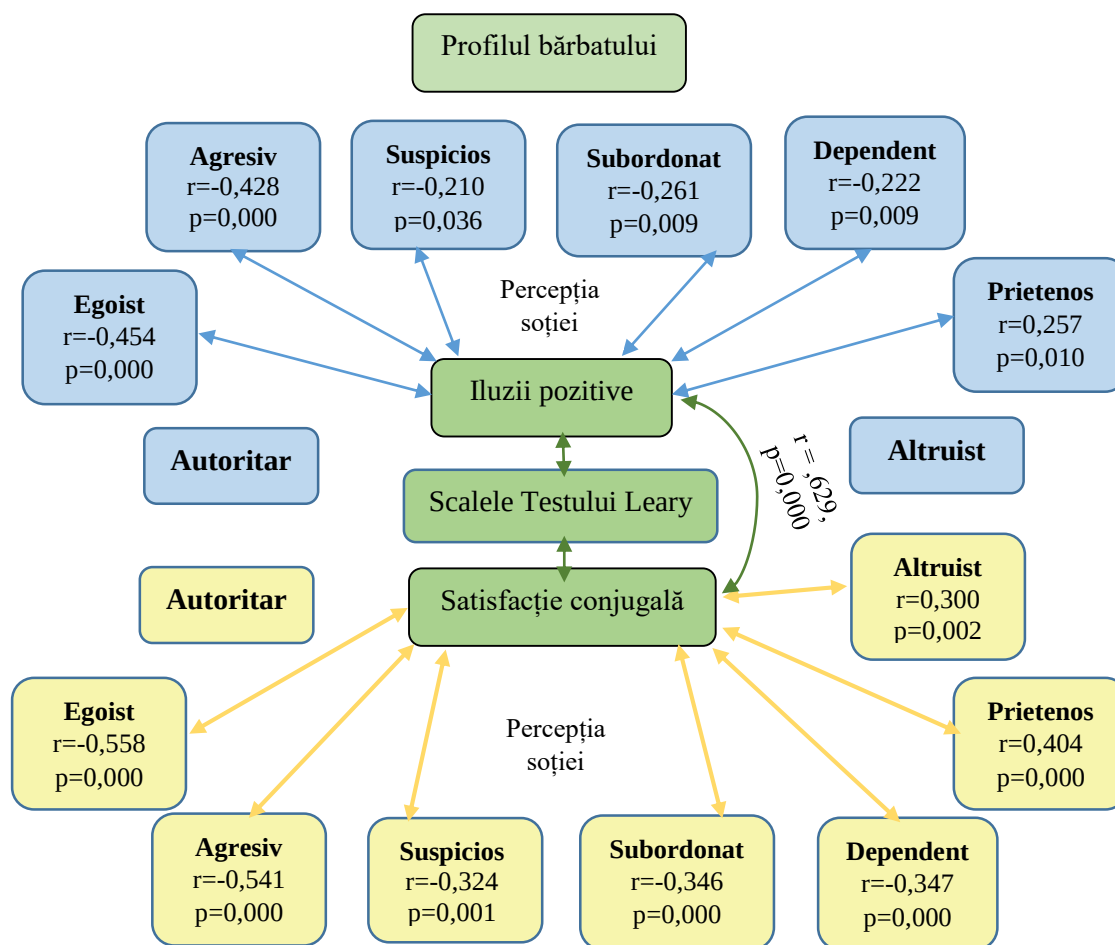


Fig. 2.31. Profilul psihologic al bărbatului privind interrelația dintre iluziile pozitive, satisfacția conjugală și percepția partenerului conjugal

Conform figurii 2.31, evidențiem următoarele aspecte perceptual-relaționale la bărbați: nivelul ridicat de iluzii pozitive este asociat cu un nivel ridicat de satisfacție conjugală. Un element definitoriu al iluziilor pozitive reprezintă accentuarea trăsăturilor pozitive ale partenerului și minimizarea celor negative. Manifestarea iluziilor pozitive presupune percepții biasate pozitiv ale partenerului conjugal, astfel identificându-se o corelație pozitivă între iluziile pozitive și percepția soției ca fiind prietenoasă, ceea ce reprezintă o trăsătură pozitivă. De asemenea, având iluzii pozitive, bărbații își percep soțiile ca fiind mai puțin egoiste, agresive, suspicioase, subordonate și dependente.

b) *Profilul psihologic al femeii privind interrelația dintre iluziile pozitive, satisfacția conjugală și percepția partenerului conjugal* este reprezentat în figura 2.32.

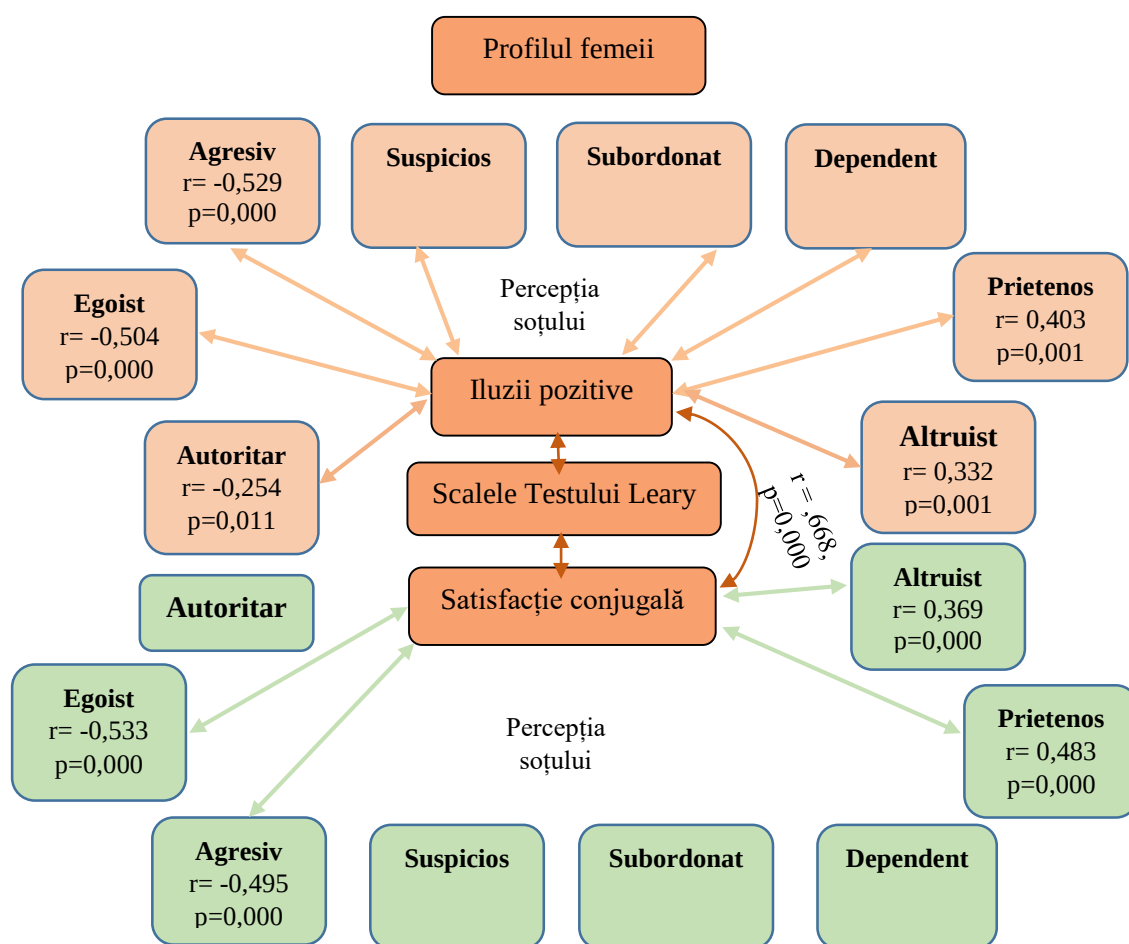


Fig. 2.32. Profilul psihologic al femeii privind interrelația dintre iluziile pozitive, satisfacția conjugală și percepția partenerului conjugal

Analizând datele din figura 2.32, observăm că și la femei se păstrează acest tipar corelațional, exprimat prin interdependența dintre iluziile pozitive și satisfacția conjugală, iar percepția soțului în termeni pozitivi se referă la amplificarea trăsăturilor de prietenie și altruism.

Pe de altă parte, se observă că femeile, având un nivel ridicat de iluzii pozitive și satisfacție conjugală, își percep partenerii de cuplu ca fiind mai puțin autoritari, egoiști și agresivi.

Datele prezentate în figurile 2.31 și 2.32 ne permit să observăm anumite *similitudini* în *Profilul psihologic al bărbatului* și în *Profilul psihologic al femeii*, și anume:

- Atât la bărbați, cât și la femei se atestă o relație pozitivă între următoarele variabile ale cercetării: între iluziile pozitive și satisfacția conjugală. Aceste rezultate pot fi explicate prin interacțiunile diadice care se referă nemijlocit la cei doi parteneri conjugali. Prin urmare, putem face referire la termenii de contagiune mentală și contagiune emoțională care reprezintă o diseminare și preluare a ideilor și emoțiilor, favorizând sincronizarea pe dimensiunile cognitivă și afectivă ale celor doi parteneri conjugali. De exemplu, dacă un partener resimte un nivel ridicat de satisfacție în cuplu, este evident că acest sentiment de satisfacție se va transpune la nivel comportamental, iar acest lucru va fi resimțit și de către celălalt partener.

- Observăm în profilurile elaborate evidențierea unei relații semnificative între iluziile pozitive și percepția partenerul conjugal la anumite trăsături: egoist, agresiv și suspicios. Prin urmare, cu cât nivelul de iluzii pozitive este mai ridicat la bărbați și femei, cu atât ei își percep partenerul conjugal ca fiind mai puțin egoist și agresiv, dar în același timp mai prietenos.

- La bărbați și la femei se atestă o relație semnificativă între satisfacția conjugală și percepția partenerului conjugal la anumite trăsături: egoist, agresiv, prietenos și altruist. Aceste rezultate demonstrează că, indiferent de gen, la partenerii conjugali cu cât nivelul de satisfacție conjugală este mai ridicat, cu atât soțul sau soția sunt percepuți ca fiind mai puțin egoiști și agresivi, dar totodată mai altruști și prietenoși.

- Similitudinile înregistrate în profilurile de gen pot fi explicate și prin prisma similarității reale și percepute ale celor doi parteneri. De asemenea, o explicație ar surveni și din dezirabilitatea unor trăsături la nivel social cu conotație pozitivă și conștientizarea faptului că unele trăsături negative pot influența nefast relația de cuplu.

Totodată, analiza *Profilurilor de gen privind interrelația dintre iluziile pozitive, satisfacția conjugală și percepția partenerului conjugal* evidențiază anumite *diferențe* între femei și bărbați:

- Spre deosebire de bărbați, la femei nu se atestă o relație între iluziile pozitive și percepția soțului la anumite trăsături: suspicios, subordonat și dependent, iar acest lucru se observă și la satisfacția conjugală. Faptul dat demonstrează că bărbații cu un nivel ridicat de iluzii pozitive și satisfacție conjugală își vor percepe soțiile ca fiind mai puțin suspicioase, subordonate și dependente. De asemenea, la bărbați nivelul de iluzii pozitive nu corelează cu percepția soției la trăsăturile autoritar și altruist.

- Altă deosebire înregistrată la femei comparativ cu bărbații, se referă la relația dintre iluziile pozitive și percepția partenerului ca fiind autoritar, și anume: cu cât nivelul de iluzii pozitive este mai ridicat, cu atât femeile își percep soțul ca fiind mai puțin autoritar.

- Diferențele înregistrate în *Profilurile de gen privind interrelația dintre iluziile pozitive, satisfacția conjugală și percepția partenerului conjugal* pot fi explicate prin stereotipurile de gen care încă persistă în societate, conturând preferințele și dezirabilitatea unor trăsături specific masculine sau feminine. Totodată, diminuarea treptată a unor stereotipuri și tendința spre șanse egale ale femeilor și bărbaților condiționează modificări perceptuale la partenerii de cuplu.

2.3. Concluzii la capitolul 2

Obiectivele care au stat la baza realizării experimentului constatativ sunt: determinarea manifestării iluziilor pozitive, a miturilor căsniciei și a nivelului de satisfacție conjugală la partenerii de cuplu în funcție de genul subiecților; stabilirea particularităților de manifestare a iluziilor pozitive și a satisfacției conjugale în funcție de durata căsniciei; identificarea particularităților percepției de sine și a percepției partenerului conjugal în funcție de genul subiecților; elaborarea profilurilor psihologice de gen privind interrelația dintre iluziile pozitive, satisfacția conjugală și percepția partenerului de cuplu.

Rezultatele obținute în urma demersului de constatare pot fi sintetizate în următoarele concluzii:

1. În determinarea manifestării iluziilor pozitive, la majoritatea respondenților s-a atestat un nivel moderat și ridicat al iluziilor pozitive, iar datele statistice nu atestă diferențe semnificative în funcție de gen. Se identifică diferențe în funcție de durata căsniciei la subiecții ai căror longevitate a relației variază între 0-5 ani și la subiecții care au o durată a căsniciei mai mare de 31 de ani, cu o prevalență a nivelului de iluzii pozitive la cuplurile cu o durată mai mică.

2. Analiza răspunsurilor oferite de către subiecți cu diverse niveluri de iluzii pozitive la miturile căsniciei care denotă pozitivitate, a scos în evidență o posibilă relație dintre iluziile pozitive și anumite mituri ale căsniciei, observându-se o predominanță a răspunsurilor afirmative la aceste mituri la persoanele cu niveluri moderate și ridicate ale iluziilor pozitive, aceste tendințe manifestându-se atât la bărbați, cât și la femei.

3. Rezultatele referitoare la nivelul de satisfacție conjugală nu identifică diferențe semnificative în funcție de genul subiecților. Se evidențiază diferențe doar în funcție de durata căsniciei, și anume la persoanele care sunt angajate în relația actuală între 0-5 ani și la persoanele ale căror relații durează mai mult de 31 de ani, cele din urmă fiind mai puțin satisfăcute.

4. Studiul percepțiilor de sine prin diagnosticarea relațiilor interpersonale a reliefat anumite particularități ale percepției de sine și ale partenerului conjugal, identificând diferențe semnificative statistic în funcție de gen. Prin urmare, femeile se autopercep ca fiind mai suspicioase, subordonate, dependente, prietenoase și altruiste comparativ cu bărbații. Și în ceea ce privește particularitățile partenerului conjugal am obținut diferențe în funcție de gen, bărbații percependu-și soțiile ca fiind mai autoritare. În schimb, femeile își percep partenerul conjugal mai suspicios, mai subordonat și mai dependent.

5. Reieșind din conceptualizarea iluziilor pozitive, potrivit căreia iluziile pozitive se referă la percepția partenerului într-o lumină mai favorabilă decât se vede partenerul însuși, realizarea unei analize comparative a percepției de sine cu percepția partenerului conjugal a evidențiat necesitatea asigurării unui echilibru între percepția acurată și percepția biasată. Astfel, bărbații sunt percepuți de către femei ca fiind mai prietenoși și altruști decât se percep ei înșiși, dar totodată sunt percepuți mai egoiști și suspicioși în comparație cu autopercepția. În cazul femeilor, observăm că bărbații le percep ca fiind mai autoritare, mai puțin subordonate și mai puțin dependente decât se percep înșiși, celelalte diferențe înregistrate fiind minime. Se atestă o diferență în funcție de gen, rezultatele obținute indicând o inversare: bărbații se percep ca fiind mai autoritari decât îi percep soțiile, în schimb își percep soțiile ca fiind mai autoritare decât se percep soțiile pe sine înșiși.

6. Datele experimentale demonstrează relația semnificativă între iluziile pozitive și satisfacția conjugală, astfel încât nivelul ridicat al iluziilor pozitive asigură un nivel mai înalt de satisfacție conjugală.

7. Legătura dintre iluziile pozitive și percepția partenerului conjugal se reflectă într-o interdependență parțială între variabilele cercetate prin identificarea unor corelații cu sens negativ și pozitiv, identificându-se și diferențe în funcție de gen. La femei cele mai semnificative corelații pozitive cu iluziile se atestă la scala „prietenos” și „altruist”, spre deosebire de bărbați care înregistrează corelație semnificativă doar la scala „prietenos”. Corelații semnificative în sens negativ între iluziile pozitive și percepția partenerului conjugal s-au obținut la ambele sexe la scalele „egoist” și „agresiv”. La femei există o relație invers proporțională între iluziile pozitive și scala „autoritar”, iar la bărbați între iluzii pozitive și suspiciune, subordonare și dependență.

8. Între nivelul satisfacției conjugale și percepția partenerului conjugal a fost identificată parțial o corelație semnificativă. Cu cât nivelul satisfacției conjugale este mai ridicat la femei, cu atât își percep partenerul conjugal ca fiind mai prietenos și altruist, și mai puțin egoist și agresiv. La bărbați relația dintre satisfacția conjugală și percepția partenerului de cuplu este extinsă la mai

multe trăsături, obținându-se aceleași corelații ca și în cazul femeilor, dar suplimentar înregistrându-se corelații semnificative negative la suspiciune, subordonare și dependență.

9. Rezultatele obținute la nivel corelațional dintre variabilele cercetării ne-a permis să elaborăm *Profilurile psihologice de gen privind interrelația dintre iluziile pozitive, satisfacția conjugală și percepția partenerului conjugal*.

3. PROGRAM DE INTERVENȚIE PSIHOLOGICĂ PRIVIND ARMONIZAREA ILUZIILOR POZITIVE ÎN RELAȚIILE DE CUPLU

3.1. Descrierea programului de intervenție psihologică

Rezultatele obținute în urma demersului constatativ au demonstrat că există o relație semnificativă între iluziile pozitive, satisfacția în cuplu și percepția partenerului conjugal, atât la bărbați, cât și la femei. Interdependența dintre iluziile pozitive și satisfacția conjugală, demonstrată în capitolul 2, reflectă importanța armonizării iluziilor pozitive pentru a asigura un nivel optim al satisfacției conjugale, ce reprezintă unul din principalii indicatori ai calității relaționale. De asemenea, percepția anumitor trăsături ale partenerului conjugal relaționează cu iluziile pozitive și satisfacția resimțită în cuplu, impunându-se, în acest sens, necesitatea de conștientizare, încurajare și dezvoltare a anumitor trăsături pozitive și diminuarea celor negative.

Astfel, pornind de la cele atestate în capitolele anterioare, **scopul demersului intervențional** constă în elaborarea și experimentarea unui program de intervenție psihologică privind armonizarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu.

În acest sens, **obiectivele** programului de intervenție psihologică vizează:

1. valorificarea fiecărui partener în diada conjugală și respectarea similitudinilor și diferențelor;
2. creșterea flexibilității și a disponibilității de cooperare în diada conjugală;
3. dezvoltarea interacțiunilor pozitive între partenerii de cuplu și creșterea funcționalității cuplului;
4. învățarea modalităților eficiente de focusare pe aspectele pozitive din cuplu.

În cadrul acestui demers de intervenție, am formulat următoarele **ipoteze**:

Ip. 1. Programul de intervenție psihologică privind armonizarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu va contribui la armonizarea iluziilor pozitive și creșterea satisfacției conjugale.

Ip. 2. Programul de intervenție psihologică privind armonizarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu va produce schimbări în percepția partenerului conjugal.

Drept suport științific în elaborarea programului au servit studiile atestate în domeniul de specialitate [62, 131, 174, 241], cu privire la importanța intervenției la cuplurile conjugale care se confruntă cu diverse disensiuni relaționale. În aceste studii se pune accent pe necesitatea reechilibrării funcționale a interacțiunilor dintre cei doi parteneri de cuplu. Potrivit lui Fincham și Beach [apud 127], relațiile conjugale optime presupun interacțiuni diadice caracterizate prin fericire, adaptare conjugală și un nivel ridicat de satisfacție și intimitate în cuplu. Despre

interacțiunile pozitive ale cuplului menționează și Gottman J. care, într-un studiu longitudinal, a reușit să demonstreze că un raport de 5:1 între interacțiunile pozitive și negative au prezis pe termen lung o calitate relațională mai ridicată [138], astfel, subliniind importanța experiențelor pozitive în asigurarea succesului conjugal. Această constatare a fost susținută de studii ulterioare [167, 177, 221] care au evidențiat rolul schimburilor pozitive între parteneri și al unei comunicări pozitive autentice în funcționalitatea optimă a cuplului.

Mai mult decât atât, percepțiile pe care le avem cu privire la partenerul conjugal și relație au o semnificație deosebită pentru interacțiunile sănătoase din cadrul cuplului, deoarece percepțiile determină felul în care un partener se raportează la celălalt. O orientare selectivă asupra aspectelor negative îi face pe parteneri mult mai vulnerabili în fața eșecurilor și conflictelor conjugale. Acest lucru poate duce la percepții negative și expectanțe mai puțin dezirabile legate de viitorul relațional, asistând la un blocaj al dezvoltării mariajului. De asemenea, potrivit lui Bradbury și Fincham [apud 141], cuplurile aflate în dificultate tind să atribuie relațiile problematice caracteristicilor stabile și negative ale partenerului lor. Iar aceste blamări continue ale partenerului sunt asociate cu imposibilitatea cuplurilor de a identifica anumite acțiuni pe care le pot întreprinde pentru a-și îmbunătăți relația.

Având în vedere aceste aspecte, considerăm că dezvoltarea unor competențe necesare pentru armonizarea iluziilor pozitive va contribui la îmbunătățirea calității relaționale, principalul indicator fiind satisfacția conjugală.

În vederea realizării scopului propus în cadrul demersului de intervenție, s-a implementat următorul algoritm de lucru:

1. Selectarea metodelor și tehnicilor formative, orientate spre armonizarea iluziilor pozitive în cuplu, îmbunătățirea percepției partenerului conjugal și dezvoltarea calității relaționale.
2. Selectarea cuplurilor experimentale, principalele criterii de selecție servind rezultatele obținute la etapa de testare, și anume deziluzii în relațiile de cuplu, insatisfacție conjugală și percepții reciproce negative.
3. Implementarea programului de intervenție psihologică sub formă de ședințe realizate la nivel diadic.
4. Desfășurarea testării repetate a participanților la programul de intervenție psihologică, în scopul evaluării eficienței acestui program și compararea rezultatelor obținute.

O relație conjugală presupune implicarea ambilor parteneri, fiind produsul acestor două personalități interacționale și interdependente prin influența reciprocă pe care o au una asupra celeilalte. Relația reprezintă o entitate non-singulară și este recomandat ca intervenția să implice participarea ambilor parteneri, contribuind în așa fel la schimbări mult mai profunde și mai rapide.

Un alt aspect important în asigurarea succesului demersului formativ îl reprezintă dorința partenerului/parteneriei de a participa. În cadrul selectării cuplurilor care urmau să fie supuse intervenției, ne-am confruntat cu nivelul crescut de reticență a soților și refuzul de a participa în cadrul grupurilor. În acest context, am optat pentru ședințe în care s-a lucrat cu fiecare cuplu conjugal separat, ținând cont de respectarea anumitor reguli în lucrul cu diada maritală și anume [301]:

1. Psihologul trebuie să respecte autonomia diadei familiale, contribuind la dezvoltarea pozitivă a cuplului.

2. Psihologul realizează o abordare individuală a fiecărui partener, în același timp ținând cont și de resursele de dezvoltare de care dispune cuplul.

3. Psihologul trebuie să respecte principiul realismului, nu să încerce să „refacă” relația și parteneriei. Psihologul creează condiții pentru identificarea resurselor interne în cadrul cuplului și în cadrul personalității fiecăruia dintre parteneri. Aceste resurse le permit să „devină autorii și creatorii vieții lor” și să dobândească o mai mare flexibilitate în relațiile cu ei înșiși.

4. Psihologul nu trebuie să formeze coaliții cu niciunul dintre soți, nici în timpul, nici în afara ședințelor. Adesea există dorința unuia dintre soți de a atrage psihologul de partea lui: încercarea de a împărtăși un „secret” cu el fără știrea celui de-al doilea soț, discutarea despre ceva la telefon, organizarea de întâlniri separate etc. Psihologul trebuie să oprească astfel de încercări.

5. Abilitatea de a asculta și de a auzi fiecare dintre părți ajută la stabilirea contactului, ceea ce înseamnă că oferă șansa unei intervenții psihologice de succes. Eficacitatea intervenției depinde, în mare măsură, de anumiți factori: stabilirea contactului cu clientul; selectarea metodelor și tehnicilor adecvate scopului și obiectivelor intervenției; implicarea tuturor participanților în activitățile propuse și predispunerea spre acțiune și schimbare a partenerilor.

De asemenea, în lucrul cu cuplul conjugal problematic s-a ținut cont de specificul comunicării între parteneri care au abilități reduse de autodezvăluire reciprocă atât la nivel personal, cât și relațional, rezultând în incapacitatea de a comunica despre aspecte importante ce vizează evoluția relației. În cadrul intervenției, aceste manifestări pot lua forma unor rezistențe, exprimate prin nedorința de a aborda unele teme, provocând certuri, revenirea constantă la aceleași subiecte, ignorarea recomandărilor psihologului, neprezentarea la ședințe sau anularea ședințelor. Alte provocări care pot fi întâlnite în ședințele cu cuplul marital se referă la intenția unuia sau ambilor parteneri de a-l schimba pe celălalt.

În proiectarea ședințelor ne-am focusat pe dezvoltarea unui cuplu armonios și un parteneriat eficient. Potrivit lui Cuznețov L., aceste relații se caracterizează prin coeziune ridicată,

etică relațională și comportamentală, afirmarea fiecăruia în relație, complementaritatea rolurilor exercitate etc. [16, p. 266].

Din punct de vedere metodologic, în elaborarea programului de intervenție psihologică, ne-am axat pe tendințele dominante actuale care pun accent pe integrarea diverselor modele terapeutice, reieșind din complexitatea relațiilor conjugale și convingerea potrivit căreia nu există o abordare universală eficientă pentru multitudinea de situații problematice ale unui cuplu aflat în impas. Prin urmare, fiecare abordare și model terapeutic se axează pe metode și tehnici menite să reducă din disfuncționalitatea cuplului și să asigure un echilibru relațional [38].

1) Psihoterapia cognitiv-comportamentală de cuplu

Această psihoterapie și-a demonstrat eficacitatea pe larg în reducerea nivelului de frustrare în relațiile de cuplu și a dificultăților de comunicare diadică, ajutând cuplurile aflate în dificultate prin creșterea nivelului de adaptabilitate și flexibilitate intraconjugală [76, 238, 245]. Totodată, cercetările în domeniu au descoperit că astfel de rezultate pozitive post intervenție se pot menține până la 2 ani [102].

În terapia cognitiv-comportamentală, comportamentele, cognițiile și emoțiile sunt observate ca fiind interconectate și la fel de importante în funcționarea relației [71, 72]. Astfel, terapia subliniază importanța cognițiilor în evaluarea partenerului conjugal și a relației propriu-zise. Cognițiile generează anumite emoții dependente de interpretările pozitive sau negative. În această ordine de idei, comportamentele depind de cognițiile pe care le au partenerii și de emoțiile care le însoțesc.

Scopul principal al psihoterapiei cognitiv-comportamentale de cuplu constă în ajutorul oferit cuplurilor pentru a crește funcționalitatea și bunăstarea relațională, acordând importanță factorilor cognitivi, emoționali și comportamentali. Lucrul specialistului cu această simbioză ajută cuplurile să-și dezvolte capacitatea de a-și observa și schimba gândurile, ipotezele și standardele automate, precum și să identifice impactul pe care modurile lor de a se comporta, de a gândi, de a interpreta și de a simți îl au asupra relației lor [124].

În cadrul programului de față, tehnicile cognitiv-comportamentale presupun identificarea și analiza anumitor atitudini negative și gânduri disfuncționale cu privire la rolurile conjugale și stereotipurile de gen. De asemenea, se pune accent pe găsirea dovezilor ce demonstrează iraționalitatea acestor cogniții și restructurarea cognitivă a lor.

De asemenea, pe parcursul ședințelor, s-a ținut cont de anumite strategii și tehnici cognitiv-comportamentale menite să faciliteze exprimarea sentimentelor și dezvoltarea empatiei, să formeze deprinderea de ascultare a celuilalt și capacitatea de a negocia anumite situații în interiorul cuplului diadice.

Câteva dintre tehnicile utilizate în cadrul sesiunilor sunt: tehnica „Tabelul puterii”, tehnica „Prețul stereotipurilor”, tehnica „Baloanele emoțiilor”, tehnica „Gheață și flăcări”. Iar pentru sporirea eficienței programului și a continuității sesiunilor, s-a recurs la utilizarea temelor pentru acasă, având drept scop extinderea efortului și creșterea nivelului motivațional și a angajamentului partenerilor dincolo de sesiunile planificate. Temele pentru acasă reprezintă acele activități care completează intervențiile în cabinetul specialistului, demonstrându-și eficacitatea de-a lungul timpului în diverse studii [158, 232, 268]. Deși Tompkins M. oferă o clasificare mai complexă a temelor pentru acasă, am utilizat în program preponderent teme pentru creșterea conștientizării și teme pentru îmbunătățirea eficienței relațiilor interpersonale. Efectuarea sarcinilor prin lucru individual și prin implicarea în diadă oferă oportunități de a exersa abilitățile deja învățate, de a consolida informațiile asimilate și de a amplifica comunicarea eficientă și cooperarea în cuplu [268].

2) Psihologia pozitivă

Esența psihologiei pozitive constă în identificarea punctelor forte ale persoanei și a potențialului său creativ, prin accentuarea elementelor adaptative ale psihicului și a concentrării asupra pozitivului. Potrivit lui Seligman M. și Csikszentmihalyi M., domeniul psihologiei pozitive la nivel subiectiv se referă la aprecierea experiențelor subiective: bunăstare, mulțumire și satisfacție (în trecut); speranță și optimism (pentru viitor); fericire (în prezent). La nivel individual este vorba despre trăsăturile individuale pozitive: capacitatea de iubire și vocație, curaj, abilitate interpersonală, sensibilitate estetică, perseverență, iertare, originalitate, gândire pentru viitor, spiritualitate, talent înalt și înțelepciune [236, p. 5]. Astfel, scopul psihologiei pozitive, în contextul cercetării noastre, rezidă în refocalizarea pe aspectele pozitive din cadrul conjugal și diminuarea preocupărilor față de momentele negative. Această direcție de schimbare treptat poate întări acele comportamente și experiențe dezirabile, pozitive, respectiv diminuând atenția și frustrările față de comportamentele și trăsăturile negative, prin reducerea intensității acestora. Iar accentul plasat pe momentele pozitive încurajează, motivațional și volitiv, implicarea în activități plăcute, pozitive. Ulterior, aceste activități vor contribui la creșterea frecvenței interacțiunilor benefice și dezirabile dintre parteneri.

Deseori, în psihologia pozitivă se folosește termenul de *flourishing*, ceea ce înseamnă în traducere din engleză sporire, dezvoltare, iar în literatura de specialitate acest termen este asociat cu calitatea relațiilor de cuplu. Fowers și Owenz [apud 209] descriu conceptul de sporire a relațiilor de cuplu, identificând scopul și conținutul acestei activități. Prin urmare, aceasta reprezintă un model integrat și complet de activități semnificative și plăcute pe care le realizează împreună partenerii conjugali pentru a atinge anumite scopuri nobile, fiind o sursă de motivație pozitivă

pentru cei implicați. Activitățile realizate împreună contribuie la o comunicare mai eficientă dintre cei doi parteneri, conturându-se mai pregnant nucleul conjugal.

De asemenea, în realizarea experimentului formativ din cadrul cercetării noastre, ne-am condus și de modelul PERMA.

Modelul PERMA, dezvoltat de către Martin Seligman [235], reprezintă un model teoretic descriptiv al stării de bine care include 5 componente (Figura 3.1).

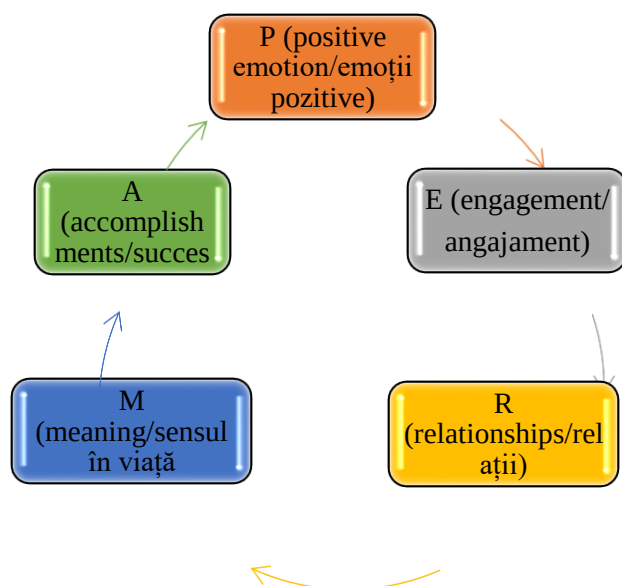


Fig. 3.1. Modelul PERMA, propus de către Seligman M.

O descriere mai detaliată a componentelor Modelului PERMA este prezentată în cele ce urmează:

1. *P (positive emotions/emoții pozitive)* se referă la emoții pozitive, stenice așa ca bucuria, iertarea, speranța, optimismul, precum și viziunea pozitivă asupra vieții și căutarea inspirației în viața cotidiană. Dacă ne referim la diada conjugală, trăirile afective pozitive pot deveni o sursă de securitate și confort în interacțiunile zilnice, iar aceste contacte pozitive pot asigura reglarea emoțiilor negative și dezvoltarea unui cuplu stabil și echilibrat emoțional.

2. *E (engagement/angajament)* în activitățile plăcute. Este important pentru partenerii conjugali identificarea activităților de petrecere a timpului liber care produc plăcere și emoții stenice atât celuilalt partener, cât și sine însăși. Acest lucru intensifică intimitatea și aprofundează apropierea emoțională, servind la o conectare mai eficientă între cei doi parteneri și o comunicare pozitivă.

3. *R (relationships/relații)* se referă la relațiile și conexiunile pe care le avem cu ceilalți. În planul relațiilor de cuplu, această dimensiune se referă la comunicarea intraconjugală care reprezintă principalul instrument de dezvoltare diadică. Or, comunicarea eficientă a soților

presupune autodezvăluire, profunzime, claritate și lipsa dublelor mesaje, contribuind la interacțiuni motivaționale și un nivel crescut de satisfacție în cuplu.

4. *M (meaning/sensul în viață)*. Găsirea scopului vieții noastre este un element crucial al bunăstării. În context conjugal, efortul, energia și entuziasmul investit în relație conturează pregnant sensul de a rămâne în cuplu și a atinge scopurile propuse.

5. *A (accomplishments/succes)*. Stabilirea clară a obiectivelor pe arena conjugală și atingerea acestora presupune noi surse de fericire și experiențe pozitive, crescând și nivelul motivațional al ambilor parteneri.

Menționăm câteva dintre tehnicile utilizate în cadrul acestei abordări: tehnica „Ziua noastră perfectă”, tehnica „Amintiri de dragoste”, tehnica „5 lucruri pozitive”, tehnica „Săptămâna pozitivă”, tehnica „3 răspunsuri pozitive”, tehnica „Schimburile pozitive”.

3) Psihoterapia corporală

Atât experiența pozitivă, cât și cea negativă este stocată nu numai sub formă de cuvinte și imagini mentale, ci și ca „memorie a corpului”. Adesea, soții se confruntă cu probleme de comprehensiune și verbalizare a aspectelor deranjante, ceea ce îngreunează procesul de comunicare dintre cei doi parteneri.

În acest sens, terapia corporală are drept scop identificarea cauzelor provocatoare de nemulțumire față de interacțiunile din cuplu și exteriorizarea emoțiilor, fiind bazată pe interacțiunea dintre minte și corp. Deseori, sub influența stereotipurilor sociale are loc suprimarea emoțională. Astfel, stereotipurile de gen, ca un tip al stereotipurilor sociale, impun anumite limite în comunicarea partenerilor conjugali și manifestarea emoțională, inclusiv și prin stabilirea rolurilor conjugale mai puțin flexibile. Dificultățile de verbalizare a problemelor reale pot fi diminuate prin utilizarea tehnicilor psihoterapiei corporale care permit eliberarea tensiunii acumulate prin exerciții de contact. Folosirea acestor tehnici la diferite etape ale ședinței pot crește gradul de apropiere, nivelul de responsabilitate reciprocă și dorința de interacțiune dintre cei doi parteneri. Am folosit pe parcursul intervenției psihologice mai multe tehnici în acest context, printre care: tehnica „Dialogul mâinilor”, tehnica „Gemenii siamezi”, tehnica „Conducând și ghidând”, tehnica „Floricele de porumb”, tehnica „Jocul la un instrument muzical”.

4) Programarea neuro-lingvistică (NLP)

Programarea neuro-lingvistică reprezintă un sistem de metode menite să modifice anumite aspecte comportamentale și să eficientizeze comunicarea, având la bază niște sisteme reprezentationale.

În aplicarea tehnicilor și planificarea activităților din cadrul acestei orientări ne-am condus de următoarele prevederi conceptuale ale NLP [290]:

1. *Oamenii au capacitatea de a învăța indiferent de vârstă.* Rapiditatea învățării constituie un avantaj, iar dezavantajul constă în învățarea unor forme dezadaptative de comportament.

2. *Dacă cineva știe să facă ceva, atunci acest comportament devine obiectul modelării.* Această poziție este una dintre cele mai importante în NLP.

3. *Fiecare persoană are în sine toate resursele necesare pentru schimbare.* Tehnicile de programare neurolingvistică oferă acces la resursele disponibile unei persoane.

4. *Harta nu este teritoriul.* Oamenii nu reacționează la realitate ca atare, ci la propria percepție a realității. Hărțile „neurolingvistice” ale realității, nu realitatea în sine, sunt cele care determină acțiunile indivizilor și le dau sens. Prin urmare, nu realitatea în sine împiedică sau, dimpotrivă, încurajează și motivează acțiunile, ci harta proprie.

5. *Scopul modelării experienței umane este de a depăși limitările și de a le transforma în oportunități în alegere.* Alegerea este întotdeauna mai bună decât absența acesteia.

6. *„Viața și conștiința sunt procese sistemice”.*

7. *În cazul în care nu se ajunge la rezultatul scontat, este necesară o schimbare a comportamentului până când acest rezultat nu va fi atins.*

O atenție deosebită a fost acordată reframing-ului (recadrării cognitive) care înseamnă schimbarea cadrelor și a anumitor șabloane în gândire, astfel comutându-se atenția asupra altor aspecte ale situației. În acest sens, am utilizat următoarele tehnici: tehnica „Eu prea...”, tehnica „6 pași de recadrare”, tehnica „3 aprecieri”. Prin urmare, această focalizare și oferirea de interpretări din unghiuri diferite, dar favorabile persoanei, pot provoca schimbări în sistemele reprezentationale.

5) Gelototerapia (terapia umoristică, prin râs)

Gelototerapia utilizează tehnicilor umoristice, prin care se creează o stare de spirit pozitivă, reducând din tensiunile pe care le resimte persoana și decentrându-se de pe aspectele doar negative. Deseori tehnicile propuse în cadrul acestei direcții terapeutice vizează descoperirea diverselor absurdități ale situațiilor cotidiene, tratarea cu umor a unor situații stresante și încurajarea exprimării emoțiilor pozitive.

Într-un studiu realizat de către Bazzini D. et al. [74], a fost demonstrată relația dintre amintirile bazate pe râs, amintirile hazlii și satisfacția conjugală, și anume cuplurile care și-au amintit despre evenimentele care implică râsul împărtășit au raportat o satisfacție mai mare spre deosebire de cuplurile din grupul de control. Prin urmare, amintirea râsului poate avea o influență mai puternică asupra bunăstării relației decât amintirea altor evenimente pozitive. Evaluând factorii care influențează longevitatea și satisfacția într-un cuplu, Lauer și Kerr [apud 74] au descoperit că râsul se regăsește printre primele trei motive care pot asigura succesul relațional.

Majoritatea participanților la studiu au menționat că au râs împreună cu partenerul cel puțin o dată pe zi. McBrien descrie utilizarea umorului și a râsului în consilierea de cuplu ca o sursă de încurajare pentru cuplurile ce lucrează pentru a depăși un eșec și a construi o căsnicie puternică, iar Blumenfeld și Alpern prezintă dovezi că umorul este evaluat ca un factor important pentru succesul căsătoriei [apud 119].

În gelototerapie un rol esențial l-au avut cercetările lui McGhee care a dezvoltat un program de intervenție bazat pe umor, menit să antreneze umorul în 7 pași, conținutul căruia se rezumă la dezvoltarea și consolidarea a 7 obiceiuri de bază ce presupun umor [apud 136].

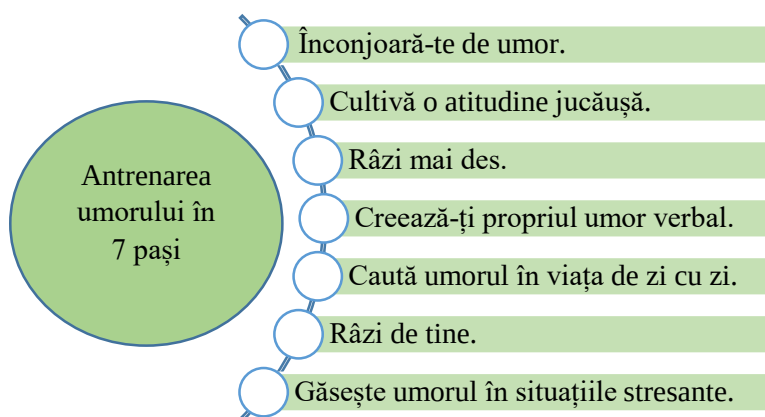


Fig. 3.2. Antrenarea umorului în 7 pași

Pentru antrenarea umorului s-au utilizat unele tehnici din gelototerapie: tehnica „Cele mai haioase momente”, tehnica „Jocul mimei”, tehnica „Comics despre evoluția mariajului” etc.

6) Art-terapia

Această abordare terapeutică se concentrează pe motivarea, menținerea și dezvoltarea contactului deschis în cadrul cuplului, prin exprimarea creativă a sentimentelor acumulate, identificarea și transformarea modelelor comportamentale mai puțin dezirabile în modele mai sanogene, clarificarea situațiilor conflictuale complexe, experiența dezvoltării interacțiunii și, desigur, plăcerea creativității relaționale. Exprimarea simbolică prin intermediul artei oferă acces la explorarea diverselor trăiri afective, având dublu efect: pe de o parte, armonizarea stării interioare a persoanei prin dezvoltarea capacității de autoexprimare și autocunoaștere. Pe de altă parte, tehnicile utilizate în terapia prin artă contribuie la cunoașterea reciprocă a partenerilor, totodată stabilind conexiuni emoționale puternice între cei doi. Dintre tehnicile art-terapeutice pe care le-am utilizat, putem menționa: tehnica „Cu mâinile în lut”, tehnica „Dorințele mele”, tehnica „Harta vizualizării dorințelor”, tehnica „Cercul armoniei conjugale” etc.

Se pot distinge următorii factori de influență ai art-terapiei [307]:

1. *Factorul de expresie*: exprimarea experienței emoționale și producerea efectului de catarsis.

2. *Factorul de obiectivare*: întruchiparea experiențelor, nevoilor și gândurilor clientului în imagine artistică; existent numai în mod ideal „fixat” sub formă materială.

3. *Factorul de verbalizare*: traducerea materialului (procesul și rezultatul activității creative) de la nivel non-verbal – emoțional, corporal, figurat – până la cel verbal.

4. *Factorul de reflexie*: atenție pe experiența personală și conștientizarea de sine.

5. *Factorul de interpretare*: atingerea unui nivel de autoînțelegere și formarea semnificațiilor.

6. *Factorul estetic*: crearea unui obiect artistic, al cărui contemplare aduce satisfacție estetică.

În general, pentru dezvoltarea funcțională a sistemului familial este necesară implementarea a trei componente [289]:

1. *Cantitatea optimă de informații partajate*. Pentru a experimenta intimitatea, încrederea și confortul în relațiile de cuplu, ar fi bine ca partenerii să cunoască reciproc informații retrospective din viața celuilalt, precum și informații actuale (de exemplu, cum a decurs ziua, ce simte etc.). Astfel, autodezvăluirea are semnificație asupra implicării în viața maritală, bazându-se pe schimburi informaționale între cei doi parteneri.

2. *O anumită cantitate de experiență împărtășită* care se referă la petrecerea timpului împreună.

3. *Imagine generală a unui viitor favorabil*. Ambii parteneri trebuie să-și construiască o imagine a evoluției relației în termeni pozitivi.

Pentru realizarea scopului propus în cadrul demersului formativ, au fost utilizate o serie de **metode psihologice**, cu accent pe lucrul cu diverse evenimente din viața cuplului, ținând cont de axa temporală a acestora:

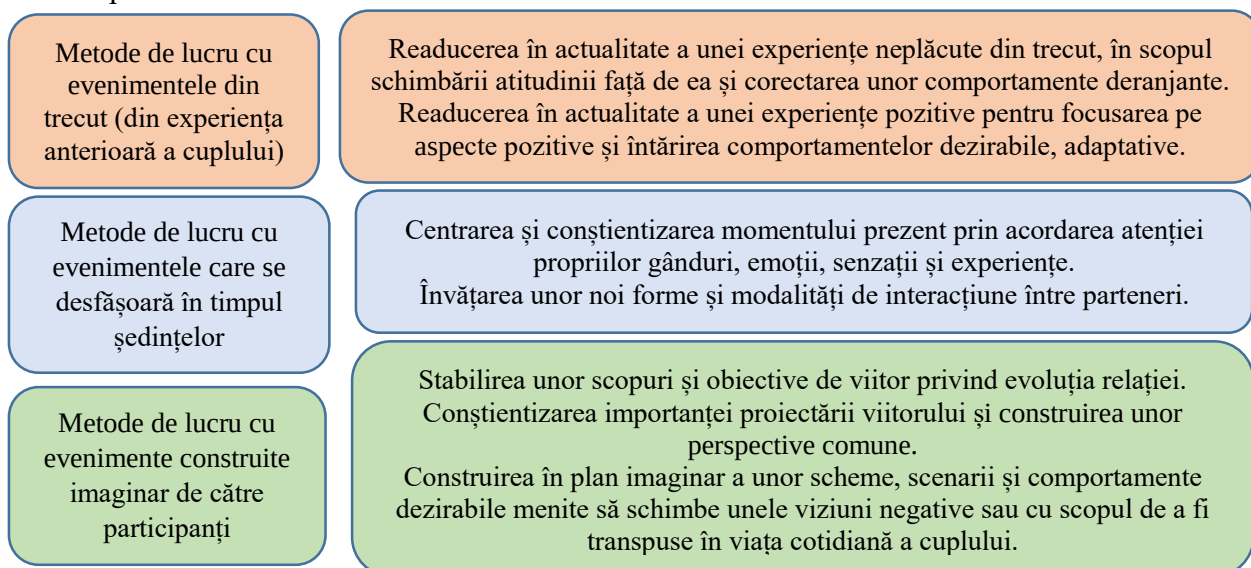


Fig. 3.3. Specificul metodelor psihologice propuse pentru demersul formativ

În selectarea metodelor incluse în programul de intervenție psihologică s-a ținut cont de anumiți factori:

- scopul și obiectivele demersului intervențional;
- specificul eșantionului care participă la programul propus;
- timpul preconizat pentru fiecare tehnică în parte și durata unei ședințe;
- conținutul tehnicii și scopul acesteia;
- avantajele și dezavantajele tehnicii.

De asemenea, în elaborarea programului de intervenție psihologică privind armonizarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu am ținut cont de importanța satisfacerii anumitor trebuințe în cuplu, la nivel individual și diadic.

3.2. Implementarea programului de intervenție

1) Programul de intervenție psihologică

Ținând cont de rezultatele prezentate anterior, am elaborat un program de intervenție destinat cuplurilor conjugale care are drept scop îmbunătățirea relațiilor de cuplu prin armonizarea iluziilor pozitive. În procesul elaborării programului formativ, ne-am ghidat de obiectivele cercetării, selectând conținuturi și activități menite să optimizeze interacțiunile diadice.

Subiecții participanți la programul de intervenție psihologică

Pentru demersul formativ am selectat 6 cupluri conjugale care și-au dat acordul de a participa la evaluarea pre-intervenție, în urma căreia s-au stabilit deziluzii, un nivel scăzut de satisfacție conjugală și valori crescute la scalele *Metodei de diagnosticare a relațiilor interpersonale* (testul Leary) cu referință la trăsăturile negative și valori scăzute la scalele trăsăturilor pozitive. Vârsta participanților variază între 24 și 47 ani, iar durata căsniciei este cuprinsă între 2 și 22 ani.

2) Structura ședințelor programului

La elaborarea programului de intervenție psihologică ne-am condus de indicațiile metodice cu privire la organizarea și desfășurarea ședințelor, ținând cont de specificul eșantionului [289, 295, 296, 301, 308]. Astfel, tematica programului a fost structurată în 12 ședințe a câte 3 ore, desfășurate în perioada martie – august 2022, cu o periodicitate de o ședință pe săptămână. Extinderea programului de intervenție psihologică s-a datorat imposibilității de a lucra cu toate cuplurile conjugale concomitent și s-a ținut cont de disponibilitatea fiecărei diade maritale de a participa integral la programul propus.

În timpul desfășurării programului de intervenție s-a pus accent atât pe lucrul individual, cât și diadic. În cazul lucrului individual, după finalizarea acestuia, rezultatele activităților erau prezentate moderatorului și partenerului de cuplu, fiind deseori supuse discuțiilor. Am apelat la această formă de organizare, deoarece lucrul individual contribuie la conștientizarea și analiza propriilor gânduri, emoții, comportamente, facilitând schimbarea necesară. În același timp, activitățile realizate în diadă presupun creșterea transparenței în comunicare și a disponibilității de cooperare în cuplu.

Structura fiecărei ședințe a inclus următoarele elemente esențiale, prezentate în tabelul 3.1.

Tabelul 3.1. Structura ședințelor programului de intervenție psihologică privind armonizarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu

Etapele ședinței	Scopuri/obiective
1. Etapa preliminară. Activități de energizare a participanților	- Crearea atmosferei de colaborare între parteneri, bazată pe încredere reciprocă și acceptare necondiționată. - Stimularea activismului partenerilor și organizarea unui climat psihologic favorabil, pentru o implicare cât mai eficientă în activitățile preconizate.
2. Prezentarea temei pentru acasă	- Evaluarea progresului, integrării și aplicării conceptelor și tehnicilor propuse în ședința anterioară. - Consolidarea conexiunii între sesiuni, prin dezvoltarea angajamentului cuplului față de progresul și evoluția lor continuă.
3. Conținutul de bază al ședinței	- Oferirea de informații și tehnici pentru construirea și menținerea unei relații de cuplu armonioase în dependență de scopul fiecărei ședințe. - Exersarea tehnicilor de lucru destinate pentru atingerea scopului și a obiectivelor propuse.
4. Reflecții asupra activităților	- Consolidarea cunoștințelor și a informației prezentate în cadrul ședinței. - Reflectarea la nivel emoțional și cognitiv asupra activităților desfășurate. - Clarificarea temelor pentru acasă.
5. Încheierea ședinței	- Crearea unui sentiment de încheiere și separare a cuplului de moderator. - Încheierea ședinței într-un mod pozitiv și constructiv, asigurându-se suportul și încrederea în următorul pas al procesului de intervenție psihologică.

În această ordine de idei, prezentăm descrierea succintă a ședințelor *Programului de intervenție psihologică privind armonizarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu* (descrierea detaliată este prezentată în Anexa 5).

Am inițiat programul de intervenție cu o ședință, a cărei scop a fost formarea unei atmosfere, confortabile, binevoitoare, prietenoase și de încredere reciprocă între participanți și moderator. De asemenea, ne-am axat pe identificarea percepțiilor participanților despre căsnicie și stabilirea regulilor de grup. Inițial fiecare participant s-a prezentat în numele partenerului său, discursul fiind susținut la persoana întâi. Apoi partenerii au fost informați cu privire la programul

de intervenție și scopul acestuia. Pentru desfășurarea productivă și eficientă a ședințelor, partenerilor maritali li s-au prezentat regulile de lucru valabile pentru toate ședințele planificate și care au rolul de a facilita interacțiunile în cadrul activităților [53, 295]:

1. Comunicarea mesajelor la persoana I (Regula „Eu”);
2. Adresarea directă unul către celălalt, nu prin intermediul moderatorului;
3. Confidențialitatea (ceea ce se discută în timpul ședințelor nu se discută în afara acestei săli);
4. Manifestarea respectului față de partener;
5. Neîntreruperea partenerului în timpul expunerii și excluderea criticilor și ironizărilor pe seama celuilalt;
6. Exprimarea clară, autentică și convingătoare a mesajului;
7. Implicarea activă în activități atât individual, cât și diadic pentru a crește eficiența programului de intervenție.

Totodată, în cadrul primei ședințe s-au propus tehnici pentru identificarea percepțiilor participanților despre căsnicie, care constituie elementul-cheie al intervenției. Tehnicile au avut drept scop încurajarea comunicării deschise și autentice între participanți, precum și determinarea percepțiilor cu diferită conotație ale celor implicați. Iar pentru a amplifica procesul de autocunoaștere și dezvoltarea abilităților introspective, tema pentru acasă s-a referit la întocmirea unei scrisori despre soț/soție care, la finele programului de intervenție, va fi revizuită pentru a identifica anumite schimbări survenite în urma participării la ședințele propuse.

Cea de a doua ședință a programului a avut scopul promovarea analizei propriilor percepții despre sine și partener, formarea și dezvoltarea deprinderilor de cunoaștere interpersonală și autocunoaștere. Importanța acestei ședințe rezidă în faptul că percepția interpersonală se bazează pe atitudinea față de sine a soților și atitudinea față de partener, iar calitatea relațiilor este, în mare măsură, determinată de percepțiile ambilor parteneri. Valoarea introspectivă a tehnicilor utilizate s-a exprimat în analiza propriilor percepții despre sine, cu identificarea anumitor limite și resurse personale, dezvoltând totodată și abilitățile de reflexie. Tehnicile de intercunoaștere au permis participanților să comunice într-un mediu securizant, oferind celuilalt posibilitatea de a reevalua și/sau confirma percepțiile. De asemenea, în cadrul acestei ședințe am considerat oportună întocmirea unui contract matrimonial în care să se regăsească prevederile de interacțiune ale celor doi, drepturile și obligațiile fiecărui partener. În acest sens, contractul matrimonial este privit nu numai din punct de vedere legal, ci și din punct de vedere a coexistenței zilnice pe termen lung.

Identificarea, conștientizarea și diminuarea influenței stereotipurilor și a expectanțelor defectuoase în percepția socială și în relațiile conjugale a constituit scopul următoarei ședințe a

programului de intervenție. În cadrul ședinței s-au utilizat tehnici menite să demonstreze ambivalența gândirii stereotipizate și să analizeze ideile predominante despre diferențele de gen. Obiectivul principal se referă la conștientizarea influenței stereotipurilor și a prejudecăților, a deciziilor luate în mod deliberat asupra modelelor de comportament manifestate în viața de familie și influența lor asupra formării trăsăturilor de personalitate și a vieții de cuplu, impunându-se necesitatea diminuării acestor idei preconcepute pentru o funcționare optimă a diadei maritale. Multitudinea de studii în domeniu relevă impactul pe care stereotipurile de gen le impregnă în procesul de adaptare și dezvoltare diadică la cuplurile și familiile din Republica Moldova [4, 42, 287], iar conștientizarea și diminuarea acestora servește drept punct de plecare a unei construcții relaționale solide.

Cea de-a patra ședință a avut drept scop conștientizarea similitudinilor și a diferențelor dintre parteneri și respectarea acestora. Activitățile propuse au oferit participanților posibilitatea de a explora caracteristicile personale și a înțelege importanța anumitor calități caracteriale pentru construirea unei relații de cuplu eficiente și satisfăcătoare. Conștientizarea similitudinilor contribuie la creșterea nivelului de înțelegere reciprocă, iar identificarea diferențelor permite valorificarea fiecărui partener ca o individualitate, păstrându-se echilibrul dintre atitudinea de sine, atitudinea față de partener și similitudinea percepută subiectiv cu partenerul. Astfel, pentru funcționalitatea cuplului și asigurarea caracterului adaptativ optim este necesar echilibrul dintre unicitatea fiecărei persoane în diada conjugală, dar în același timp și cultivarea sentimentului de apartenență la acest grup mic.

Pentru cea de-a cincea ședință a programului am stabilit scopul de identificare și conștientizare a aspectelor pozitive cotidiene în viața maritală. Focalizarea pe experiențele pozitive și readucerea în cadrul de referință prezent a momentelor fericite și a stărilor afective asociate cu acestea, pot reaminti cuplului că în interacțiunile cotidiene au avut momente fericite, diminuând tendințele de a vedea căsnicia preponderent în conotații negative. După cum menționează și Dattilio F. [17], deseori cuplurile problematice care necesită intervenție psihologică se focalizează pe problemele cu care se confruntă în relația lor, iar terapeutul le poate solicita informații despre trecutul cuplului, despre modalitățile de interacțiune, anumite comportamente și gânduri etc. Terapeutul se poate axa pe contrastul dintre sentimentele și comportamentul din trecut și cele din prezent ca dovadă a faptului că partenerii au fost capabili să stabilească o legătură într-o manieră mult mai satisfăcătoare și, prin efortul potrivit, vor putea să își regenereze interacțiunea pozitivă. [17]. Astfel, unele tehnici folosite în această ședință ar putea servi ca elemente de întărire pozitivă a acelor comportamente și experiențe care pot contribui la succesul marital. Conștientizarea trăirilor afective negative legate de evenimentele din trecut și eliberarea de acestea ar contribui la

amplificarea procesului catarctic, inclusiv prin eliberarea emoțională care blochează deseori comunicarea în diada conjugală. Prin activitățile propuse în cadrul acestei ședințe partenerii au avut posibilitatea să-și reconfirme sentimentul de fericire, prin axarea pe aspectele care valorifică relațiile celor doi.

Următoarea ședință a reflectat scopul de dezvoltare și stimulare a interacțiunilor pozitive între parteneri și a viziunii pozitive asupra lucrurilor. Este evident că acest scop poate fi realizat prin îmbunătățirea comunicării între parteneri, care crește încrederea, simpatia și înțelegerea reciprocă. Dezvoltarea abilităților de comunicare reprezintă una dintre cele mai frecvent utilizate strategii de intervenție în terapiile de cuplu, impactul comunicării în acest sens fiind demonstrat de numeroase studii [66, 159, 208, 214]. Claritatea și profunzimea exprimării verbale, nonverbale și paraverbale pot crește calitatea relațională printr-un nivel optim de comprehensiune a celor relatate, prin feedback-ul constructiv și empatie. În acest sens, în cadrul ședinței s-a inițiat o discuție despre importanța comunicării eficiente în cuplu și s-au prezentat caracteristicile comunicării în cuplurile fericite și cele nefericite, cu exemplificări de rigoare. Tehnicile activ-participative propuse au vizat dezvoltarea abilităților de comunicare și încurajarea comunicării prietenoase și deschise cu partenerul pentru a accentua beneficiile unei comunicări eficiente, printre care menționăm: creșterea nivelului de satisfacție și intimitate conjugală, mai multă încredere, onestitate și respect reciproc.

Recunoașterea, învățarea și dezvoltarea unor modalități eficiente de construire a relațiilor armonioase prin intermediul limbajelor iubirii a constituit scopul celei de-a șaptea ședințe a programului de intervenție psihologică. În prima etapă de abordare a tematicii ne-am axat pe identificarea principalului limbaj al iubirii la participanți, dat fiind faptul că identificarea incorectă a acestui limbaj, precum și necunoașterea acestuia la ambii parteneri poate implica anumite riscuri de disensiuni conjugale și apariția sentimentului că persoana nu este iubită și acceptată necondiționat, nefiind satisfăcute principalele nevoi în relație. Reieșind din faptul că Gary Chapman propune cinci limbaje ale iubirii (declarațiile, contactul fizic, serviciile, darurile și timpul petrecut în doi), ne-am axat pe tehnici care să vizeze dezvoltarea acestor limbaje și totodată, partenerii să poată exersa diverse modalități de interacțiune diadică, ținând cont de limbajul dominant al fiecăruia.

Pentru cea de-a opta ședință a programului de intervenție scopul a vizat utilizarea elementelor din gelototerapie pentru pozitivarea percepțiilor și a relațiilor de cuplu. Accentul în această ședință a fost pus pe momentele hazlii din viața de cuplu, participanții fiind încurajați să identifice acele momente și să-și exprime emoțiile pozitive în acest sens. Totodată, interacțiunile dintre parteneri au fost facilitate prin intermediul răspunsurilor hazlii din cadrul activităților,

dezvoltând comunicarea conjugală eficientă și buna dispoziție, râsul având un puternic efect catarctic. Informațiile prezentate despre gelototerapie s-au centrat pe punctele forte ale râsului și umorului, ca metode de intervenție și capacitatea de a readuce în planul prezentului emoțiile funcționale, pozitive.

Ședința a noua a avut scopul de identificare a părților pozitive ale lucrurilor aparent negative și focalizarea pe aspecte pozitive prin utilizarea tehnicilor de recadrare cognitivă. Pe parcursul ședinței s-a încercat de a motiva subiecții să gândească pozitiv și să poată înlătura gândurile negative. În acest sens, utilizarea diverselor tehnici de reframing al sensului și al conținutului a permis participanților să se centreze pe aspectele pozitive ale situațiilor frustrante, indezirabile și să interpreteze aceste situații, astfel încât să ofere alte perspective mult mai confortante în viața de cuplu. Totodată, unele tehnici propuse în cadrul acestei ședințe au vizat și trăsăturile celor doi parteneri conjugali care devin în anumite contexte deranjante, încercând reechilibrarea prin evidențierea altor trăsături și comportamente pozitive.

În următoarea ședință ne-am propus stabilirea scopurilor și proiectarea viitorului în termeni pozitivi. Relațiile de cuplu sunt niște constructe dinamice, complexe care sunt influențate de atitudinile reciproce ale partenerilor, de expectanțele pe care le au față de evoluția relației, iar în acest sens este necesară implicarea activă a ambilor parteneri în proiectarea viitorului comun, acționând de comun acord pentru o dezvoltare a unei diade conjugale longevive și armonioase. În acest context, participanții și-au format deprinderi de a stabili scopuri de viitor realiste care să nu creeze disensiuni și frustrări prin exagerări ale obiectivelor, prin acușări reciproce etc. De asemenea, prin intermediul tehnicilor au conștientizat importanța vizualizării dorințelor în procesul de satisfacere a acestora și rolul comunicării conjugale și a colaborării în planificare și atingerea scopurilor propuse. Așadar, plasarea responsabilităților și pasivitatea unuia dintre parteneri nu poate contribui la construirea unor perspective comune de viitor care să asigure dezvoltarea cuplului și creșterea coeziunii conjugale.

Reieșind din specificul ședinței anterioare, cea de a unsprezecea ședință a programului a avut scopul creșterea nivelului motivațional și a încrederii în atingerea scopurilor propuse. Ședința s-a axat pe conștientizarea propriilor posibilități de acțiune pentru a atinge scopurile propuse și a avea un nivel ridicat de persistență motivațională. Astfel, se poate dezvolta încrederea în sine a partenerilor și responsabilitatea proprie în realizarea obiectivelor ce țin de dezvoltarea personală și relația conjugală actuală. O atenție deosebită s-a acordat și emoțiilor pozitive stenice care, însoțind succesele, pot amplifica motivația de a acționa eficient în cuplu.

Ședința a douăsprezecea, fiind o ședință de totalizare, a avut drept scop consolidarea cunoștințelor și abilităților dezvoltate în cadrul programului de intervenție și evaluarea progresului

partenerilor conjugali. În primul rând, participanții, revizuind unele activități din primele două ședințe, au avut posibilitatea să-și reevalueze anumite atitudini, comportamente și modalități de interacțiune pe care le-au menționat la începutul programului, cu operarea unor modificări mai oportune și a unor strategii adaptative. În al doilea rând, ședința a vizat totalizarea rezultatelor obținute și evaluarea eficienței programului prin oferirea unui feedback în care să menționeze ce au aflat, au învățat și consideră că le va fi util ulterior. La finele ședinței povestea terapeutică propusă a avut scopul de a accentua importanța fiecărui partener în producerea schimbării, iar pentru succesul înregistrat a fost înmănată o diplomă cuplului.

3) Prezentarea exemplelor de ședință

Reieșind din specificul programului de intervenție psihologică destinat cupurilor conjugale și a structurii fiecărei ședințe, se delimitează un traseu intervențional clar și coerent pentru a realiza scopul programului. În acest context, considerăm a fi oportun de a prezenta două ședințe din cadrul programului, pentru a surprinde importanța fiecăreia. Evident că dezvoltarea unei relații pozitive este blocată deseori de existența unor stereotipuri și credințe eronate cu privire la rolurile conjugale, fiind condiționate nemijlocit de contextul social. De asemenea, s-a observat persistența unor mituri despre căsnicie la subiecții experimentului constatativ (vezi capitolul 2). Din aceste considerente, am planificat o ședință (ședința 3), a cărei scop se referă la identificarea, conștientizarea și diminuarea influenței stereotipurilor și a expectanțelor defectuoase în percepția socială și în relațiile conjugale.

Obiectivele acestei ședințe vizează:

- crearea unei atmosfere favorabile, binevoitoare de lucru și încurajarea comunicării deschise între partenerii conjugali;
- identificarea și recunoașterea stereotipurilor și așteptărilor nerealiste pe care le-au internalizat sau aplicat în relație;
- explorarea originii și conștientizarea impactului stereotipurilor asupra relației de cuplu;
- dezvoltarea abilităților de diminuare și gestionare a stereotipurilor.

Ședința a debutat cu tehnica „Cu mâinile în lut”, pentru a dezvolta abilitățile de comunicare și colaborare între parteneri. Sarcina cuplului era de a modela împreună ceva dintr-o bucată mare de plastilină, dar fiind cu ochii legați și fără a vorbi sau a emite vreun sunet. Pe lângă faptul că această tehnică a încurajat partenerii să relaționeze și să colaboreze, totodată, prin activitatea propusă s-au putut evidenția unele aspecte legate de luarea deciziilor, subiecții fiind întrebați în

etapa de reflecții cum au decis ce să modeleze, cine a luat decizia, cum s-a produs comunicarea etc.

Ulterior, participanții au prezentat tema pentru acasă realizată care a constat în completarea individuală a petalelor unui trifoil desenat prin notarea următoarelor aspecte: trei scopuri pe care le urmărește în căsnicia sa, 3-5 caracteristici personale care crede că îi ajută în viața de cuplu, 3-5 caracteristici personale care încurcă în viața de cuplu, iar ultima petală rămânând liberă. În cadrul ședinței 3, partenerii s-au schimbat cu foile completate acasă și au completat reciproc cea de-a patra petală cu comportamente care ar ajuta partenerul să-și atingă scopurile propuse, dar ținând cont de trăsăturile menționate. Apoi fiecare participant a propus o serie de acțiuni concrete care-l vor ajuta să-și realizeze obiectivele.

Pentru a atinge scopul ședinței, în conținutul de bază s-a lucrat cu următoarele tehnici: tehnica „Responsabilitățile casnice”, tehnica „Parada stereotipurilor”, tehnica „Tabelul puterii”, tehnica „Prețul stereotipului”. Cumulativ, rolul acestor tehnici se rezumă la identificarea stereotipurilor de gen care împiedică dezvoltarea armonioasă a fiecărui partener ca personalitate unică și individuală și a relației dintre cei doi. Tehnicile propuse au contribuit și la conștientizarea impactului negativ al stereotipurilor, încurajându-se diminuarea acestora pentru asigurarea unei calități relaționale optime.

Ca temă pentru acasă a fost propusă tehnica „Inversarea rolurilor” care are drept scop oferirea unei alte perspective și dezvoltarea empatiei față de partener. Partenerii au selectat o zi în decursul săptămânii când au avut cea mai mare disponibilitate de a realiza sarcina și s-au inversat cu rolurile pe care le au în familie.

Ședința s-a finalizat cu reflecții finale, răspunsuri la întrebări și ritualul de adio.

Cea de-a doua ședință propusă spre prezentare integrală este ședința 9, considerând a fi una dintre cele mai importante ședințe în procesul de pozitivare intrarelațională. Scopul acestei ședințe se referă la identificarea părților pozitive ale lucrurilor aparent negative și focalizarea pe aspecte pozitive prin utilizarea tehnicilor de recadrare cognitivă.

În acest context, menționăm că recadrarea pozitivă se bazează pe următoarele aspecte de bază ale programării neuro-lingvistice [290]:

- orice simptom, orice reacție, orice comportament uman este inițial protector și deci util; sunt considerate dăunătoare doar atunci când sunt utilizate într-un context nepotrivit;
- fiecare persoană are propriul său model subiectiv al lumii care poate fi schimbat;
- fiecare persoană are resurse ascunse care permit schimbarea atât a percepției subiective, cât și a experienței subiective și, ca urmare, a modelului subiectiv al lumii.

În acest context, utilizarea recadrării cognitive de către partenerii conjugali poate schimba modalitatea prin care persoanele se percep pe sine înșiși, își percep partenerii de cuplu și relația conjugală de la negativ la pozitiv, astfel dezvoltând intenții, motivații și scopuri pozitive de relaționare. Totodată, recadrarea subliniază valoarea fiecărui participant ca individualitate și ca personalitate din cadrul diadei.

Ședința 9 are drept obiective:

- identificarea situațiilor aparent negative și explorarea aspectelor pozitive sau oportunităților ascunse în situațiile identificate;
- creșterea conștientizării individuale asupra schimbărilor de perspectivă și a impactului pozitiv al recadrării cognitive asupra stării de bine și a relației de cuplu;
- dezvoltarea abilităților de recadrare cognitivă.

Reieșind din structura fiecărei ședințe prezentate în tabelul 3.1, continuăm a descrie fiecare etapă a ședinței.

Etapă preliminară se referă la salutul participanților și crearea unei atmosfere lucrative, de colaborare între parteneri conjugali și moderator. Pentru *energizarea participanților* s-a folosit tehnica „Jocul la un instrument muzical”, care face parte din psihoterapia corporală și are drept scop creșterea nivelului de empatie și încredere în partenerul conjugal. Pentru a aplica această tehnică este necesară o înregistrare muzicală de aproximativ 5-7 minute. Unul dintre parteneri s-a ridicat cu ochii închiși, al doilea a început să cânte la el ca la un instrument muzical. Desigur, toate acțiunile sunt simbolice, iar interacțiunea a avut loc fără cuvinte și acorduri preliminare, improvizația fiind importantă. Sarcina Muzicianului era să simtă dorințele Instrumentului, să-l ajute să se deschidă și să „sune” cât mai bine. Sarcina Instrumentului a fost de a avea încredere în partener, de a simți emoții pozitive, de a-și arăta dorințele sau disconfortul fără cuvinte. Apoi rolurile s-au schimbat. După finalizarea exercițiului am discutat despre momentele plăcute și neplăcute, dacă Instrumentul a avut încredere în Muzician, dacă Muzicianul a ghicit dorințele Instrumentului și ce se poate întreprinde pentru ca experiența să fie mai plăcută și mai variată.

Următoarea etapă se referă la prezentarea sarcinii realizate acasă și discutarea principalelor aspecte pozitive și negative cu privire la realizarea temei. Ca temă pentru acasă participanții au avut crearea unui comics despre evoluția mariajului, o activitate specifică în corespundere cu tematica ședinței 8. După prezentarea comicsului subiecții au reflectat asupra utilității acestui exercițiu și a emoțiilor pe care le-au avut în timpul realizării temei pentru acasă.

La etapa *conținutul de bază al ședinței* participanții s-au familiarizat cu conceptul, fundamentele psihologice și tipologia reframing-ului (recadrării cognitive). Prezentarea succintă a informației este redată în figura de mai jos:

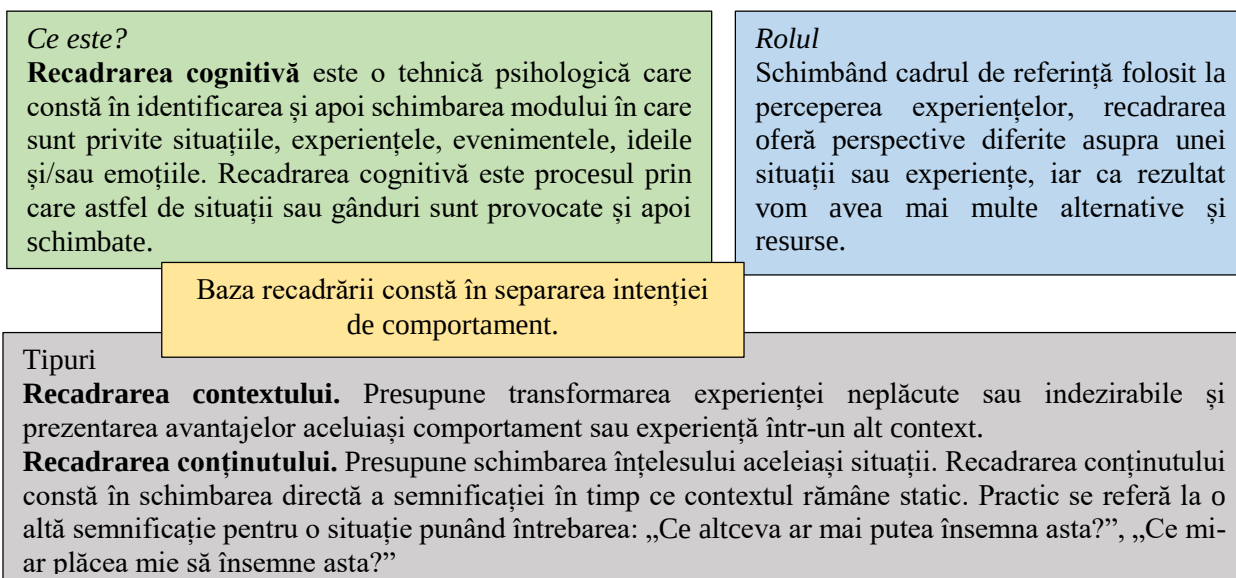


Fig. 3.4. Conținutul succint al blocului informativ din cadrul ședinței 9

Pentru o comprehensiune mai bună conținutul informativ al temei a fost suplimentat cu exemple de reframing și prezentarea modalităților eficiente de recadrare cognitivă. Ulterior, participanții au exersat prin intermediul tehnicilor de reframing: tehnica „Eu prea...”, tehnica „6 pași de recadrare”, tehnica „3 aprecieri”, ce presupun reinterpretări în sens pozitiv ale experiențelor conjugale și ale anumitor trăsături de personalitate care provoacă reacții negative. La finele ședinței, în scopul fortificării capacităților inițiale de utilizare a reframingului în activități cotidiene, partenerii au primit tema pentru acasă care constă în exersarea abilităților de soluționare a problemelor prin utilizarea tehnicii „6 pași de recadrare”.

Ședința s-a încheiat cu reflecții finale, răspunsuri la întrebări și ritualul de adio.

3.3. Evaluarea eficienței programului de intervenție psihologică

Evaluarea programului de intervenție psihologică presupune colectarea și analiza datelor cu privire la eficiența activităților propuse în program și a schimbărilor pozitive survenite în urma aplicării acestui program. Evaluarea programelor de intervenție are o importanță semnificativă în activitățile de dezvoltare a diverselor segmente atât la nivel individual, cât și grupal, pentru că în baza ei putem regla și optimiza continuu calitatea, eficiența și potențialul acestor programe.

Pentru a aprecia eficiența programului de intervenție psihologică în vederea armonizării iluziilor pozitive în relațiile de cuplu, au fost analizate rezultatele participanților din cadrul experimentului formativ, prin readministrarea următoarelor probe: *Testul iluziilor pozitive privind relația conjugală*, elaborat de S. Murray; *Testul satisfacției conjugale*, elaborat de V. Stolin, T. Romanova și G. Butenco; *Metoda de diagnosticare a relațiilor interpersonale*, elaborată de T. Leary, G. Leforge și R. Sazek. Retestarea participanților s-a realizat peste o săptămână după ultima

ședință și nu imediat, pentru a exclude faptul că răspunsurile au fost exprimate sub influența imediată a programului de intervenție, respectându-se astfel principiul obiectivității în cercetarea de intervenție.

Reamintim că supoziția de la care am pornit în cadrul demersului intervențional presupune că implementarea programului destinat cuplurilor conjugale va contribui la armonizarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu și va îmbunătăți interacțiunile între partenerii conjugali. Pentru verificarea acestei supoziții am elaborat și desfășurat un program de intervenție psihologică la care au participat 6 cupluri conjugale care au obținut la etapa de testare deziluzii, un nivel scăzut de satisfacție conjugală și valori crescute la scalele *Metodei de diagnosticare a relațiilor interpersonale* (testul Leary) cu referință la trăsăturile negative și valori scăzute la scalele trăsăturilor pozitive.

Prin urmare, au fost comparate și evidențiate diferențele dintre rezultatele obținute la test și retest de către participanții din cadrul demersului de intervenție, prin analiza descriptivă, calitativă a rezultatelor și prin analiza statistică, utilizând *testul t pentru eșantioane perechi*. Utilizarea acestei metode statistice ne-a permis să analizăm diferențele înregistrate *înainte și după* intervenția psihologică de către participanții în cercetarea formativă. Ținem să menționăm că în studiul de față nu a participat un grup de control. În acest context, considerăm că dublarea verificării eficienței programului propus prin utilizarea unui grup de control nu este semnificativă în cazul dat, datorită faptului că sunt alte cupluri care pot fi influențate de mulți alți factori.

Prezentăm în continuare schimbările ce au survenit în rezultatele participanților supuși experimentului psihologic în comparație cu rezultatele obținute înainte de intervenția psihologică. Rezultatele sunt prezentate urmând logica expunerii din experimentul de constatare.

La programul de intervenție psihologică privind armonizarea iluziilor pozitive în relațiile conjugale au participat cupluri care au obținut deziluzii la *Testul iluziilor pozitive privind relația conjugală*. După desfășurarea celor 12 ședințe din cadrul programului am obținut următoarele rezultate în urma readministrării testului, prezentate în figura 3.5.

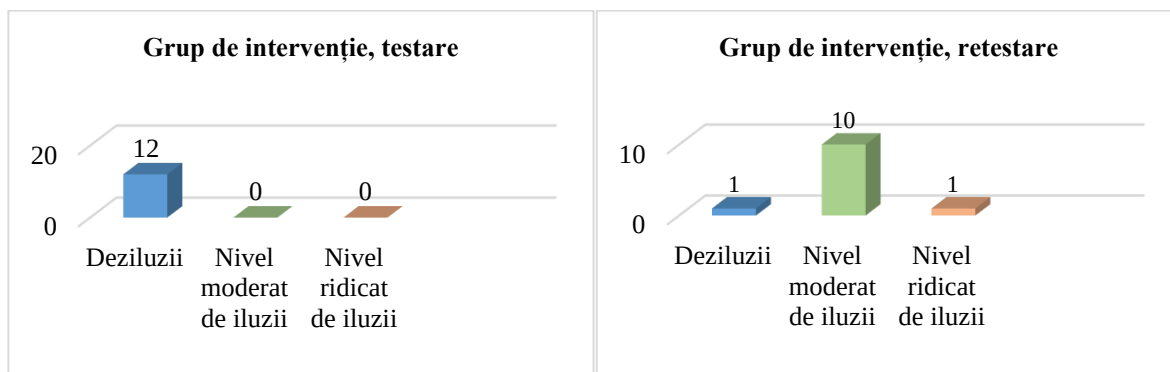


Fig. 3.5. Analiza comparativă a manifestării iluziilor pozitive (testare și retestare)

Astfel, la etapa de constatare toți respondenții, care urmau să participe la programul de intervenție, manifestau deziluzii în relația maritală actuală. După participarea la program, tabloul s-a îmbunătățit în mod considerabil, înregistrându-se următoarele rezultate (figura 3.5): 1 persoană cu deziluzii, 10 persoane cu un nivel moderat de iluzii pozitive și 1 persoană cu nivel ridicat de iluzii pozitive. Deși rezultatele înregistrează la majoritatea subiecților din grupul de intervenție (10 persoane) un nivel moderat de iluzii pozitive, totuși rezultatele reprezintă o tendință de trecere de la deziluzii la iluzii moderate. Ținem să reamintim că unii cercetători în domeniu [197, 198] menționează rolul semnificativ al iluziilor pozitive în relațiile conjugale, prin evitarea exagerării și păstrarea unui echilibru între biasul pozitivității și biasul acurateții.

Valorile numerice specifice nivelului de iluzii pozitive la bărbați și femei în etapa de testare și retestare sunt reprezentate grafic în figura 3.6.

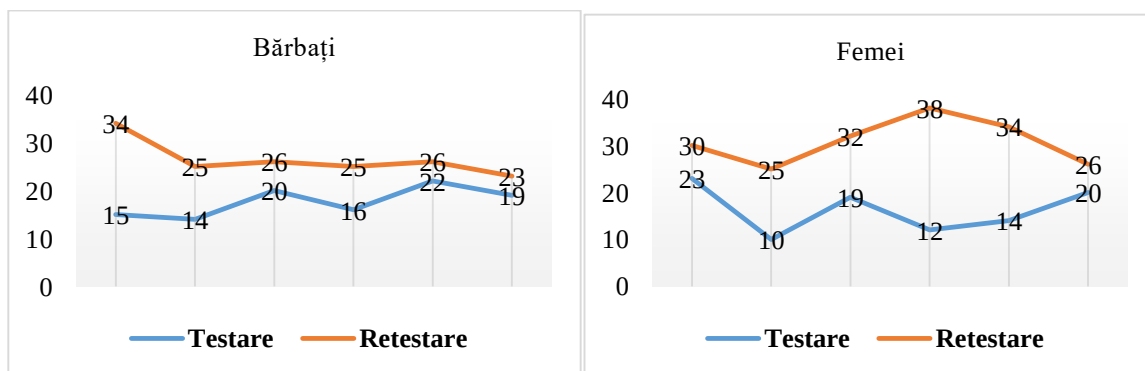


Fig. 3.6. Valorile numerice privind manifestarea iluziilor pozitive în funcție de gen (testare și retestare)

Din figura 3.6 observăm că atât bărbații, cât și femeile, în urma aplicării programului de intervenție psihologică, au înregistrat rezultate mai bune în ceea ce privește nivelul de iluzii pozitive. Prin urmare, după ședințele propuse participanții își apreciază relația ca fiind mai satisfăcătoare, cu o probabilitate mai mare de a experimenta momente pozitive alături de partenerul conjugal, cu o viziune mai optimistă asupra evoluției relației și o percepție mai pozitivă, inclusiv a partenerului. Astfel, analizând valorile numerice prezentate în figura 3.6, putem menționa că la toți participanții după intervenția psihologică se atestă un nivel mai înalt de optimism iluzoriu comparativ, spre deosebire de etapa pre-intervenție. Această constatare rezultă din specificul *Testului iluziilor pozitive* care presupune o evaluare a propriei relații în comparație cu o relație tipică. Atât femeile, cât și bărbații, în urma demersului intervențional al cercetării de față, își apreciază relația comparativ cu o altă relație mai pozitiv, enunțând o probabilitate mai mare pentru evenimentele pozitive și diminuând probabilitatea evenimentelor negative. Așadar, participanții au devenit mai încrezători în evoluția relației actuale.

În continuare prezentăm valorile medii obținute de către participanți privind manifestarea iluziilor pozitive în etapa de testare și retestare (Figura 3.7).

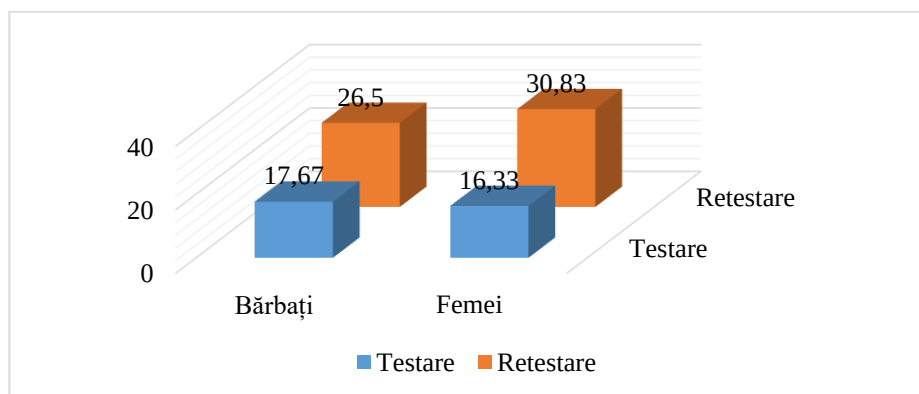


Fig. 3.7. Valorile medii privind manifestarea iluziilor pozitive în funcție de gen (testare și retestare)

Datele din figura 3.7 atestă o creștere considerabilă a valorilor obținute la iluziile pozitive atât la femei, cât și la bărbați, această creștere fiind confirmată statistic și de rezultatele testului t. Astfel, testul a scos în evidență prezența diferenței semnificative între etapa test-retest la variabila *iluzii pozitive* la bărbați (test $m=17,67$; retest $m=26,50$; $t=-3,792$; $p=,013$) și la femei (test $m=16,33$; retest $m=30,83$; $t=-4,636$; $p=,006$). Făcând o analiză comparativă a datelor prezentate în funcție de gen, observăm la femei valori mai ridicate la nivelul iluziilor pozitive. Acest fapt se poate datora mai multor factori, printre care menționăm: implicarea mai activă și persistența motivațională mai ridicată la femei în comparație cu nivelul ridicat de reticență a bărbaților și credibilitatea redusă cu privire la intervenția psihologică. S-a observat pe parcursul ședințelor că bărbații au nevoie de mai mult timp pentru a se implica mai activ în activitățile propuse și evită exprimarea emoțională, fiind mai precauți față de ceea ce enunțau.

Prezentăm în continuare schimbările ce au survenit în rezultatele grupului supus intervenției psihologice la variabila *satisfacția conjugală*.

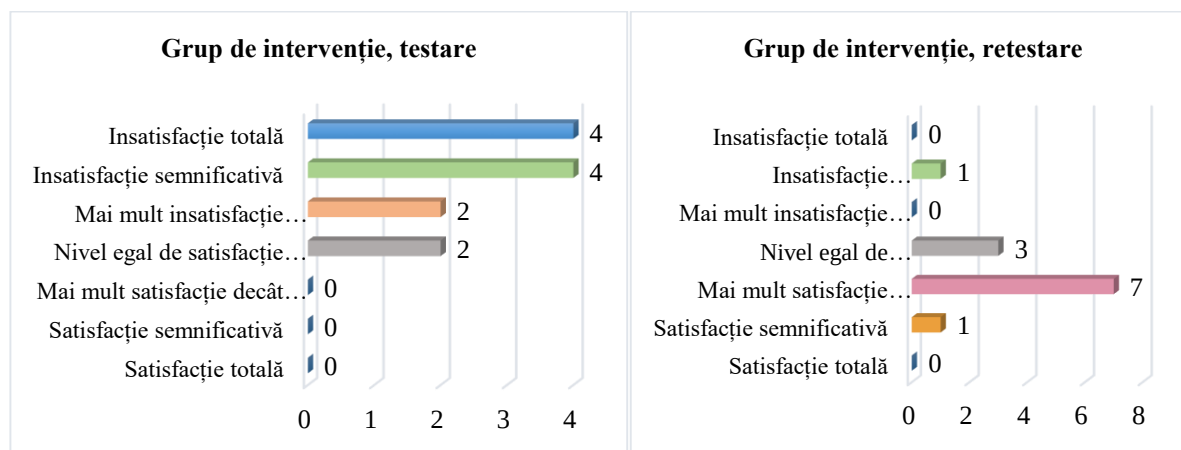


Fig. 3.8. Analiza comparativă a manifestării satisfacției conjugale (testare și retestare)

Un criteriu esențial pentru a participa la programul de intervenție a fost prezența și manifestarea insatisfacției conjugale în cuplurile maritale. În această ordine de idei, la etapa de testare am obținut următoarele rezultate ale respondenților: câte 4 persoane cu insatisfacție totală și insatisfacție semnificativă; la 2 persoane rezultatele au atestat mai mult insatisfacție decât satisfacție conjugală, iar alte 2 persoane au obținut un nivel egal de satisfacție și insatisfacție. În urma participării în cadrul ședințelor conform programului de intervenție propus, s-a observat o îmbunătățire a datelor după etapa de retestare, înregistrându-se următoarele rezultate (figura 3.8): 1 persoană cu insatisfacție semnificativă, 3 persoane cu un nivel egal de satisfacție și insatisfacție. Totodată, se observă 7 persoane care au obținut la readministrarea testului mai multă satisfacție decât insatisfacție și 1 persoană cu satisfacție semnificativă. În acest context, se atestă o tendință pozitivă pe cele două dimensiuni generale ale indicatorului subiectiv cu privire la calitatea relațiilor maritale, și anume: trecerea de la niveluri mai ridicate de insatisfacție la niveluri ce denotă satisfacția conjugală. Acest lucru poate fi explicat prin excluderea unor surse generatoare de insatisfacție în relație, prin discutarea unor aspecte care eventual influențau nivelul de satisfacție resimțit, prin procesul de autodezvăluire, prin găsirea unor aspecte comune și pozitive în interacțiunile diadice. De asemenea, rezultatele obținute denotă faptul că satisfacția în cuplu necesită implicare continuă și sistematică, și că acest lucru depinde predominant de ambii parteneri angajați în relația conjugală.

Repartizarea numerică a valorilor caracteristice satisfacției conjugale în cadrul testării și retestării în funcție de gen este ilustrată grafic în figura 3.9.

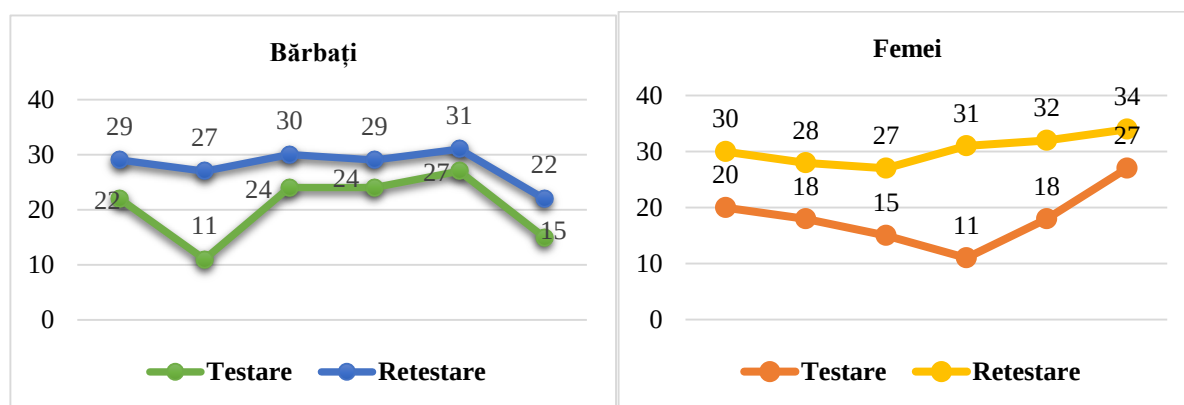


Fig. 3.9. Valorile numerice privind manifestarea satisfacției conjugale în funcție de gen (testare și retestare)

Analizând datele prezentate în figura 3.9, putem menționa că toate cuplurile conjugale au înregistrat valori numerice mai înalte la satisfacția conjugală post-intervenție psihologică.

Mediile obținute de către bărbați și femei la etapele test-retest referitoare la satisfacția conjugală sunt reprezentate în continuare (Figura 3.10).

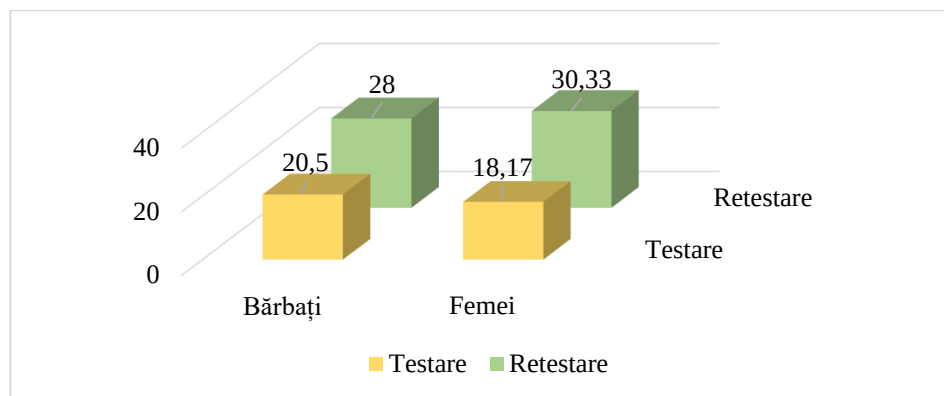


Fig. 3.10. Valorile medii privind satisfacția conjugală în funcție de gen (testare și retestare)

Drept urmare a analizei valorilor medii prezentate în figura 3.10, constatăm deosebiri între rezultatele ce reflectă satisfacția conjugală la bărbați și femei, iar pentru determinarea diferențelor semnificative existente între rezultatele pre-intervenție și post-intervenție, a fost efectuată analiza statistică a datelor, cu ajutorul testului t pentru eșantioane perechi. Astfel, evidențiem prezența diferențelor semnificative la bărbați (test $m=20,50$; retest $m=28,00$; $t=-4,248$; $p=0,008$). Diferențe semnificative se atestă și în cazul femeilor (test $m=18,17$; retest $m=30,33$; $t=-6,636$; $p=0,001$).

Aceste date ne permit să constatăm că, la etapa de retestare, subiecții care au participat în cadrul demersului formativ, comparativ cu perioada anterioară intervenției, manifestă un nivel mai înalt de satisfacție conjugală. Totodată, analiza comparativă a datelor prezentate în funcție de gen indică la femei valori mai ridicate la satisfacția conjugală după ședințele realizate. O posibilă explicație ar putea servi corelația semnificativă pozitivă între iluziile pozitive și satisfacția conjugală stabilită în cadrul demersului de cercetare (vezi capitolul 2) și anume, nivelul ridicat al iluziilor pozitive asigură un nivel mai înalt de satisfacție conjugală. Dat fiind faptul că la femei la etapa retest s-au obținut valori mai ridicate la nivelul iluziilor pozitive comparativ cu bărbații, se atestă și la variabila *satisfacție conjugală* valori mai înalte.

O altă variabilă studiată în cadrul cercetării noastre a fost percepția de sine și percepția partenerului conjugal. În acest sens, am readministrat participanților *Metoda de diagnosticare a relațiilor interpersonale*, elaborată de T. Leary, G. Leforge și R. Sazek.

În cadrul ședințelor desfășurate cu diada maritală s-a pus accent atât pe percepția partenerului conjugal și a relației actuale, cât și pe conștientizarea, analiza și dezvoltarea pozitivă a percepției de sine. Principalele argumente pentru aplicarea unor tehnici și activități în acest sens sunt: necesitatea unui echilibru funcțional dintre percepția de sine și percepția partenerului. Discrepanțele prea mari între aceste două tipuri de percepții pot minimaliza importanța unuia dintre parteneri și submina dezvoltarea acestuia. Mai mult decât atât, o percepție pozitivă despre sine va contribui la experiențe conjugale pozitive, cu o implicare substanțială în relație și

comunicare eficientă cu partenerul, spre deosebire de o percepție negativă despre sine care poate însemna o devalorizare a propriei persoane și evitarea interacțiunilor pozitive în cuplu. Totodată, luând în considerație faptul că ședințele s-au desfășurat cu fiecare cuplu separat, prin activitățile planificate am asistat la un proces de autodezvăluire între cei doi parteneri conjugal.

Mai jos prezentăm ilustrarea grafică a rezultatelor obținute de către participanți privind percepția de sine la etapa test-retest (Figura 3.11).

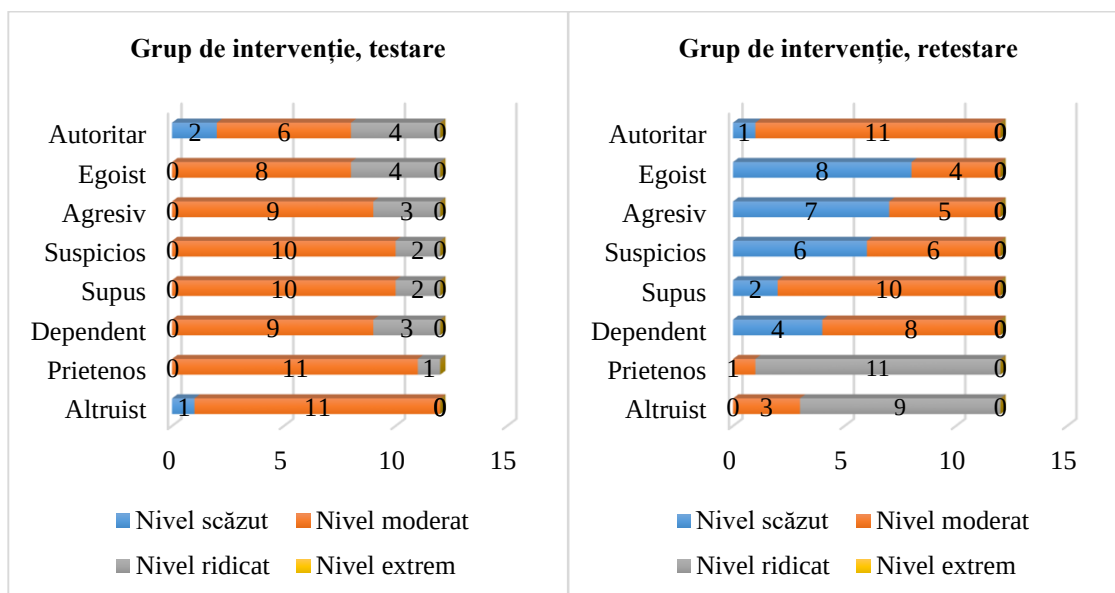


Fig. 3.11. Analiza comparativă a rezultatelor privind percepția de sine (testare și retestare)

Analizând datele prezentate în figura 3.11, observăm anumite modificări tendenționale: pentru scalele ce denotă trăsături mai negative *autoritar*, *egoist*, *agresiv*, *supus* și *dependent* se atestă o diminuare a nivelurilor obținute în urma intervenției psihologice, asigurându-se într-o mai mare măsură caracterul adaptativ al acestor trăsături. La trăsăturile cu conotații pozitive *prietenos* și *altruist* se observă o tendință crescătoare în sens pozitiv după participarea la programul propus.

Rezultatele medii obținute la percepția de sine a bărbaților înainte și după intervenția psihologică sunt prezentate în tabelul 3.2.

Tabelul 3.2. Percepția de sine la bărbați (testare și retestare)

Scalele testului Leary	Testare	Retestare	Valoarea lui t	Pragul de semnificație
Autoritar	8,00	6,67	t=1,512	nesemnificativ
Egoist	8,33	4,83	t=8,174	p=0,000
Agresiv	7,50	4,83	t=4,000	p=0,010
Suspicios	6,17	4,67	t=2,236	nesemnificativ
Supus	6,50	5,00	t=1,772	nesemnificativ
Dependent	6,00	5,33	t=1,085	nesemnificativ
Prietenos	7,00	10,00	t=-6,708	p=0,001
Altruist	6,17	9,17	t=-3,873	p=0,012

Potrivit datelor prezentate în tabelul de mai sus, identificăm diferențe semnificative pentru următoarele scale: *egoist* (test m=8,33, retest m=4,83, t=8,174, p=0,000), *agresiv* (test m=7,50,

retest $m=4,83$, $t=4,000$, $p=0,010$), *prietenos* (test $m=7,00$, retest $m=10,00$, $t=-6,708$, $p=0,001$) și *altruist* (test $m=6,17$, retest $m=9,17$, $t=-3,873$, $p=0,012$). Deși se atestă diferențe la mai multe scale, este necesar de accentuat că schimbările ce au survenit în urma aplicării programului de intervenție au două sensuri diferite. Primul este de diminuare și se observă că la scalele *egoist* și *agresiv* bărbații au obținut valori mai scăzute în etapa de retestare. Aceste rezultate ne indică faptul că bărbații se percep ca fiind mai puțin egoiști și agresivi, îmbunătățindu-se în acest sens percepția de sine. În al doilea rând, se conturează și un sens de creștere a valorilor ce vizează scalele *prietenos* și *altruist*, ceea ce înseamnă că bărbații după intervenția psihologică se percep ca fiind mai prietenoși și altruști.

De asemenea, în urma analizei datelor obținute de către bărbați privind percepția de sine, nu au fost atestate rezultate semnificative din punct de vedere statistic la scalele: *autoritar* (test $m=8,00$, retest $m=6,67$, $t=1,512$, p nesemnificativ), *suspicios* (test $m=6,17$, retest $m=4,67$, $t=2,236$, p nesemnificativ), *supus* (test $m=6,50$, retest $m=5,00$, $t=1,772$, p nesemnificativ) și *dependent* (test $m=6,00$, retest $m=5,33$, $t=1,085$, p nesemnificativ). Aceste rezultate denotă absența schimbărilor în percepția de sine la aceste trăsături.

În continuare prezentăm comparativ rezultatele obținute în etapa de testare și retestare de către femei privind percepția de sine (Tabelul 3.3).

Tabelul 3.3. Percepția de sine la femei (testare și retestare)

Scalele testului Leary	Testare	Retestare	Valoarea lui t	Pragul de semnificație
Autoritar	6,00	5,83	$t=0,237$	nesemnificativ
Egoist	6,67	3,33	$t=6,742$	$p=0,001$
Agresiv	7,17	4,67	$t=11,180$	$p=0,000$
Suspicios	8,00	4,50	$t=6,220$	$p=0,002$
Supus	7,17	6,00	$t=1,659$	nesemnificativ
Dependent	8,00	5,67	$t=2,092$	nesemnificativ
Prietenos	7,67	8,83	$t=-3,796$	$p=0,013$
Altruist	5,67	8,67	$t=-5,809$	$p=0,002$

Drept urmare a analizei datelor prezentate în tabelul 3.3, constatăm deosebiri semnificative între rezultatele femeilor în etapa de testare și cea de retestare pentru următoarele scale: *egoist* (test $m=6,67$, retest $m=3,33$, $t=6,742$, $p=0,001$), *agresiv* (test $m=7,17$, retest $m=4,67$, $t=11,180$, $p=0,000$) și *suspicios* (test $m=8,00$, retest $m=4,50$, $t=6,220$, $p=0,002$), cu rezultate mai mici pentru etapa de retest. Aceste date ne permit să constatăm că după aplicarea programului de intervenție femeile se percep ca fiind mai puțin egoiste, agresive și suspicioase. Totodată, în acest context, ținem să menționăm că femeile au obținut diferențe semnificative la scala *suspicios*, valori înalte înregistrându-se la femei și în etapa de testare și după readministrarea *Metodei de diagnosticare a relațiilor interpersonale*, spre deosebire de bărbați care au obținut valori mai scăzute.

De asemenea, la femei diferențele dintre valorile medii test-retest prezintă o tendință de creștere la scalele *prietenos* (test $m=7,67$, retest $m=8,83$, $t=-3,796$, $p=0,013$) și *altruist* (test $m=5,67$, retest $m=8,67$, $t=-5,809$, $p=0,002$). Aceste rezultate indică faptul că femeile participante la programul de intervenție și-au îmbunătățit percepția de sine, percependu-se ca fiind mai prietenoase și altruiste comparativ cu percepția inițială pre-intervenție.

Rezultatele referitoare la următoarele scale obținute de către femei s-au dovedit a fi ne semnificative din punct de vedere statistic: *autoritar* (test $m=6,00$, retest $m=5,83$, $t=0,237$, p ne semnificativ), *supus* (test $m=7,17$, retest $m=6,00$, $t=1,659$, p ne semnificativ) și *dependent* (test $m=8,00$, retest $m=5,67$, $t=2,092$, p ne semnificativ).

Cumulativ, observăm atât la bărbați, cât și la femei modificări în percepția de sine după aplicarea programului de intervenție psihologică sub aspect dihotomic: se atestă creșterea valorilor la unele trăsături pozitive și scăderea valorilor la unele trăsături negative.

Mediile obținute de către bărbați și femei la etapa de testare și retestare privind percepția partenerului conjugal sunt prezentate în continuare (Tabelul 3.4).

Tabelul 3.4. Percepția partenerului conjugal la bărbați (testare și retestare)

Scalele testului Leary	Testare	Retestare	Valoarea lui t	Pragul de semnificație
Autoritar	7,67	7,33	$t=0,363$	ne semnificativ
Egoist	9,17	5,83	$t=10,000$	$p=0,000$
Agresiv	8,50	4,00	$t=10,510$	$p=0,000$
Suspicios	8,83	5,83	$t=4,392$	$p=0,007$
Supus	7,00	5,67	$t=1,661$	ne semnificativ
Dependent	6,83	5,83	$t=1,168$	ne semnificativ
Prietenos	5,33	9,00	$t=-5,500$	$p=0,003$
Altruist	5,67	8,83	$t=-5,270$	$p=0,003$

Conform datelor prezentate în tabelul 3.4, atestăm o creștere considerabilă a valorilor medii obținute de către bărbați în ceea ce privește percepția soțiilor la scalele *prietenos* (test $m=5,33$, retest $m=9,00$, $t=-5,500$, $p=0,003$) și *altruist* (test $m=5,67$, retest $m=8,83$, $t=-5,270$, $p=0,003$). De asemenea, testul t indică diferențe semnificative între rezultatele din etapa de testare și etapa de retestare, cu tendință de diminuare a valorilor medii după participarea la ședințele programului de intervenție pentru scalele: *egoist* (test $m=9,17$, retest $m=5,83$, $t=10,000$, $p=0,000$), *agresiv* (test $m=8,50$, retest $m=4,00$, $t=10,510$, $p=0,000$) și *suspicios* (test $m=8,83$, retest $m=5,83$, $t=4,392$, $p=0,007$). Astfel, se conturează anumite schimbări în percepția partenerului conjugal la bărbați după ședințele propuse, și anume: pe de o parte, bărbații își percep soțiile ca fiind mai prietenoase și altruiste, pe de altă parte soțiile sunt percepute ca fiind mai puțin egoiste, agresive și suspicioase.

Diferențele de medii obținute pentru următoarele scale nu sunt semnificative din punct de vedere statistic: *autoritar* (test $m=7,67$, retest $m=7,33$, $t=0,363$, p ne semnificativ), *supus* (test

m=7,00, retest m=6,00, t=1,659, p ne semnificativ) și *dependent* (test m=8,00, retest m=5,67, t=2,092, p ne semnificativ).

Continuăm expunerea datelor obținute în ceea ce privește percepția partenerului conjugal la femeii sub aspect comparativ în etapa test-retest (Tabelul 3.5).

Tabelul 3.5. Percepția partenerului conjugal la femeii (testare și retestare)

Scalele testului Leary	Testare	Retestare	Valoarea lui t	Pragul de semnificație
Autoritar	8,50	7,00	t=1,627	ne semnificativ
Egoist	10,33	6,33	t=6,928	p=0,001
Agresiv	9,50	5,67	t=9,550	p=0,000
Suspicios	9,00	4,83	t=5,926	p=0,002
Supus	5,83	5,17	t=0,933	ne semnificativ
Dependent	6,67	5,33	t=1,348	ne semnificativ
Prietenos	5,17	8,83	t=-17,393	p=0,000
Altruist	5,00	8,33	t=-15,811	p=0,000

Prezentarea rezultatelor experimentale, în urma aplicării repetate a *Metodei de diagnosticare a relațiilor interpersonale*, indică deosebiri între rezultatele medii obținute de către femeii înainte și după ședințele formative la scalele: *egoist* (test m=10,33, retest m=6,33, t=6,928, p=0,001), *agresiv* (test m=9,50, retest m=5,67, t=9,550, p=0,000) și *suspicios* (test m=9,00, retest m=4,83, t=5,926, p=0,002). Prin urmare, femeile își percep partenerul conjugal mai pozitiv prin diminuarea trăsăturilor negative, așa ca egoismul, agresivitatea și suspiciunea.

Analiza rezultatelor obținute de către femeii la etapa test-retest indică lipsa schimbărilor esențiale referitoare la percepția partenerului conjugal pentru anumite scale, fiind atestate valori ne semnificative din punct de vedere statistic: *autoritar* (test m=7,50, retest m=7,00, t=1,627, p ne semnificativ), *supus* (test m=5,83, retest m=5,17, t=0,933, p ne semnificativ) și *dependent* (test m=6,67, retest m=5,33, t=1,348, p ne semnificativ).

Rezultatele pozitive obținute de către cuplurile maritale, implicate în programul de intervenție psihologică, s-au datorat mai multor factori adiacenți, printre care menționăm: nivelul de motivație al fiecărui membru participant și gradul de implicare în timpul ședințelor și în realizarea temelor pentru acasă. Scopul comun și dorința partenerilor de a îmbunătăți relația presupune un nivel ridicat de angajament în relație al ambilor parteneri. Într-un studiu realizat de către Owen J., Duncan B., Anker M. și Sparks J. s-a demonstrat că obiectivul inițial al clientului pentru terapia de cuplu, și anume îmbunătățirea relației, contribuie la rezultate mult mai bune în comparație cu obiectivul de clarificare a viabilității relației [213]. Acest lucru a fost observat și la participanții experimentului formativ din cadrul cercetării de față, care s-au implicat pe parcursul ședințelor destul de activ în activitățile propuse, demonstrând un nivel înalt de motivație. Menționăm, de asemenea, că pe parcursul desfășurării programului nu au fost situații de refuz al participanților de a veni la ședințe sau de a se implica în activitățile preconizate. Totodată, un alt

factor care a influențat eficacitatea intervenției psihologice în cadrul cuplului se referă la expectanțele partenerilor vizavi de programul propus. În acest sens, s-a observat că inițial cuplurile manifestau un nivel ridicat de așteptări, pe alocuri nerealiste cu privire la impactul programului de intervenție și influența moderatorului asupra relației de cuplu. Însă pe parcursul ședințelor s-a pus accent de conștientizarea implicării și a efortului comun al partenerilor în schimbarea pozitivă și în evoluția dezirabilă a relației, ceea ce i-a determinat să înțeleagă importanța fiecăruia în atingerea scopurilor propuse și asigurarea unei calități relaționale armonioase.

Prin participarea la programul propus, participanții au contribuit la crearea unei atmosfere de încredere prin acceptarea reciprocă și valorificarea comunicării conjugale în sens pozitiv, prin armonizarea iluziilor pozitive menite să asigure funcționalitatea diadei conjugale și creșterea nivelului de satisfacție resimțit de fiecare partener. Totodată, însușirea anumitor tehnici privind îmbunătățirea relațiilor de cuplu și dezvoltarea unei viziuni optimiste cu privire la viitor ne determină să considerăm că partenerii conjugali se vor implica în menținerea și consolidarea relației actuale, dezvoltându-și în continuare competențele necesare pentru asigurarea unui succes conjugal.

Schimbările pozitive care au fost identificate în cadrul intervenției psihologice relevă importanța armonizării iluziilor pozitive în relațiile de cuplu. Implementarea cu succes a programului a fost demonstrată prin creșterea nivelului de iluzii pozitive și satisfacție conjugală la cuplurile participante, precum și operarea de modificări la nivel perceptual: atât la percepția de sine, cât și la percepția partenerului conjugal, prin accentuarea trăsăturilor pozitive și diminuarea celor negative.

3.4. Concluzii la capitolul 3

Sintetizând rezultatele prezentate în acest capitol, putem formula următoarele concluzii:

1. Programul de intervenție psihologică a fost elaborat ca răspuns la necesitatea acordării asistenței psihologice cuplurilor care se confruntă cu probleme relaționale, fiind fundamentat pe principiile de bază ale lucrului cu diada conjugală și diverse abordări intervenționale specifice cuplului.

2. După participarea la programul de intervenție psihologică privind armonizarea iluziilor pozitive în relațiile conjugale, cuplurile au demonstrat o creștere a nivelului de iluzii pozitive, cu păstrarea unui echilibru adecvat între biasare și realitate. Acest lucru a fost posibil prin focalizarea pe aspectele pozitive ale partenerilor conjugali și a relației, și prin proiectarea unui viitor în termeni pozitivi, cu creșterea nivelului motivațional și a încrederii în posibilitatea de a atinge scopurile propuse.

3. În urma retestării, la beneficiarii programului de intervenție s-a înregistrat o creștere a nivelului satisfacției conjugale, partenerii fiind capabili să reducă din tensiunile cu care se confruntau în viața de cuplu și să îmbunătățească aspectele comunicaționale, care se manifestă prin creșterea flexibilității și a disponibilității de cooperare intraconjugală, precum și a interacțiunilor pozitive la nivel calitativ și cantitativ.

4. Programul de intervenție psihologică destinat cuplurilor a avut repercusiuni pozitive și asupra percepțiilor de sine și ale partenerilor. La participanți s-a observat o sensibilitate diferită la schimbare a variabilelor. Comparând rezultatele pre-intervenție și post-intervenție am determinat că percepția unor trăsături s-a modificat în urma aplicării programului de intervenție, în timp ce la alte trăsături nu s-au atestat diferențe semnificative. După ședințele realizate, atât bărbații, cât și femeile se autopercep ca fiind mai puțin egoiști și agresivi, dar în același timp mai prietenoși și altruști. Femeile după intervenție se percep ca fiind mai puțin suspicioase, spre deosebire de bărbați care nu au înregistrat schimbări la această trăsătură. În ceea ce privește percepția partenerului conjugal, rezultatele obținute nu denotă diferențe în funcție de gen, dar reliefează tendințe de diminuare a trăsăturilor negative și de accentuare a trăsăturilor pozitive. Prin urmare, atât bărbații, cât și femeile după participarea la programul de intervenție psihologică își percep partenerii ca fiind mai puțin egoiști, agresivi și suspicioși, dar totodată mai prietenoși și altruști.

5. Rezultatele obținute sub aspect corelațional în demersul constatativ sunt similare cu rezultatele obținute și în demersul intervențional. Relațiile dintre variabile se găsesc în operarea de modificări după finalizarea ședințelor propuse, și anume: creșterea nivelului de iluzii pozitive este asociată cu creșterea nivelului de satisfacție conjugală, cu percepții de sine și ale partenerului conjugal în termeni mai pozitivi.

6. Analiza cantitativă și calitativă a rezultatelor ne permite să concluzionăm că programul de intervenție și-a atins obiectivele propuse, demonstrându-și eficiența în armonizarea iluziilor pozitive în relațiile conjugale, devenind astfel recomandabil în intervențiile psihologice de cuplu. Prin activitățile propuse în cadrul programului se contribuie la îmbunătățirea relațiilor de cuplu, prin valorificarea fiecărui partener în diada conjugală și încurajarea relațiilor bazate pe experiențe pozitive, menite să asigure funcționalitatea cuplului.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

Natura eterogenă și complexă a funcționării relațiilor de cuplu presupune ca diada conjugală să fie considerată o entitate compusă din părți care interacționează. Astfel, într-o relație de cuplu există trei participanți eu, tu și noi (relația). Iar pentru a înțelege specificul interacțiunilor între parteneri este necesară focalizarea pe natura interrelaționată a percepțiilor și credințelor ce vizează partenerii conjugali și relația. Cercetătorii în domeniul psihologiei au fost mereu preocupați de a înțelege motivele și factorii care stau la baza angajării și dezvoltării unei relații, iar dimensiunea cognitivă a căpătat teren de investigație. Sintagmele „dragostea este oarbă” sau „ochelarii roz”, folosite deseori în comunicarea uzuală, fac trimitere nemijlocit la biasarea perceptuală pozitivă care a trezit dezbateri aprinse cu privire la necesitatea unei percepții acurate sau iluzorii ale vieții de cuplu.

Luând în considerație faptul că asemenea cercetări nu se atestă în Republica Moldova, ne-am propus un studiu teoretic și empiric pentru o cunoaștere a particularităților de manifestare a iluziilor pozitive și a interrelaționării cu alte dimensiuni conjugale, în vederea elaborării unui program eficient de intervenție psihologică pentru cuplurile care se află în impas.

Demersul teoretico-experimental realizat ne permite să formulăm următoarele **concluzii generale**:

1. Prin abordarea științifică susținută a fost stabilit că iluziile pozitive reflectă o dimensiune cognitivă, condiționată de contextul psiho-socio-cultural, reprezentând un set de percepții și credințe biasate pozitiv despre partenerul conjugal și relația de cuplu, cadrul explicativ-integrativ al acestor fenomene contribuind la elaborarea *Modelului teoretico-explicativ al manifestării iluziilor pozitive în relațiile de cuplu* (Capitolul 1) [19, 21, 22, 25, 26].

2. Rezultatele obținute în cadrul demersului experimental au demonstrat că genul subiecților nu influențează asupra nivelului iluziilor pozitive și a satisfacției conjugale, acest fapt datorându-se în mod specific interacțiunilor dintre cei doi parteneri în cuplu, iar durata căsniciei poate fi considerată un factor care determină nivelul ridicat de iluzii pozitive și satisfacție conjugală în primii cinci ani ai relației. Totodată, percepția de sine și percepția partenerului conjugal implică diferențe semnificative în funcție de gen, datorându-se dezirabilității unor trăsături specifice masculine sau feminine și a persistenței în societate a unor stereotipuri de gen, dar cu o parțială flexibilitate (Capitolul 2) [18, 23, 24, 26].

3. Rezultatele obținute în experimentul constatativ au demonstrat că miturile căsniciei sunt încă persistente în societate, fiind reflectată o posibilă relație între iluziile pozitive și miturile căsniciei care denotă pozitivitate (Capitolul 2) [20].

4. Rezultatele obținute la nivel corelațional au permis elaborarea *Profilurilor psihologice de gen privind interrelația dintre iluziile pozitive, satisfacția conjugală și percepția partenerului conjugal*, care reflectă complexitatea dinamicii relaționale prin interdependențele înregistrate, contribuind astfel la înțelegerea fenomenelor psihologice din perspectivă de gen în cadrul parteneriatelor conjugale (Capitolul 2) [23, 24].

5. Prin proiectarea și implementarea programului de intervenție psihologică privind armonizarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu a fost stabilită o evoluție semnificativă pozitivă în nivelul de iluzii pozitive, satisfacția conjugală, percepția partenerului de cuplu și percepția de sine (Capitolul 3) [27].

Rezultatele cercetării, prin valoarea teoretică și practică, constituie un segment real în *soluționarea problemei științifice importante*, care constă în stabilirea particularităților de manifestare a iluziilor pozitive și elaborarea programului de intervenție psihologică, având ca efect armonizarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu, în vederea utilizării rezultatelor teoretice, metodologice și aplicative în practica psihologică. Considerăm că cercetarea realizată completează psihologia generală cu date teoretice și experimentale noi despre manifestările iluziilor pozitive în relațiile de cuplu.

Rezultatele demersului teoretico-empiric realizat servesc drept premisă importantă pentru formularea următoarelor **recomandări practice**:

Pentru formatorii și specialiștii în domeniul psihologiei cuplului:

- Includerea în diverse materiale informative și metodologice a rezultatelor obținute în vederea informării, promovării și dezvoltării unor relații conjugale sanogene la nivel de societate.
- Inițierea unor programe și activități nonformale de educare a cuplurilor, axate pe acțiuni îndreptate spre dezvoltarea unor experiențe pozitive eficiente și dobândirea competențelor necesare în exersarea funcțională a rolului conjugal, având totodată și o funcție psihoprofilactică.
- Includerea rezultatelor obținute pe diverse platforme educaționale pentru cupluri.
- Crearea unor școli pentru cupluri sau centre prietenoase cuplurilor în diverse zone ale Republicii Moldova care vor avea drept scop dezvoltarea funcționalității cuplurilor conjugale.
- Elaborarea și implementarea unui curs specific în mediul universitar, dedicat tinerilor, prin care se vor familiariza cu aspecte de bază privind relațiile de cuplu, factorii care influențează interacțiunile diadice și dinamica evolutivă a relației. Cunoașterea acestor aspecte va favoriza inițierea, dezvoltarea și menținerea unor relații de cuplu armonioase.
- Utilizarea rezultatelor obținute în urma cercetării și a probelor psihodiagnostice în cadrul seminarelor teoretico-practice și a formărilor continue pentru specialiștii ce oferă servicii de asistență psihologică cuplurilor disfuncționale.

- Implementarea programului de intervenție psihologică privind armonizarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu instituțiilor care au drept scop asigurarea bunăstării și longevității cuplurilor conjugale.

- Includerea dimensiunilor cercetate în lucrarea de față în cadrul programelor de studii ale disciplinelor și cursurilor care se referă la Psihologia familiei și a cuplului.

Pentru psihologii și consilierii de cuplu:

- Utilizarea rezultatelor teoretico-empirice în cursuri informative-formative și traininguri destinate cuplurilor conjugale.

- Utilizarea probelor psihodiagnostice de către psihologi și consilieri în vederea evaluării multiaspectuale ale relațiilor de cuplu.

- Preluarea și utilizarea de către psihologii și consilierii de cuplu a programului de intervenție în vederea armonizării iluziilor pozitive în relațiile de cuplu.

Pentru cuplurile conjugale:

- Consolidarea încrederii în partener și adoptarea unei atitudini parteneriale deschise față de interacțiunile diadice și personalitatea fiecăruia, cu accent pe trăsăturile pozitive ale relației și partenerului de cuplu, dar fără neglijarea trăsăturilor negative.

- Atingerea unei stări de autenticitate: oferirea oportunităților reciproce de a-și construi și modifica sistemul perceptual vizavi de partener și relație, și evitarea stereotipurilor de gen.

- Conștientizarea rolului și implicării fiecărui partener în dezvoltarea relației și proiectarea în termeni pozitivi a viitorului comun.

- Dezvoltarea forței motivaționale și încurajarea schimburilor pozitive în dependență de necesitățile fiecărui partener.

- Reactualizarea sistematică și rememorarea experiențelor pozitive, retrăite împreună.

Limite și studii ulterioare

Aspectele limitative ale studiului de față se referă la faptul că nu s-a urmărit scopul de a lua în considerare anumite criterii obiective (categoria de vârstă, numărul de copii și numărul căsniciei), precum și alte dimensiuni relațional-conjugale (de exemplu, atașamentul, stabilitatea conjugală, etc.). Astfel, presupunem că studiul acestor factori ar putea să ne ofere rezultate noi și importante în psihologia cuplului.

În contextul identificării acestor limite, am propune pentru viitor câteva direcții de cercetare:

- Elaborarea cercetărilor care vor include și categoria de vârstă, numărul de copii și numărul căsniciei.

- Extinderea eșantionului experimental la nivel de demers constatativ și formativ prin încadrarea și altor cupluri cu formă de conviețuire diferită (uniune consensuală, concubinaj), ceea ce ar permite realizarea unei cercetări sub aspect comparativ și longitudinal.

- Utilizarea mai multor instrumente pentru a surprinde natura complexă a fenomenului studiat: măsurarea iluziilor pozitive despre sine și a iluziilor controlului.

- Lărgirea ariei investigaționale prin includerea altor variabile și criterii în cercetare cu scopul de a investiga diverse interrelații ale laturii perceptuale și alte dimensiuni relațional-conjugale.

BIBLIOGRAFIE

1. 865 de jocuri și activități. *Ghidul animatorului*. Chișinău, 2005. 176 p. [citat 11.12.2022] Disponibil: https://drepturilecopilului.md/files/publications/CarTEAMARE_jocuri.pdf
2. APREOTESEI, M. Raportul dintre familia tradițională și familia modernă din perspectiva caracteristicilor rolurilor sociale asumate în plan formal. În: *Familia – factor existențial de promovare a valorilor etern-umane*, Ed. 2, 15-16 mai 2017, Chișinău. Chișinău: 2017, Ediția 2, pp. 258-264. ISBN 978-9975-46-325-6.
3. BERNĂTH-VINCZE, A. *Iluzii pozitive. Convingeri pozitive despre sine*. Cluj: Presa Universitară Clujeană, 2016. 170 p. ISBN 978-606-37-0035-4.
4. BODRUG-LUNGU, V. Educația și munca decentă (aspecte de gen). În: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria Științe ale Educației)*, 2015, nr. 5(85), pp. 32-36. ISSN 1857-2103.
5. BRICEAG, S.; CORCEVOI, M. Influența duratei căsniciei asupra percepției relației maritale a soților. În: *The contemporary issues of the socio-humanistic sciences*, Ed. 9, 6-7 decembrie 2018, Chișinău. Chișinău, 2018: „Print-Caro” SRL, 2018, Ediția 9, pp. 15-20. ISBN 978-9975-3277-5-6.
6. BRICEAG, S.; CIOBU, C. Profilul psihologic al cuplului după apariția primului copil. În: *Tradiție și inovare în cercetarea științifică*, Ed. 9, 11 octombrie 2019, Bălți. Bălți: Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, 2019, Ediția 9, pp. 104-111. ISBN 978-9975-50-243-6.
7. BRICEAG, S.; CORCEVOI, M. Modelul familiei în tranziție: strategii psihologice de menținere a sistemului familial. În: *Tradiții și valori în formarea profesională a cadrelor didactice în învățământul preșcolar și primar: Materialele conferinței științifice internaționale consacrată aniversării a 55-a de la fondarea Facultății de Științe ale Educației, Psihologie și Arte*, 29 octombrie 2015, Bălți. Bălți: Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, 2015, pp. 198-208. ISBN 978-9975-132-45-9.
8. BRICEAG, S. Impactul nașterii asupra statutului psiho-emoțional al cuplului. În: *Structura și dinamica personalității umane în epoca globalizării: perspective psiho-socio-pedagogice*, 26 mai 2017, Bălți. Bălți, Republica Moldova: Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, 2017, pp. 48-52. ISBN 978-9975-50-205-4.
9. BULGARU, M.; BULGARU, O. Modalități de constituire a cuplurilor familiale: consecințe demografice. În: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria Științe Sociale)*, 2020, nr. 3(133), pp. 3-14. ISSN 1814-3199.
10. CAZACU, D. *Reprezentarea socială a familiei contemporane în Republica Moldova*. Teză de doctor. 2018. 235 p.

11. CHEIANU-ANDREI, D.; PEREVOZNIC, I.; ZAPOROJAN-PÎRGARI, A. *Bărbații și egalitatea de gen în Republica Moldova*. Chișinău: S. n., 2015. 128 p. ISBN 978-9975-87-025-2.
12. CHIRA, A. Influența economicului asupra dinamicii autorității din cadrul familiei. În: *Integrare prin cercetare și inovare.: Științe sociale*, 26-28 septembrie 2013, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: CEP USM, 2013, pp. 139-141.
13. COPACINSCHI, M.; TURCHINĂ, T.; OLARU, V. *Relații armonioase în familie: Suport informațional*. Chișinău, 2017. 98 p. [citat 14.05.2023] Disponibil: https://lastrada.md/files/resources/3/Suport_Informational_Relatii_Armonioase_In_Familie.pdf
14. CORCEVOI, M. *Mecanisme psihologice de atenuare a efectelor migrației economice asupra sistemului familial din Republica Moldova*. Teză de doctor. Chișinău, 2018. 202 p.
15. CUZNEȚOV, L. *Tratat de educație pentru familie. Pedagogia familiei*. Chișinău: CEP USM, 2008. 624 p. ISBN 978-9975-70-717-6.
16. CUZNEȚOV, L. *Pedagogia familiei. Suport de curs*. Chișinău: Primex-Com S.R.L., 2013. 77 p.
17. DATTILIO, F. *Terapia cognitiv comportamentală de cuplu și familie*. Un ghid comprehensiv pentru clinicieni. [citat 15.11.2022] Disponibil: https://www.academia.edu/45489911/Frank_M_Dattilio_Terapia_cognitiv_comportamentala_de_cuplu_si_familie
18. DOLINSCHI, C. Aspecte comparative ale satisfacției conjugale la cuplurile căsătorite: studiu empiric. În: *Current Affairs and Perspectives in Psychological Research: International conference of applied psychology*, Ed. 2, 29-30 noiembrie 2022, Chișinău. Chișinău: CEP USM, 2022, Ediția 2, pp. 216-223. ISBN 978-9975-159-97-5.
19. DOLINSCHI, C. Iluziile pozitive conjugale și cultura: aspecte teoretice. În: *Integrare prin cercetare și inovare: Științe sociale*, 9-10 noiembrie 2017, Chișinău. Chișinău: CEP USM, 2017, pp. 224-226.
20. DOLINSCHI, C. Miturile căsniciei în relațiile maritale – un studiu empiric în Republica Moldova. În: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria Științe ale Educației)*, 2018, nr. 9(119), pp. 134-138. ISSN 1857-2103. (Cat. B)
21. DOLINSCHI, C. Percepția partenerului marital și calitatea relațiilor de cuplu. În: *Univers Pedagogic*, 2022, nr. 3(75), pp. 80-83. ISSN 1811-5470. (Cat. B)

22. DOLINSCHI, C. Problematika iluziilor pozitive în relațiile conjugale. În: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria Științe ale Educației)*, 2017, nr. 5(105), pp. 174-177. ISSN 1857-2103. (Cat. B)
23. DOLINSCHI, C. Relația dintre iluziile pozitive și satisfacția maritală. În: *Cercetarea în științe ale educației și în psihologie: provocări, perspective*, conferință științifică națională, 16 septembrie 2021, Chișinău. Chișinău: Print-Caro SRL, 2021, pp. 321-325. ISBN 978-9975-56-934-7.
24. DOLINSCHI, C. Relația dintre percepția partenerului marital și satisfacția conjugală. În: *Psihologie, revista științifico-practică*, 2022, nr. 2(41), pp. 96-104. ISSN 1857-2502. (Cat. B)
25. DOLINSCHI, C. Satisfacția și stabilitatea conjugală – indicatori ai calității relaționale. În: *Integrare prin cercetare și inovare: Științe sociale*, Ed. 1, 8-9 noiembrie 2018, Chișinău. Chișinău: CEP USM, 2018, pp. 288-290.
26. DOLINSCHI, C. Satisfacția și stabilitatea maritală în contextul pandemiei Covid-19. În: *Integrare prin cercetare și inovare: Științe sociale*, 10-11 noiembrie 2020, Chișinău. Chișinău: CEP USM, 2020, pp. 70-73. ISBN 978-9975-152-53-2.
27. DOLINSCHI, C.; PLATON, C. Armonizarea relațiilor de cuplu prin pozitivarea percepțiilor partenerilor conjugali și a relației. În: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria Științe ale Educației)*, 2023, nr. 5(165), pp. 256-263. ISSN 1857-2103.
28. GAGAUZ, O. *Familia contemporană între tradițional și modern*. Ch.: S. n., 2012. 280 p. ISBN 978-9975-57-021-3.
29. GAVRELIUC, A. *De la relațiile interpersonale la comunicarea socială: psihologia socială și stadiile progresive ale articulării sinelui*. Iași: Polirom, 2006. 272 p. ISBN 973-46-0408-2.
30. GODEANU, A. *Manual de psihologia cuplului și a familiei*. București: Editura SPER, 2015. 367 p. ISBN 978-606-8429-51-9.
31. GONȚA, V. Aspecte interdisciplinare ale fenomenului violenței în familie. În: *Revista de studii interdisciplinare „C. Stere”*, 2018, nr. 3-4(19-20), pp. 64-70. ISSN 2457-5550.
32. GORINCIOI, V. Reprezentarea socială – O formă de cunoaștere socială. În: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria Științe ale Educației)*, 2007, nr. 9, pp. 206-209. ISSN 1857-2103.
33. GOTEA, M. *Rețeaua socială și conflictul marital: constrângeri și oportunități*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană, 2014. 250 p. ISBN 978-973-595-667-7.
34. IACOB, L. *Curs de psihologia dezvoltării*. Iași: Univ. „Al. I. Cuza”, 2002.

35. JOHNSON, M. *Mari mituri despre relațiile intime: întâlniri amoroase, sex și mariaj*. București: Editura Trei, 2018. 352 p. ISBN 9786064003898.
36. KADUSON, H.; SCHAEFER, C. *Alte 101 tehnici favorite ale terapiei prin joc*. București: Editura Trei, 2018. ISBN 978-606-40-1697-3.
37. LOSII, E.; CRĂȘMARU, A. *Dezvoltarea personală a tinerelor femei descendente din medii familiale agresive*. Monografie. Chișinău: CEP UPSC, 2023. 255 p. ISBN 978-9975-46-692-9.
38. MITROFAN, I.; VASILE, D. *Terapii de familie*. București: SPER, 2001. 250 p. ISBN 973-85329-3-0.
39. MITROFAN, I.; CIUPERCĂ, C. *Psihologia vieții de cuplu: între iluzie și realitate*. București: Sper, 2002. 490 p. ISBN 973-8383-13-7.
40. MITROFAN, I.; MITROFAN, N. *Elemente de psihologie a cuplului*. București: Casa de editură și presă „Șansa”, 1994. 191 p. ISBN 973-9167-18-7.
41. MITROFAN, I.; MITROFAN, N. *Familia de la A... la Z: Mic dicționar al vieții de familie*. Editura Științifică, 1991. 359 p. ISBN 973-44-0041-x.
42. *Modelul familiei în tranziție și răspunsul politicilor publice la schimbări de valori și structuri sociale în Republica Moldova. Raport de cercetare*. UNICEF, 2008. 58 p. [citat 14.05.2023] Disponibil: http://www.viitorul.org/files/4_6.pdf
43. NEACȘU, V.; CORDUNEANU, V. Abordarea cognitiv-comportamentală în terapia de cuplu și familie. În: *Conferința Internațională Educație și Creativitate pentru o Societate Bazată pe Cunoaștere – Psihologie*. București, Universitatea Titu Maiorescu, 2012, pp. 210-220. ISSN 2248-003X.
44. PERȚEA, G. *Dezvoltarea personală prin tehnici NLP*. [citat 10.08.2022] Disponibil: <https://www.academia.edu/10748940/31989034-dezvoltare-personala-prin-tehnici-nlp-93-pag-101020084546-phpapp02>
45. PLATON, C. *Psihodiagnostic organizațional: Suport de curs*. Chișinău: CEP USM, 2012. 232 p. ISBN 978-9975-71-215-6.
46. RADU, I.; ILUȚ, P.; MATEI, L. *Psihologie socială*. Cluj-Napoca: Editura Exe SRL, 1994. 345 p. ISBN 973-95661-3-8.
47. RUSU, A.; MUREȘAN, V. *Satisfacția în cuplu: cercetări din psihobiologia sexualității*. Cluj-Napoca: Editura Grinta, 2014. 155 p. ISBN 978-973-126-555-1.
48. SATIR V. *Terapia familiei*. București: Editura Trei, 2011. 380 p. ISBN 978-973-707-482-9.

49. SAVCA, L. Promovarea familiei clasice la etapa contemporană. În: *Psihologie, revista științifico-practică*, 2012, nr. 3, pp. 89-94. ISSN 1857-2502.
50. STĂNCULESCU, E. Stereotipurile de gen din perspectiva cogniției sociale. În: *Revista de Psihologie*, 2009, vol. 55, nr. 3-4, pp. 213-226. ISSN 0034-8759.
51. STOG, L.; HERLEA, O. Responsabilitatea și satisfacția maritală. În: *Psihologie, revista științifico-practică*, 2012, nr. 1, pp. 73-80. ISSN 1857-2502.
52. *Studiu privind percepțiile și atitudinile față de egalitate în Republica Moldova*. MAGENTA CONSULTING S.R.L. Chișinău, 2018. [citat 14.05.2023] Disponibil: <https://egalitate.md/wp-content/uploads/2016/04/Studiu-privind-percep--iile.pdf>
53. ȘAITAN, V. *Dimensiuni cognitive, afective și comportamentale în manifestarea conflictului muncă-familie*. Teză de doctor. Chișinău, 2020. 203 p.
54. TURLIUC, M. *Psihologia cuplului și a familiei*. Iași: Performantica, 2004. 248 p. ISBN 973-7994-80-9.
55. ȚAPU, G. Prezentarea sinelui în cuplu: fals sau adevăr? În: *Psihologie, revista științifico-practică*, 2012, nr. 1, pp. 60-65. ISSN 1857-2502.
56. VÎRLAN, M. Factorii adaptării partenerilor în cuplul conjugal. În: *Psihologie, revista științifico-practică*, 2009, nr. 4, pp. 11-19. ISSN 1857-2502.
57. VRABIE, S. Aspecte psiho-sociale actuale ale căsătoriei și alegerii partenerului de cuplu. În: *Conferința științifică națională „Abordări psiho-pedagogice, lingvistico-literare, istorice și didactice în științele educației”*, 21 decembrie 2022. [citat 12.07.2023]. Disponibil: https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/217-226_5.pdf
58. ZLATE, M. *Psihologia vieții cotidiene*. Iași: Polirom, 1997. 262 p. ISBN 973-9248-79-9.
59. ACITELLI, L.; DOUVAN, E.; VEROFF, J. Perceptions of conflict in the first year of marriage: how important are similarity and understanding? In: *Journal of Social and Personal Relationships*, 1993, vol. 10, pp. 5-19. ISSN 1460-3608.
60. ACITELLI, L.; ANTONUCCI, T. Gender differences in the link between marital support and satisfaction in older couples. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1994, vol. 67(4), pp. 688-698. ISSN 0022-3514.
61. ACITELLI, L.; KENNY, D.; WEINER, D. The importance of similarity and understanding of partners' marital ideals to relationship satisfaction. In: *Personal Relationships*, 2001, vol. 8(2), pp. 167-185. ISSN 1475-6811.

62. ADEJARE, T.; OKOLIE, B.; MUSA, T.; SHEHU, N.; DALHATU, H. Marital satisfaction and stability: efficacy of counselling. In: *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 2019, vol. 3, no 2, pp. 315-321. ISSN 2249-2496.
63. AMIRI, M.; FARHOODI, F.; ABDOLVAND, N.; BIDAHAVIDI, A. A study of the relationship between Big-five personality traits and communication styles with marital satisfaction of married students majoring in public universities of Tehran. In: *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2011, vol. 30, pp. 685-689. ISSN 1877-0428.
64. ARMOR, D.; MASSEY, C.; SACKETT, A. Prescribed optimism: Is it right to be wrong about the future? In: *Psychological Science*, 2008, vol. 19, no 4, pp. 329-331. ISSN 1467-9280.
65. ARON, A.; NORMAN, C.; ARON, E.; LEWANDOWSKI, G. Shared participation in self-expanding activities: Positive effects on experienced marital quality. In P. Noller & J. A. Feeney (Eds.), *Understanding marriage: Developments in the study of couple interaction*, 2002, pp. 177-194. [citat 10.05.2022]. Disponibil: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511500077.010>
66. ARUMUGAM, A.; SHANMUGAVELU, G. et al. Effective communication skills among married couples: an overview. In: *International Journal of Research and Development*, 2016, vol. 6, no 8, pp. 35-45. ISSN 2455-7838.
67. ATKINSON, B. Mindfulness training and the cultivation of secure, satisfying couple relationships. In: *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2013, vol. 2, no. 2, pp. 73-94. ISSN 2160-410X.
68. BARELDS, D.; DIJKSTRA, P. Positive illusions about a partner's personality and relationship quality. In: *Journal of Research in Personality*, 2011, vol. 45, no 1, pp. 37-43. ISSN 1095-7251.
69. BARELDS, D.; DIJKSTRA, P. Positive illusions about a partner's physical attractiveness and relationship quality. In: *Personal Relationships*, 2009, vol. 16, pp. 263-283. ISSN 1460-3608.
70. BARMS, S.; BROWN, K.; KRUSEMARK, E.; CAMPBELL, W.; ROGGE, R. The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. In: *Journal of Marital and Family Therapy*, 2007, vol. 33, no 4, pp. 482-500. ISSN 1752-0606.
71. BAUCOM, D.; SAYERS, S.; SHER, T. Supplementing behavioral marital therapy with cognitive restructuring and emotional expressiveness training: An outcome investigation. In: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1990, vol. 58, no 5, pp. 636-645. ISSN 1939-2117.

72. BAUCOM, D.; SHOHAM, V.; MUESER, K.; DAIUTO, A.; STICKLE, T. Empirically Supported Couple and Family Interventions for Marital Distress and Adult Mental Health Problems. In: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1998, vol. 66, no 1, pp. 53-88. ISSN 1939-2117.
73. BAUMEISTER, R.; HEATHERTON, T.; TICE, D. When ego threats lead to self-regulation failure: Negative consequences of high self-esteem. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1993, vol. 64, no 1, pp. 141-156. ISSN 1939-1315.
74. BAZZINI, D.; STACK, E.; MARTINCIN, P.; DAVIS, C. The effect of reminiscing about laughter on relationship satisfaction. In: *Motivation and Emotion*, 2007, vol. 31, no 1, pp. 25-34. ISSN 1573-6644.
75. BEADLE, G.; YATES, P.; NAJMAN, J. et al. Illusions in advanced cancer: the effect of belief systems and attitudes on quality of life. In: *Psycho-Oncology*, 2004, vol. 13, pp. 26-36. ISSN 1099-1611.
76. BÉLANGER, C.; LAPORTE, L.; SABOURIN, S.; WRIGHT, J. The effect of cognitive-behavioral group marital therapy on marital happiness and problem solving self-appraisal. In: *American Journal of Family Therapy*, 2015, vol. 43, no 2, pp. 103-118. ISSN 2575-6559.
77. BERSCHEID, E.; REGAN, P. *The psychology of interpersonal relationships*. New York: Routledge, 2016. 562 p. ISBN 0-13-183612-9.
78. BIGGANE, J.; ALLEN, D.; ALBERT, L. The role of positive illusions in employment relationships. In: *Human Resource Management Review*, 2016, vol. 26, no 3, pp. 270-281. ISSN 1053-4822.
79. BINER, P.; ANGLE, S.; PARK, J.; MELLINGER, A.; BARBER, B. Need state and the illusion of control. In: *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1995, vol. 21, no 9, pp. 899-907. ISSN 1552-7433.
80. BLANCHFLOWER, D.; OSWALD, A. *Money, Sex, and Happiness: An Empirical Study*. 2004. [citat 20.02.2022] Disponibil: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=552104#
81. BOIMAN-MESHITA, M.; LITTMAN-OVADIA, H. The marital version of three good things: A mixed-method study. In: *The Journal of Positive Psychology*, 2020, vol. 16, no 3, pp. 367-378. ISSN 2587-0130.
82. BOOTH, A.; JOHNSON, D. Premarital cohabitation and marital success. In: *Journal of Family Issues*, 1988, vol. 9, pp. 255-272. ISSN 1552-5481.

83. BORTOLOTTI, L. *The epistemic innocence of irrational beliefs*. Oxford, 2020. 163 p. ISBN 978-0-19-886398-4.
84. BOYD-WILSON, B.; McCLURE, J.; WALKEY, F. Are wellbeing and illusory perceptions linked? The answer may be yes, but . . . In: *Australian Journal of Psychology*, 2004, vol. 56, no 1, pp. 1-9. ISSN 1742-9536.
85. BREWER, M. The social self: On being the same and different at the same time. In: *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1991, vol. 17, no 5, pp. 475-482. ISSN 1552-7433.
86. BROOKINGS, J.; SERATELLI, A. Positive illusions: positively correlated with subjective well-being, negatively correlated with a measure of personal growth. In: *Psychological Reports*, 2006, vol. 98, no 2, pp. 407-413. ISSN 1558-691X.
87. BROWN, J.; KOBAYASHI, C. Motivation and manifestation: The cross-cultural expression of the self-enhancement motive. In: *Asian Journal of Social Psychology*, 2003, vol. 6, pp. 85-88. ISSN 1568-5314.
88. BROWN, J.; KOBAYASHI, C. Self-enhancement in Japan and America. In: *Asian Journal of Social Psychology*, 2002, vol. 5, pp. 145-167. ISSN 1568-5314.
89. BROWN, S. Relationship quality among cohabiting versus married couples. In: *National Center for Family & Marriage Research. Working Paper Series*, 2014. [citat 14.02.2023] Disponibil: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6002150/>
90. BROWN, S.; BOOTH, A. Cohabitation versus marriage: A comparison of relationship quality. In: *Journal of Marriage and the Family*, 1996, vol. 58, no 3, pp. 668-678. ISSN 0022-2445.
91. BURGER, J.; COOPER, H. The desirability of control. In: *Motivation and Emotion*, 1979, vol. 3, no 4, pp. 381-393. ISSN 1573-6644.
92. BURPEE, L.; LANGER, E. Mindfulness and marital satisfaction. In: *Journal of Adult Development*, 2005, vol. 12, no 1, pp. 43-51. ISSN 1573-3440.
93. BUUNK, B.; VAN YPEREN, N. Referential comparisons, relational comparisons, and exchange orientation: Their relation to marital satisfaction. In: *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1991, vol. 17, no 6, pp. 709-717. ISSN 1552-7433.
94. CALLISTO, J. *The relationship between optimism and perceived control of life events moderated by the belief in a just world*. Thesis. 2019. 40 p.
95. CAMPBELL, W.; RUDICH, E.; SEDIKIDES, C. Narcissism, self-esteem and the positivity of self-views: two portraits of self-love. In: *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2002, vol. 28, no 3, pp. 358-368. ISSN 1552-7433.

96. CARR, A. *Positive psychology: the science of happiness and human strength*. New York: Routledge, 2011. 411 p. ISBN 978-0-415-60235-8.
97. CATINA, P.; ISO-AHOLA, S. Positive illusion and athletic success. In: *International Journal of Sport Psychology*, 2004, vol. 8, no 2, pp. 80-93. ISSN 0047-0767.
98. CATINA, P.; SWALGIN, K.; KNJAZ, D. et al. A cross-cultural analysis of positive illusions and sport performance levels in American, Croatian and Norwegian basketball players. In: *Collegium Antropologicum*, 2005, vol. 29, no 2, pp. 453-458. ISSN 1848-9486.
99. ČAVAR, F.; BATINIĆ, L. The effect of dispositional mindfulness on positive illusions in romantic relationships: dyadic approach. In: *Primenjena psihologija*, 2022, vol. 15, no 4, pp. 507-525. ISSN 2334-7287.
100. CHAMBERS, J.; WINDSCHITL, P.; SULS, J. Egocentrism, event frequency, and comparative optimism: When what happens frequently is “more likely to happen to me.” In: *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2003, vol. 29, pp. 1343-1356. ISSN 1552-7433.
101. CHENG, Z.; SMYTH, R. Sex and happiness. In: *Journal of Economic Behavior & Organization*, 2015, vol. 112, pp. 26-32. ISSN 1879-1751.
102. CHRISTENSEN, A.; ATKINS, D.; YI, J.; BAUCOM, D.; GEORGE, W. Couple and individual adjustment for 2 years following a randomized clinical trial comparing traditional versus integrative behavioral couple therapy. In: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2006, vol. 74, no 6, pp. 1180-1191. ISSN 1939-2117.
103. CHRISTENSEN, A.; HEAVEY, C. Interventions for couples. In: *Annual Review of Psychology*, 1999, vol. 50, pp. 165-190. ISSN 0066-4308.
104. CLAXTON, A.; O’ROURKE, N.; SMITH, J.; DELONGIS, A. Personality traits and marital satisfaction within enduring relationships: An intra-couple discrepancy approach. In: *Journal of Social and Personal Relationships*, 2012, vol. 29, no 3, pp. 375-396. ISSN 0265-4075.
105. COELHO, M. Unrealistic optimism: still a neglected trait. In: *Journal of Business and Psychology*, 2010, vol. 25, no 3, pp. 397-408. ISSN 0889-3268.
106. COLVIN, C.; BLOCK, J. Do positive illusions foster mental health? An examination of the Taylor and Brown formulation. In: *Psychological Bulletin*, 1994, vol. 116, no 1, pp. 3-20. ISSN 1939-1455.
107. COLVIN, C.; BLOCK, J.; FUNDER, D. Overly positive self-evaluations and personality: Negative implications for mental health. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, vol. 68, no 6, pp. 1152-1162. ISSN 1939-1315.
108. CONLEY, T.; ROESCH, S.; PEPLAU, L.; GOLD, M. A test of positive illusions versus shared reality models of relationship satisfaction among gay, lesbian and heterosexual

couples. In: *Journal of Applied Social Psychology*, 2009, vol. 39, no 6, pp. 1471-1431. ISSN 1099-0992.

109. COONTZ, S. The world historical transformation of marriage. In: *Journal of Marriage and Family*, 2004, vol. 66, no 4, pp. 974-979. ISSN 0022-2445.

110. COOPER, K.; CHASSIN, L.; ZEISS, A. The relation of sex-role self-concept and sex-role attitudes to the marital satisfaction and personal adjustment of dual-worker couples with preschool children. In: *Sex Roles*, 1985, vol. 12, pp. 227-241. ISSN 0360-0025.

111. COSTA, C.; MOSMANN, C. Personality Traits and Marital Adjustment: Interaction between Intra and Interpersonal Aspects. In: *Paidéia*, 2021, vol. 31. [citat 01.02.2022] Disponibil: <https://www.scielo.br/j/paideia/a/nCprd5PTHbjQNFLnzhTLVmq/?format=pdf&lang>

112. CRAMER, P. *Protecting the self: Defense mechanisms in action*. Guilford Press, 2006. 384 p. ISBN 978-1593852986.

113. DARVILL, T.; JOHNSON, R. Optimism and perceived control of life events as related to personality. In: *Personality and Individual Differences*, 1991, vol. 12, no 9, pp. 951-954. ISSN 1873-3549.

114. DOBROWOLSKA, M. et al. Global Perspective on Marital Satisfaction. In: *Sustainability*, 2020, vol. 12. [citat 20.08.2022]. Disponibil: <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/21/8817>

115. DONNELLAN, M.; CONGER, R.; BRYANT, C. The Big Five and enduring marriages. In: *Journal of Research in Personality*, 2004, vol. 38, pp. 481-504. ISSN 0092-6566.

116. DOSS, B.; RHOADES, G.; STANLEY, S.; MARKMAN, H. The effect of the transition to parenthood on relationship quality: an 8-year prospective study. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 2009, vol. 96, no 3, pp. 601-619. ISSN 0022-3514.

117. DRAHMAN, A.; YUSOF, S. The relationship between personality traits and marital satisfaction on quality of marriage among married couples in Selangor. In: *International Journal of Humanities, Philosophy, Language*, 2018, vol. 1, no 3, pp. 38-47. ISSN 2600-8270.

118. DUGAL, C.; BAKHOS, G.; BÉLANGER, C.; GODBOUT, N. Cognitive-behavioral psychotherapy for couples: an insight into the treatment of couple hardships and struggles. In: *Cognitive Behavioral Therapy and Clinical Applications*, 2018. [citat 24.02.2023] Disponibil: <https://www.intechopen.com/chapters/58891>

119. ECKSTEIN, D.; JUNKINS, E.; MCBRIEN, R. *Ha, Ha, Ha: Improving Couple and Family Healthy Humor*. [citat 24.02.2023] Disponibil: https://www.researchgate.net/publication/234708469_Ha_Ha_Ha_Improving_Couple_and_Family_Healthy_Humor_Healthy_Humor_Quotient

120. EJOVA, A.; NAVARRO, D.; DELFABBRO, P. Succese-slope effects on the illusion of control and on remembered succes-frecquency. In: *Judgement and Decision Making*, 2013, vol. 8, no 4, pp. 498-511. ISSN 1930-2975.
121. EMMONS, R. Striving for the sacred: personal Goals, life meaning, and religion. In: *Journal of Social Issues*, 2005, vol. 61, no 4, pp. 731-745. ISSN 1540-4560.
122. ENDO, Y.; HEINE, S.; LEHMAN, D. Culture and positive illusions in close relationships: How my relationships are better than yours. In: *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2000, vol. 26, no 12, pp. 1571-1586. ISSN 1552-7433.
123. ENGDAHL, M. *Ambivalent sexism and positive illusions of physical attractiveness in heterosexual romantic relationships*. Dissertation. Wisconsin, 2015. 174 p.
124. EPSTEIN, N.; ZHENG, L. Cognitive-behavioral couple therapy. In: *Current Opinion in Psychology*, 2017, vol. 13, pp. 142-147. ISSN 2352-2518.
125. FEENEY, J.; NOLLER, P. Attachment style and verbal descriptions of romantic partners. In: *Journal of Social and Personal Relationships*, 1991, vol. 8, no 2, pp. 187-215. ISSN 1460-3608.
126. FENTON-O'CREEVY, M.; NICHOLSON, N.; SOANE, E. et al. Trading on illusions: unrealistic perceptions of control and trading performance. In: *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 2003, vol. 76, pp. 53-68. ISSN 2044-8325.
127. FINKEL, E.; SIMPSON, J.; EASTWICK, P. The Psychology of close relationships: Fourteen Core Principles. In: *Annual Review of Psychology*, 2017, vol. 68, pp. 383-411. ISSN 0066-4308.
128. FLANNAGAN, D.; MARSH, D.; FUHRMAN, R. Judgments about the hypothetical behaviors of friends and romantic partners. In: *Journal of Social and Personal Relationships*, 2005, vol. 22, no 6, pp. 797-815. ISSN 1460-3608.
129. FOWERS, B.; FISILOGLU, H.; PROCACCI, E. Positive marital illusions and culture: American and Turkish spouses' perceptions of their marriages. In: *Journal of Social and Personal Relationships*, 2008, vol. 25, no 2, pp. 267-285. ISSN 1460-3608.
130. FOWERS, B.; VEINGRAD, M.; DOMINICIS, C. The unbearable lightness of positive illusions: Engaged individual's explanations of unrealistically positive relationship perceptions. In: *Journal of Marriage and Family*, 2002, vol. 64, pp. 450-460. ISSN 0022-2445.
131. FRANCISCA, C.; GÓMEZ, J. Profile of durable and successful marriages: A new competency-based marital education program. In: *Revista Latinoamericana de Psicología*, 2020, vol. 52, pp. 11-21. ISSN 0120-0534.

132. FREDRICKSON, B. *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. Crown Publishers/Random House, 2009. 259 p. ISBN 978-0307393739.
133. FURLER, K.; GOMEZ, V.; GROB, A. Personality perceptions and relationship satisfaction in couple. In: *Journal of Research in Personality*, 2014, vol. 50, pp. 33-41. ISSN 0092-6566.
134. GABRIEL, M.; CRITELLI, J.; EE, J. Narcissistic illusions in self-evaluations of intelligence and attractiveness. In: *Journal of Personality*, 1994, vol. 62, no 1, pp. 143-155. ISSN 0022-3506.
135. GANA, K.; ALAPHILIPPE, D.; BAILLE, N. Positive illusions and mental and physical health in later life. In: *Aging and Mental Health*, 2004, vol. 8, no 1, pp. 58-64. ISSN 1364-6915.
136. GOLDSTEIN, J. RUCH, W. Paul McGhee and humor research. In: *Humor*, 2018, vol. 31, no 2, pp. 169-181. ISSN 1613-3722.
137. GONZALEZ AVILÉS, T.; BURRISS, R.; WEIDMANN, R.; BÜHLER, J.; WÜNSCHE, J.; GROB, A. Committing to a romantic partner: Does attractiveness matter? A dyadic approach. In: *Personality and Individual Differences*, 2021, vol. 176. [citat 24.02.2023] Disponibil: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886921001409>
138. GOTTMAN, J. *Why marriages succeed or fail and how you can make yours last*. New York: Fireside, 1994. 240 p.
139. GOTTMAN, J.; COAN, J.; CARRERE, S.; SWANSON, C. Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. In: *Journal of Marriage and the Family*, 1998, vol. 60, no 1, pp. 5-22. ISSN 0022-2445.
140. GUNEY, S. A review study on the marriage and relationship research in Turkey. In: *Psychology*, 2011, vol. 2, no 5, pp. 497-501. ISSN 2152-7199.
141. HALFORD, W.; PEPPING, C.; PETCH, J. The gap between couple therapy research efficacy and practice effectiveness. In: *Journal of Marital and Family Therapy*, 2015, vol. 42, no 1, pp. 32-44. ISSN 1752-0606.
142. HALL, J.; TAYLOR, S. When love is blind: Maintaining idealized images of one's spouse. In: *Human Relations*, 1976, vol. 29, no 8, pp. 751-761. ISSN 0018-7267.
143. HARRIS, A.; HAHN, U. Unrealistic optimism about future life events: a cautionary note. In: *Psychological Review*, 2011, vol. 118, no 1, pp. 135-154. ISSN 1939-1471.

144. HARRIS, P.; GRIFFIN, D.; MURRAY, S. Testing the limits of optimistic bias: Event and person moderators in a multilevel framework. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 2008, vol. 95, no 5, pp. 1225-1237. ISSN 1460-3608.
145. HELWEG-LARSEN, M.; HARDING, H.; KLEIN, W. Will I Divorce or Have a Happy Marriage?: Gender Differences in Comparative Optimism and Estimation of Personal Chances Among U.S. College Students. In: *Basic and Applied Social Psychology*, 2011, vol. 33, pp. 157-166. ISSN 0197-3533.
146. HOORENS, V.; PANDELAERE, M.; OLDERSMA, F.; SEDIKIDES, C. The hubris hypothesis: You can self enhance, but you'd better not show it. In: *Journal of Personality*, 2012, vol. 80, pp. 1237-1274. ISSN 0022-3506.
147. HUSTON, T.; CAUGHLIN, J.; HOUTS, R.; SMITH, S. The connubial crucible: newlywed years as predictors of marital delight, distress and divorce. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, vol. 80, no 2, pp. 237-252. ISSN 1460-3608.
148. HYDE, J. The Gender Similarities Hypothesis. In: *American Psychologist*, 2005, vol. 60, no 6, pp. 581-592. ISSN 1935-990X.
149. HYUNJI, K. *The contributions of positive illusions to cultural differences in well-being: the positivity model*. Thesis. Toronto, 2010. 35 p.
150. IRONSON, G.; HAYWARD, H. Do positive psychological factors predict disease progression in HIV-1? A review of the evidence. In: *Psychosomatic Medicine*, 2008, vol. 70, no 5, pp. 546-554. ISSN 1534-7796.
151. JAMES, S.; BEATTIE, B. Reassessing the link between women's premarital cohabitation and marital quality. In: *Social Forces*, 2012, vol. 91, no 2, pp. 435-662. ISSN 1532-1282.
152. JAZAIERI, H.; SHAPIRO, S. Mindfulness and well-being. In: *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (ROBINSON, M.; EID, M.), 2017, pp. 41-58. ISBN 978-3-319-58761-5.
153. JEFFERSON, A.; BORTOLOTTI, L.; KUZMANOVIC, B. What is unrealistic optimism? In: *Consciousness and Cognition*, 2017, vol. 50, pp. 3-11. ISSN 1090-2376.
154. JOHNSON, N.; BACKLUNG, E.; SORLIE, B.; LOVELESS, C. Marital status and mortality: the national longitudinal mortality study. In: *Annals of Epidemiology*, 2000, vol. 10, no 4, pp. 224-238. ISSN 1047-2797.
155. KAPLAN, R.; KRONICK, R. Marital status and longevity in the United States population. In: *Journal of Epidemiology and Community Health*, 2006, vol. 60, no 9, pp. 760-765. ISSN 0143-005X.

156. KAPPEN, G.; KARREMANS, J.; BURK, W.; BUYUKCAN-TETIK, A. On the association between mindfulness and romantic relationship satisfaction: the role of partner acceptance. In: *Mindfulness*, 2018, vol. 9, no 5, pp. 1543-1556. ISSN 1868-8535.
157. KARNEY, B.; BRADBURY, T. The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. In: *Psychological Bulletin*, 1995, vol. 118, no 1, pp. 3-34. ISSN 0033-2909.
158. KAZANTZIS, N.; LAMPROPOULOS, G. Reflecting on homework in psychotherapy: what can we conclude from research and experience? In: *Journal of Clinical Psychology*, 2002, vol. 58, no 5, pp. 577-585. ISSN 1097-4679.
159. KELLY, A.; FINCHAM, F.; STEVEN R. *Communication Skills in Couples: A Review and Discussion of Emerging Perspectives*. [citat 15.11.2022] Disponibil: <https://kaching.socialwork.hku.hk/login/Articles%20Files/Marital%20Counseling/Ch%2018.pdf>
160. KIECOLT-GLASER, J.; NEWTON, T. Marriage and health: His and hers. In: *Psychological Bulletin*, 2001, vol. 127, no 4, pp. 472-503. ISSN 0033-2909.
161. KIM, H.; LEE, H.; LO, R.; SUH, E.; SCHIMMACK, U. Seeing the self through rose-colored glasses: A cross-cultural study of positive illusions using a behavioral approach. In: *PloS One*, 2022. ISSN 1932-6203. [citat 17.12.2022]. Disponibil: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0274535>
162. KIMMES, J.; JAUREQUI, M.; ROBERTS, K.; HARRIS, V.; FINCHAM, F. An examination of the association between relationship mindfulness and psychological and relational well-being in committed couples. In: *Journal of Marital and Family Therapy*, 2020, vol. 46, no 1, pp. 30-41. ISSN 1752-0606.
163. KING, M. Marital Satisfaction. In: *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Family Studies*, 2016. [citat 24.02.2023] Disponibil: https://www.researchgate.net/publication/313876640_Marital_Satisfaction
164. KOENIG, L.; CLEMENTS, C.; ALLOY, L. Depression and the illusion of control: The role of esteem maintenance and impression management. In: *Canadian Journal of Behavioural Science*, 1992, vol. 24, no 2, pp. 233-252. ISSN 0008-400X.
165. KRAWCIW, A. *Communicating positive illusions during big fights in dating relationships*. Hawai, 2002. 70 p. [citat 24.02.2023]. Disponibil: <https://scholarspace.manoa.hawaii.edu/server/api/core/bitstreams/ee82993f-17e8-4c96-8180-7eadca53506a/content>
166. LANGER, E. The illusion of control. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1975, vol. 32, no 2, pp. 311-328. ISSN 1939-1315.

167. LANGHINRICHSEN-ROHLING, J.; SMUTZLER, N.; VIVIAN, D. Positivity in marriage: the role of discord and physical aggression against wives. In: *Journal of Marriage and the Family*, 1994, vol. 56, no 1, pp. 69-79. ISSN 1741-3737.
168. LEFGREN, L.; MCINTYRE, F. The Relationship between women's education and marriage outcomes. In: *Journal of Labor Economics*, 2006, vol. 24, pp. 787-830. ISSN 1537-5307.
169. LEOTTI, L.; IYENGAR, S.; OCHSNER, K. Born to choose: the origins and value of the need for control. In: *Trends in Cognitive Sciences*, 2010, vol. 14, no 10, pp. 457-463. ISSN 1879-307X.
170. LEVENSON, R.; CARSTENSEN, L.; GOTTMAN, J. Long-Term Marriage: Age, Gender, and Satisfaction. In: *Psychology and Aging*, 1993, vol. 8, no 2, pp. 301-313. ISSN 0882-7974.
171. LEVINGER, G. A social psychological perspective on marital dissolution. In: *Journal of Social Issues*, 1976, vol. 32, no 1, pp. 21-47. ISSN 0022-4537.
172. LIN, Y.-C.; RAGHUBIR, P. Gender Differences in Unrealistic Optimism About Marriage and Divorce: Are Men More Optimistic and Women More Realistic? In: *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2005, vol. 31, no 2, pp. 198-207. ISSN 1552-7433.
173. LOEWENSTEIN, G.; KRISHNAMURTI, T.; KOPSIC, J.; MCDONALD, D. Does increased sexual frequency enhance happiness? In: *Journal of Economic Behavior & Organization*, 2015, vol. 116, pp. 206-218. ISSN 1879-1751.
174. LUNDBLADA, A.; HANSSONB, K. Couples therapy: effectiveness of treatment and long-term follow-up. In: *Journal of Family Therapy*, 2006, vol. 28, pp. 136-152. ISSN 0163-4445.
175. LUO, S.; SNIDER, A. Accuracy and biases in newlyweds' perceptions of each other. In: *Psychological Science*, 2009, vol. 20, no 11, pp. 1332-1339. ISSN 0956-7976.
176. MADDUX, W.; BREWER, M. Gender differences in the relational and collective bases for trust. In: *Group Processes and Intergroup Relations*, 2005, vol. 8, no 2, pp. 159-171. ISSN 1461-7188.
177. MARIGOLD, D.; HOLMES, J.; ROSS, M. More than words: Reframing compliments from romantic partners fosters security in low self-esteem individuals. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007, vol. 92, no 2, pp. 232-248. ISSN 1939-1315.
178. MARKMAN, H.; HAHLOWEG, K. The prediction and prevention of marital distress: An international perspective. In: *Clinical Psychology Review*, 1993, vol. 13, no 1, pp. 29-43. ISSN 0272-7358.

179. MARKUS, H.; KITAYAMA, S. Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. In: *Psychological Review*, 1991, vol. 98, no 2, pp. 224-253. ISSN 1939-1471.
180. MARTZ, J.; VERETTE, J.; ARRIAGA, X. *et al.* Positive illusion in close relationships. In: *Personal Relationships*, 1998, no 5, pp. 159-181. ISSN 1475-6811.
181. MATLIN, M.; STANG, D. *The Pollyanna Principle: selectivity in language, memory and thought*. Schenkman Publishing Company, 1978. 226 p. ISBN 978-087-073-817-3.
182. MATSUMOTO, D. Culture and self: an empirical assessment of Markus and Kitayama's theory of independent and interdependent self-construals. In: *Asian Journal of Social Psychology*, 1999, no 2, pp. 289-310. ISSN 1467-839X.
183. MATUTE, H.; BLANCO, F.; YARRITU, I.; DÍAZ-LAGO, M.; VADILLO, M.; BARBERIA, I. Illusions of causality: How they bias our everyday thinking and how they could be reduced. In: *Frontiers in Psychology*, 2015, vol. 6. [citat 25.01.2023] Disponibil: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2015.00888/full>
184. MCALLISTER, H.; BAKER, J.; MANNES, C.; STEWART, H.; SUTHERLAND, A. The optimal margin of illusion hypothesis: evidence from the self-serving bias and personality disorders. In: *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2002, vol. 21, no 4, pp. 414-426. ISSN 1943-2771.
185. MCGILL, J.; BURKE, L.; ADLER-BAEDER, F. The dyadic influences of mindfulness on relationship functioning. In: *Journal of Social and Personal Relationships*, 2020, vol. 37, no 12, pp. 2941-2951. ISSN 1460-3608.
186. MCNEIL, J. *Is well-being illusory? Examining the benefits of positive illusions for relationship quality and well-being*. Thesis. Toronto, 2014. [citat 25.01.2023] Disponibil: https://tspace.library.utoronto.ca/bitstream/1807/70268/3/McNeil_Julia_201411_MA_thesis.pdf
187. MIKULINCER, M.; FLORIAN, V.; COWAN, P.; COWAN, C. Attachment security in couple relationships: a systemic model and its implications for family dynamics. In: *Family Process*, 2002, vol. 41, no 3, pp. 405-434. ISSN 1545-5300.
188. MIKULINCER, M.; SHAVER, P. Mental representations of attachment security: Theoretical foundation for a positive social psychology. In: M. W. Baldwin (Ed.), *Interpersonal cognition*. New York: Guilford Press, 2005, pp. 233-266. ISBN 978-1593851125.
189. MILLER, P.; NIEHUIS, S.; HUSTON, T. Positive illusions in marital relationships: a 13-year longitudinal study. In: *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2006, vol. 32, no 12, pp. 1579-1594. ISSN 1552-7433.

190. MONIN, J.; CLARK, M. Why do men benefit more from marriage than do women? Thinking more broadly about interpersonal processes that occur within and outside of marriage. In: *Sex Roles*, 2011, vol. 65, pp. 320-326. ISSN 1573-2762.
191. MORRY, M.; REICH, T.; KITO, M. How do I see you relative to myself? Relationship quality as a predictor of self and partner-enhancement within cross-sex friendships, dating relationships and marriages. In: *The Journal of Social Psychology*, 2010, vol. 150, no 4, pp. 369-392. ISSN 1939-1315.
192. MUISE, A.; SCHIMMACK, U.; IMPETT, E. Sexual frequency predicts greater well-being, but more is not always better. In: *Social Psychological and Personality Science*, 2016, vol. 7, no 4, pp. 295-302. ISSN 1948-5506.
193. MURRAY, S.; HOLMES, J.; GRIFFIN, D. Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, vol. 78, no 3, pp. 478-498. ISSN 1939-1315.
194. MURRAY, S.; HOLMES, J. Seeing virtues in faults: Negativity and the transformation of interpersonal narratives in close relationships. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1993, vol. 65, pp. 707-722. ISSN 1939-1315.
195. MURRAY, S.; HOLMES, J. Story-telling in close relationships: The construction of confidence. In: *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1994, vol. 20, pp. 663-676. ISSN 1552-7433.
196. MURRAY, S.; HOLMES, J.; DOLDERMAN, D.; GRIFFIN, D. What the motivated mind sees: Comparing friends' perspectives to married partner's views of each other? In: *Journal of Experimental Social Psychology*, 2000, vol. 36, pp. 600-620. ISSN 1096-0465.
197. MURRAY, S.; HOLMES, J.; GRIFFIN, D. The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996a, vol. 70, pp. 79-98. ISSN 1939-1315.
198. MURRAY, S.; HOLMES, J.; GRIFFIN, D. The Self-Fulfilling Nature of Positive Illusions in Romantic Relationships: Love Is Not Blind, but Prescient. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997, vol. 71, no 6, pp. 1155-1180. ISSN 1939-1315.
199. MURRAY, S.; HOLMES, J.; MACDONALD, G.; ELLSWORTH, P. Through the looking glass darkly? When self-doubts turn into relationship insecurities. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, vol. 75, no 6, pp. 1459-1480. ISSN 0022-3514.
200. NAIK, P.; FORTHUN, L.; HARRIS, V. Mindfulness: An introduction. In: EDIS, 2013. [citat 24.02.2023]. Disponibil: <https://edis.ifas.ufl.edu/publication/FY1381>

201. NECKAR, J. Self-enhancement and coping: the costs and benefits of positive illusions. In: *Studia Psychologica*, 2013, vol. 55, no 4, pp. 299-310. ISSN 2585-8815.
202. NEFF, L.; KARNEY, B. Judgments of a relationship partner: Specific accuracy but global enhancement? In: *Journal of Personality*, 2002, vol. 70, pp. 1079-1112. ISSN 1467-6494.
203. NIEHUIS, S.; LEE, K.-H. Disillusionment in marriage. In: H. T. Reis & S. K. Sprecher (Eds.), *Encyclopedia of human relationships*. CA: Sage Publications, 2009, pp. 430-432. ISBN 978-1412958462.
204. NIEHUIS, S.; LEE, K.-H.; REIFMAN, A.; SWENSON, A.; HUNSAKER, S. Idealization and disillusionment in intimate relationships: a review of theory, method, and research. In: *Journal of Family Theory and Review*, 2011, vol. 3, pp. 273-302. ISSN 1756-2589.
205. NIEHUIS, S.; REIFMAN, A.; LEE, K.-H. Disillusionment in cohabiting and married couples: a national study. In: *Journal of Family Issues*, 2013, vol. 10, no 10, pp. 1-23. ISSN 1552-5481.
206. NOCK, S. A comparison of marriages and cohabiting relationships. In: *Journal of Family Issues*, 1995, vol. 16, no 1, pp. 53-76. ISSN 1552-5481.
207. NOLLER, P.; FEENEY, J. *Understanding marriage: developments in the study of couple interaction*. Cambridge: Cambridge University Press, 2002, 495 p. ISBN 9780521803700.
208. NORVELL, K. *In good communication and in bad: a study of premarital counseling and communication skills in newlywed couples*. University of North Texas, 2009. 68 p.
209. NURHAYATI, S. *Marital Flourishing, Virtue, and Better Life*. 2016. [citat 24.01.2023]. Disponibil:
<https://mpsi.umm.ac.id/files/file/Asean%20Conference%202016/845%20-%20849%20Siti%20Rohmah%20Nurhayati.pdf>
210. OGLETREE, S. Gender role attitudes and expectations for marriage. In: *Journal of Research on Women and Gender*, 2015, vol. 5, pp. 71-82. ISSN 0160-9009.
211. ORBUCH, T.; HOUSE, J.; MERO, R.; WEBSTER, P. Marital quality over the life course. In: *Social Psychology Quarterly*, 1996, vol. 59, no 2, pp. 162-171. ISSN 0190-2725.
212. OVERALL, N.; FLETCHER, G.; SIMPSON, J. Regulation processes in intimate relationships: The role of ideal standards. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006, vol. 91, no 4, pp. 662-685. ISSN 1939-1315.
213. OWEN, J.; DUNCAN, B.; ANKER, M.; SPARKS, J. Initial relationship goal and couple therapy outcomes at post and six-month follow-up. In: *Journal of Family Psychology*, 2012, vol. 26, no 2, pp. 179-186. ISSN 0893-3200.

214. PANTOJA, J.; MARTINS, M. Interpersonal communication skills between couples: Contributions of cognitive behavioral therapy. In: *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, 2020, vol. 15, pp. 138-164. ISSN 2448-0959.
215. PARKER, R. Perspectives on the future of marriage. In: *Family Matters*, 2005, no 72, pp. 78-82. ISSN 1030-2646.
216. PAULHUS, D. Interpersonal and intrapsychic adaptiveness of trait self-enhancement: A mixed blessing? In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, vol. 74, no 5, pp. 1197-1208. ISSN 1939-1315.
217. PETERSON, C.; SELIGMAN, M. *Character strenghts and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press, 2004. 783 p. ISBN 0-19-516701-5.
218. POPENOE, D.; WHITEHEAD, B. *The Top Ten Myths of Marriage*. 2002. [citat 28.12.2022]. Disponibil: <https://bloggarrett.typepad.com/files/mythsmarriage.pdf>
219. PRASETYO, F.; WAHYUNINGSIH, S.; KARUNIA, N. Middle Years of Marriage: Love and Marital Satisfaction Among Wives. In: *Anima Indonesian Psychological Journal*, 2015, vol. 31, no 1, pp. 54-59. ISSN 0215-0158.
220. PRICE, P.; PENTECOST, H.; VOTH, R. Perceived event frequency and the optimistic bias: evidence for a two-process model of personal risk judgments. In: *Journal of Experimental Social Psychology*, 2002, vol. 38, pp. 242-252. ISSN 0022-1031.
221. REHMAN, U.; HOLTZWORTH-MUNROE, A. A cross-cultural examination of the relation of marital communication behavior to marital satisfaction. In: *Journal of Family Psychology*, 2007, vol. 21, no 4, pp. 759-763. ISSN 0893-3200.
222. REIS, H.; CLARK, M.; HOLMES, J. *Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness*. [citat 25.04.2023]. Disponibil: https://www.sas.rochester.edu/psy/people/faculty/reis_harry/assets/pdf/ReisClarkHolmes_2004.
223. REIS, H.; SPRECHER, S. *Encyclopedia of Human Relationships*. USA: SAGE, 2009, vol. 1. ISBN 978-1-4129-5846-2.
224. RIGBY, R. *Positive illusions about dyadic perspective taking as a moderator of the association between attachment insecurity and marital satisfaction*. Columbia, 2020. [citat 28.12.2022] Disponibil: <https://summit.sfu.ca/item/20695>
225. ROBINS, R.; BEER, J. Positive illusions about the self: Short-term benefits and long-term costs. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, vol. 80, no 2, pp. 340-352. ISSN 1939-1315.
226. ROGERS, S.; AMATO, P. Have changes in gender relations affected marital quality? In: *Social Forces*, 2000, vol. 79, no 2, pp. 731-753. ISSN 0037-7732.

227. RUSBULT, C.; MARTZ, J.; AGNEW, C. The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. In: *Personal Relationships*, 1998, vol. 5, no 4, pp. 357-391. ISSN 1475-6811.
228. RUSBULT, C.; OLSEN, N.; DAVIS, J.; HANNON, P. Commitment and relationship maintenance mechanisms. In: *Close relationships: key readings*, 2004, pp. 287-303. ISBN 0-86377-595-0.
229. RUSBULT, C.; VAN LANGE, P.; WILDSCHUT, T. et al. Perceived Superiority in Close Relationships: Why it exists and persists. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, vol. 79, no 4, pp. 521-545. ISSN 0022-3514.
230. SALARI, S.; BALDWIN, B. Verbal, physical and injurious aggression among intimate couples over time. In: *Journal of Family Issues*, 2002, no 23, pp. 523-550. ISSN 1552-5481.
231. SAYEHMIRI, K.; KAREEM, K.; ABDI, K.; DALVAND, S.; GHESHLAGH, R. The relationship between personality traits and marital satisfaction: a systematic review and meta-analysis. In: *BMC Psychology*, 2020, vol. 8. [citat 28.12.2022] Disponibil: <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-020-0383-z>
232. SCHEEL, M.; HANSON, W.; RAZZHAVAİKINA, T. The process of recommending homework in psychotherapy: a review of therapist delivery methods, client acceptability, and factors that affect compliance. In: *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 2004, vol. 41, no 1, pp. 38-55. ISSN 0033-3204.
233. SCHOENBORN, C. Marital status and health: United States, 1999-2002. In: *Advance Data*, 2004, vol. 351, pp. 1-32. ISSN 2424-9238.
234. SCHÜTZ, A.; BAUMEISTER, R. Positive illusions and the happy mind. In: ROBINSON, M.; EID, M. (eds.). *The happy mind: cognitive contributions to well-being*. Springer, 2017, pp. 177-195. ISBN 978-3-319-58761-5.
235. SELIGMAN, M. *Flourish. A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press, 2011. 368 p. ISBN 9781439190760.
236. SELIGMAN, M.; CSIKSZENTMIHALYI, M. Positive psychology: an introduction. In: *American Psychologist*, 2000, vol. 55, no 1, pp. 5-14. ISSN 0003-066X.
237. SHACKELFORD, T. Cohabitation, marriage and murder. In: *Aggressive Behavior*, 2001, no 27, pp. 284-291. ISSN 0096-140X.
238. SHADISH, W.; BALDWIN, S. Effects of behavioral marital therapy: A meta-analysis of randomized controlled trials. In: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2005, vol. 73, no 1, pp. 6-14. ISSN 0022-006X.

239. SHEPPERD, J.; CARROLL, P.; GRACE, J.; TERRY, M. Exploring the causes of comparative optimism. In: *Psychologica Belgica*, 2002, vol. 42, no 1-2, pp. 65-98. ISSN 0033-2879.
240. SHEPPERD, J.; WATERS, E.; WEINSTEIN, N.; KLEIN, W. A primer of unrealistic optimism. In: *Current Directions in Psychological Science*, 2015, vol. 24, no 3, pp. 232-237. ISSN 1467-8721.
241. SIJI, M.; REKHA, K. Effectiveness of marital counselling on marital quality among young adults: a pre-post intervention. In: *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 2018, vol. 7, no 4, pp. 11-23. ISSN 2319-7722.
242. SIMOU, P.; MORAITOU, D. The association between mindfulness and romantic relationship satisfaction in adults. In: *Hellenic Journal of Psychology*, 2018, vol. 15, pp. 289-301. ISSN 1790-1391.
243. SKINNER, K.; BAHR, S.; CRANE, D.; CALL, V. Cohabitation, marriage, and remarriage: A comparison of relationship quality over time. In: *Journal of Family Issues*, 2002, vol. 23, no 1, pp. 74-90. ISSN 1552-5481.
244. SLEZACKOVA, A. *Hope and Well-being. Psychosocial Correlates and Benefits*. Malta, 2017. 129 p. ISBN: 978-99957-890-2-2.
245. SNYDER, C. Hope Theory: Rainbows in the Mind. In: *Psychological Inquiry*, 2002, vol. 13, no 4, pp. 249-275. ISSN 532-7965.
246. SNYDER, D.; CASTELLANI, A.; WHISMAN, M. Current status and future directions in couple therapy. In: *Annual Review of Psychology*, 2006, vol. 57, pp. 317-344. ISSN 1545-2085.
247. SPRECHER, S. Correlates of couples' perceived similarity at the initiation stage and currently. In: *Interpersona*, 2013, vol. 7, no 2, pp. 180-195. ISSN 1981-6472.
248. STAFFORD, L.; KLINE, S.; RANKIN, C. Married individuals, cohabiters, and cohabiters who marry: A longitudinal study of relational and individual well-being. In: *Journal of Social and Personal Relationships*, 2004, vol. 21, no 2, pp. 231-248. ISSN 0265-4075.
249. STANLEY, S.; WHITTON, S.; MARKMAN, H. Maybe I Do: Interpersonal commitment and premarital or nonmarital cohabitation. In: *Journal of Family Issues*, 2004, vol. 25, no 4, pp. 496-519. ISSN 1552-5481.
250. STANTON, G. *What's the deal with cohabitation?* 2008. [citat 12.02.2022] Disponibil: <https://media.focusonthefamily.com/topicinfo/cohabitation.pdf>

251. STEINBERG SCHONE, B.; WEINICK, R. Health-related behaviors and the benefits of marriage for elderly persons. In: *The Gerontologist*, 1998, no 5, pp. 618-627. ISSN 0016-9013.
252. STERNBERG, R.; HOJJAT, M. *Satisfaction in close relationships*. The Guilford Press, 1997. ISBN 978-1572302174.
253. SVENSON, O. Are we all less risky and more skillful than our fellow drivers? In: *Acta Psychologica*, 1981, vol. 47, no 2, pp. 143-148. ISSN 0001-6918.
254. SWAMI, V.; FURNHAM, A.; GEORGIADES, C.; PANG, L. Evaluating self and partner physical attractiveness. In: *Body Image*, 2007, vol. 4, no 1, pp. 97-101. ISSN 1873-6807.
255. SWAMI, V.; STIEGER, S.; HAUBNER T. et al. Evaluating the physical attractiveness of oneself and one's romantic partner individual and relationship correlates of the love-is-blind bias. In: *Journal of Individual Differences*, 2009, vol. 30, no 1, pp. 35-43. ISSN 1614-0001.
256. SWANN, W.; DE LA RONDE, C.; HIXON, G. Authenticity and positivity strivings in marriage and courtship. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997, vol. 66, no 5, pp. 857-869. ISSN 0022-3514.
257. TACH, L.; HALPERN-MEEKIN, S. How does premarital cohabitation affect trajectories of marital quality? In: *Journal of Marriage and Family*, 2009, vol. 71, no 2, pp. 298-317. ISSN 0022-2445.
258. TAVAKOLIZADEHA, J.; NEJATIANB, M.; SOORIC, A. The Effectiveness of communication skills training on marital conflicts and its different aspects in women. In: *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2015, vol. 171, pp. 214-221. ISSN 1877-0428.
259. TAYLOR, S.; BROWN, J. Illusion and well-being: a social psychological perspective on mental health. In: *Psychological Bulletin*, 1988, vol. 103, no 2, pp. 193-210. ISSN 0033-2909.
260. TAYLOR, S.; BROWN, J. Positive illusions and well-being revisited: separating fact from fiction. In: *Psychological Bulletin*, 1994, vol. 116, no 1, pp. 21-27. ISSN 0033-2909.
261. TAYLOR, S.; COLLINS, R.; SKOKAN, L.; ASPINWALL, L. Maintaining positive illusions in the face of negative information: getting the facts without letting them get to you. In: *Journal of Social and Clinical Psychology*, 1989, vol. 8, no 2, pp. 114-129. ISSN 1943-2771.
262. TAYLOR, S.; GOLLWITZER, P. Effects of mindset on positive illusions. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, vol. 69, no 2, pp. 213-226. ISSN 0022-3514.

263. TAYLOR, S.; KEMENY, M.; ASPINWALL, L. et al. Optimism, coping, psychological distress and high-risk sexual behavior among men at risk for acquired immunodeficiency syndrome (AIDS). In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1992, vol. 63, no 3, pp. 460-473. ISSN 0022-3514.
264. TAYLOR, S.; KEMENY, M.; REED, G. et al. Psychological resources, positive illusions and health. In: *American Psychologist*, 2000, vol. 55, no 1, pp. 99-109. ISSN 1935-990X.
265. THIBAUT, J.; KELLEY, H. *The social psychology of groups*. John Wiley, 1959.
[citat 20.05.2023] Disponibil:
<https://ia600302.us.archive.org/18/items/socialpsychology00thib/socialpsychology00thib.pdf>
266. THOMPSON, S.; ARMSTRONG, W.; THOMAS, C. Illusions of control, underestimations, and accuracy: A control heuristic explanation. *Psychological Bulletin*, 1998, vol. 123, no 2, pp. 143-161. ISSN 0033-2909.
267. THOMSON, E.; COLELLA, U. Cohabitation and marital stability: Quality or commitment? In: *Journal of Marriage and the Family*, 1992, vol. 54, no 2, pp. 259-267. ISSN 0022-2445.
268. TOMPKINS, M. *Using homework in psychotherapy: strategies, guidelines, and forms*. New York: Guilford Press, 2004. ISBN 1-59385-049-2.
269. UCHIDA, Y.; OGIHARA, Y. Personal or interpersonal construal of happiness: a cultural psychological perspective. In: *International Journal of Wellbeing*, 2012, vol. 2, no 4, pp. 354-369. ISSN 1179-8602.
270. VAILLANT, G. Positive emotions, spirituality and the practice of psychiatry. In: *Mens Sana Monographs*, 2008, vol. 6, no 1, pp. 48-62. ISSN 1998-4014.
271. VAN LANGE, P.; RUSBULT, C. My relationship is better than—and not as bad as—yours is: The perception of superiority in close relationships. In: *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1995, vol. 21, pp. 32-44. ISSN 1552-7433.
272. VANGELISTI, A.; DALY, J. Gender differences in standards for romantic relationships. In: *Personal Relationships*, 1997, vol. 4, no 3, pp. 203-219. ISSN 1350-4126.
273. WAITE, L.; GALLAGHER, M. *The Case for marriage: why married people are happier, healthier and better off financially*. New York: Doubleday, 2000. 272 p. ISBN 0767906322.
274. WANIC, R.; KULIK, J. Toward an understanding of gender differences in the impact of marital conflict on health. In: *Sex Roles: A Journal of Research*, 2011, vol. 65, no 5-6, pp. 297-312. ISSN 0360-0025.

275. WEBER, J. The ABCX formula and the Double ABCX Model. In: *Individual and Family Stress and crises*. [citat 24.04.2023]. Disponibil: https://us.sagepub.com/sites/default/files/upm-assets/38638_book_item_38638.pdf
276. WEINSTEIN, N.; KLEIN, W. Unrealistic Optimism: Present and Future. In: *Journal of Social and Clinical Psychology*, 1996, vol. 15, no 1, pp. 1-8. ISSN 0736-7236.
277. WILSON, M.; DALY, M.; WRIGHT, C. Uxoricide in Canada: demographic risk patterns. In: *Canadian Journal of Criminology*, 1993, vol. 35, pp. 263-291. ISSN 1911-0219.
278. WILSON, S.; RAYNER, G.; PIETERS, J. Positive illusions determine quality of life in drug-resistant epilepsy. In: *Epilepsia*, 2020, vol. 61, pp. 539-548. ISSN 1528-1167.
279. WU, K. *The Role of Culture, Attribute Type, and Informant in Partner-enhancement: A Study of Chinese and American College Couples*. 2016. [citat 24.01.2023]. Disponibil: https://escholarship.org/uc/item/7853q0bw#article_main
280. WUNDERER, E.; SCHNEEWIND, K. The relationship between marital standards, dyadic coping and marital satisfaction. In: *European Journal of Social Psychology*, 2008, vol. 38, pp. 462-476. ISSN 0046-2772.
281. YANG, K.; GIRGUS, J. Are women more likely than men are to care excessively about maintaining positive social relationships? A meta-analytic review of the gender difference in sociotropy. In: *Sex Roles*, 2018. [citat 24.01.2023] Disponibil: <https://stockton.edu/social-behavioral-sciences/documents/yang1.pdf>
282. YELA, C.; SANGRADOR, J. Perception of physical attractiveness throughout loving relationships. In: *Current Research in Social Psychology*, 2001, vol. 6, no 5, pp. 1-17. ISSN 1088-7423.
283. ZELIENKOVÁ, A. Impact of positive illusions and experience of decision to invest in own new venture. In: *Československá psychologie*, 2021, vol. 65, no 3, pp. 269-285. ISSN 1804-6436.
284. АНДРЕЕВА, Г. *Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений*. Москва: Аспект Пресс, 2001. 290 с.
285. АНДРЕЕВА, Т. *Психология современной семьи*. Монография. СПб.: Речь, 2005. 436 с. ISBN 5-9268-0376-4.
286. БЕНДЛЕР, Р.; ГРИНДЕР, Д. *Рефрейминг: ориентация личности с помощью речевых стратегий*. МОДЭК, 1995. 256 с. ISBN 5-87224-072-1.
287. БОДРУГ-ЛУНГУ, В. Гендерное равенство в Молдове: реалии и перспективы. In: *Moldoscopy*, 2003, nr. 3(23), pp. 141-146. ISSN 1812-2566.

288. *Большая энциклопедия психологических тестов*. Коорд. Карелин А. М.: Эксмо, 2009. 416 с. ISBN 978-5-699-13698-8.
289. ВАРГА, А. Психотерапия коммуникаций в супружеской паре. В: *Журнал Практической Психологии и Психоанализа*, 2012. [citat 24.01.2023]. Disponibil: <https://psyjournal.ru/articles/psihoterapiya-kommunikaciy-v-supruzheskoy-pare>
290. ДРАПАК, Е. *Нейролингвистическое программирование: учеб. пособие*. Ярославль: ЯрГУ, 2014. 104 с. ISBN 978-5-8397-0956-0.
291. ЗАСТАВНАЯ, А. *Рабочая программа «Тренинг по формированию позитивных жизненных целей»*. Волгодонск, 2015. [citat 10.08.2022] Disponibil: http://pprkgarmonia.ucoz.ru/Dokument/RP/tr_poz.pdf
292. ИБРИШИМ, Л. Особенности функциональности современной семьи. In: *Psihologie, revista științifico-practică*, 2020, nr. 3-4(37), pp. 60-73. ISSN 1857-2502.
293. КАЗАКУ, Д.; ГОРОДЕЦКАЯ, Ю. Когнитивно-поведенческая терапия, как элемент психологического консультирования пар в кризисной ситуации. In: *Psihologie. Pedagogie Specială. Asistență Socială*, 2020, nr. 2(59), pp. 117-121. ISSN 1857-0224.
294. КАРНИ, Б.; БРЕДБУРИ, Т. Лонгитюдные изменения качества и стабильности брака: обзор теорий, методов и исследований). В: *Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены*, 2016, № 1, с. 21-99. ISSN 2219-5467.
295. КИПНИС, М. *100 лучших игр и упражнений для успешного супружества и счастливого родительства*. АСТ, 2011. 330 р. ISBN 978-5-17-076000-8.
296. КИПНИС, М. *Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга*. Москва: АСТ, 2014. 637 с. ISBN 978-5-17-087368-5.
297. КОНДРАШЕНКО, Т.; ДОНСКОЙ, И.; ИГУМНОВ, А. *Общая психотерапия: Рук. Для врачей*. 4-е изд. Мн.: Выш. Школа, 1999. 524 с. ISBN 985-06-0522-7.
298. КРЮКОВА, Т. Насколько конструктивны иллюзии при совладании со стрессами жизненных перемен? В: *Материалы V Международной научной конференции „Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие”*, Кострома, 26–28 сентября 2019. Кострома: Костромской государственный университет, 2019. с. 91-95.
299. КУЛИ, Ч. *Человеческая природа и социальный порядок*. Москва: Идея-Пресс, 2000. 320 с. ISBN 5-7333-0016-7.
300. ОЛИФИРОВИЧ, Н.; ЗИНКЕВИЧ-КУЗЕМКИНА, Т.; ВЕЛЕНТА, Т. *Психология семейных кризисов*. СПб.: Речь, 2006. 360 с. ISBN 5-9268-0416-7.

301. ОСУХОВА, Н. *Основы семейного консультирования. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: учеб, пособие для студ. учреждений высш. проф. образования*. М.: Академия, 2011.
302. СЕЛИГМАН, М. *Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни*. М.: Издательство «София», 2006. 368 с. ISBN 5-91250-026-8.
303. *Семейная терапия по Вирджинии Сатир*. Институт семейной терапии. Новосибирск, 2004. 44 с. [citat 20.02.2022] Disponibil: http://srcnperm.ru/didactic_activity/kopilka/Semeinaya_terapiya_po_VSatir.pdf ISBN 5-85618-0198-5.
304. *Смехотерапия как способ оздоровления и метод социокультурной реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов*. Научный руководитель Н. Н. Исланова. Татарстан, 2015. [citat 20.02.2022] Disponibil: <http://social-profi.ru/wp-content/uploads/2019/01/Smehoterapiya-kak-sposob-ozdorovleniya-i-metod-sotsiokulturnoj-reab.-GPV-i-inv..pdf>
305. СОСИН, И.; КРАМЧЕНКОВ, В. Психология интерперсональных супружеских отношений в молодой курящей семье. В: *Медична психологія*, 2015, № 1, с. 14-19. ISSN 2308-6300.
306. ТОЛСТАЯ, С.; ТОПАЛ, Л. Удовлетворенность браком в период кризиса среднего возраста. În: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria Științe ale Educației)*, 2009, nr. 9(29), pp. 185-189. ISSN 1857-2103.
307. ТРУНОВ, Д. Арттерапевтические занятия с супружескими парами, ожидающими рождения ребенка. В: *Вестник Пермского Университета*, 2012, выпуск 2, с. 134-139. ISSN 2075-7689.
308. ШАПАРЬ, В. *Тренинг формирования супружеских отношений. Тренинг ведущих видов деятельности личности*. [citat 14.01.2023]. Disponibil: https://www.studmed.ru/view/shapar-vb-trening-formirovaniya-supruzheskih-otnosheniy-trening-veduschih-vidov-deyatelnosti-lichnosti_93fee563c72.html
309. <https://dictionary.apa.org/cognitive-dissonance>
310. https://statistica.gov.md/ro/situatia-demografica-in-anul-2021-9578_59440.html

ANEXE

Anexa 1. Metodele de cercetare utilizate

Anexa 1.1. Testul iluziilor pozitive privind relația conjugală, elaborat de S. Murray

Indicații:

Evaluați fiecare aspect cu ajutorul unei scale de la 1 la 5 (care se află mai jos).

1 – cel mai puțin probabil să fie în relația mea cu partenerul decât în relația tipică

2 – mai puțin probabil să fie în relația mea cu partenerul decât în relația tipică

3 – la fel ca în relația tipică

4 – mai mult probabil să fie în relația mea cu partenerul decât în relația tipică

5 – cel mai mult probabil să fie în relația mea cu partenerul decât în relația tipică

Itemii

1. Mă voi apropia mai mult de partenerul meu romantic chiar dacă evenimentele și forțele externe încearcă să distrugă relația.
2. Dragostea noastră va continua să crească.
3. Eu și partenerul meu vom deveni mai fericiți și chiar mai satisfăcuți de relația noastră decât la momentul actual.
4. În unele domenii relaționale, eu și partenerul meu am putea avea un conflict serios.
5. Eu sau partenerul meu am putea fi atrași de o altă persoană pentru a destrăma relația.
6. Eu și partenerul meu ne vom dezvolta independent armonios atunci când vom descoperi aspectele negative ale relației.
7. Eu și partenerul meu niciodată nu ne vom plictisi împreună indiferent de perioada de timp petrecută împreună.
8. Relația noastră se va destrăma în următoarele 6 luni.
9. Partenerul meu și eu vom discuta despre relația noastră atunci când vom descoperi unul la celălalt greșeli.
10. Pasiunea împărtășită de mine și partenerul meu se va menține așa de intensă cum este la momentul actual.

Anexa 1.2. Lista miturilor despre căsnicie, elaborată de D. Popenoe și B. Whitehead

Notați în dreptul fiecărei afirmații: A – afirmația cu care sunteți de acord, F – afirmația cu care nu sunteți de acord.

1. Bărbații au beneficii mai mari în urma căsătoriei decât femeile.
2. De obicei, copiii contribuie la îmbunătățirea stării de fericire a cuplului și îi apropie pe cei doi parteneri.
3. Cheia succesului unei căsnicii de durată este norocul și dragostea adevărată.
4. Cu cât o femeie este mai instruită, cu atât șansele de a se căsători scad.
5. Cuplurile care locuiesc împreună înainte de căsătorie și astfel au posibilitatea de a testa cât de mult se potrivesc unul cu celălalt, au șansa să întemeieze căsnicii mult mai durabile și fericite decât ceilalți.
6. Oamenii nu se pot aștepta la căsnicii pe viață așa cum se întâmpla în trecut, deoarece astăzi trăim mai mult și mai intens.
7. Căsătoria face ca femeile să fie puse în fața unui risc mai ridicat de violență domestică decât dacă ar rămâne singure.
8. Persoanele căsătorite au o viață sexuală mai puțin satisfăcătoare și fac sex mai puțin decât persoanele singure.
9. Conviețuirea este ca și o căsătorie, dar fără acea „bucată de hârtie”.
10. Din cauza ratei crescute a divorțurilor, care elimină căsniciile nefericite, persoanele care rămân căsătorite sunt mai fericite în viața de cuplu decât cele din trecut, care rămâneau blocate într-un mariaj, oricât de nefericit era acesta.

Anexa 1.3. Testul satisfacției conjugale, elaborat de Stolin V., Romanova T., Butenco G.

Alegeți varianta care vi se potrivește cel mai bine. Nu există răspunsuri bune sau rele.

1. Când oamenii conviețuiesc împreună timp îndelungat, cum se petrece în căsătorie, ei cu timpul inevitabil pierd acuitatea senzației unul față de celălalt, iar înțelegerea reciprocă se dezechilibrează:

- a) da b) nu știu c) nu

2. Relațiile Dvs. cu soțul (soția) vă aduc:

- a) neliniște și suferință b) îmi este dificil să răspund c) bucurie și satisfacție

3. Rudele și prietenii apreciază căsnicia Dvs. ca:

- a) fericită b) ceva de mijloc c) nefericită

4. Dacă ați fi putut, mult ați fi schimbat în caracterul soțului (soției) Dvs.:

- a) da b) nu știu c) nu

5. Una din problemele căsniciei moderne constă în faptul că cu timpul căsnicia devine mai puțin atrăgătoare, inclusiv și relațiile sexuale cu soțul (soția):

- a) sunt de acord b) îmi este dificil să răspund c) nu sunt de acord

6. Când comparați viața Dvs. familială cu viața familială a prietenilor și cunoștințelor Dvs., vi se pare că sunteți:

- a) mai nefericit(ă) decât alții b) îmi este dificil să răspund c) mai fericit(ă) decât alții

7. Viața fără familie și persoana apropiată e un preț prea mare pentru o independență deplină:

- a) da b) îmi este dificil să răspund c) nu

8. Consider că fără mine viața soțului meu (soției mele) ar fi fost de o valoare redusă:

- a) sunt de acord b) nu știu c) nu sunt de acord

9. Majoritatea oamenilor se înșeală în expectanțele (așteptări) lor față de căsnicie:

- a) da b) îmi este dificil să răspund c) nu

10. Dvs. demult vă gândiți la divorț și doar un șir de premise nu vă permit să luați decizia:

- a) da b) îmi este dificil să răspund c) nu

11. Dacă v-ați recăsători, soțul (soția) Dvs. ar fi:

- a) altă persoană b) nu știu c) aceeași persoană

12. Vă mândriți că alături de Dvs. se află așa o persoană ca soțul (soția) Dvs.:

- a) da b) îmi este dificil să răspund c) nu

- 172

Anexa 1.4. Metoda de diagnosticare a relațiilor interpersonale,
elaborată de T. Leary, G. Leforge și R. Sazek

Notați cu "+" afirmațiile care corespund percepțiilor dvs. despre sine și partenerul (partenera dvs.) și cu "-" afirmațiile care nu se potrivesc.

	<i>Eu</i>	<i>Partenerul meu</i>
Puteți fi plăcut?		
Produceți impresie asupra celor din jur?		
Aveți capacitatea de a ordona, comanda?		
Sunteți insistent?		
Aveți sentimentul propriei demnități?		
Sunteți independent?		
Aveți grijă de sine?		
Puteți manifesta independență?		
Aveți capacitatea de a fi crud?		
Sunteți riguros, dar cu dreptate?		
Puteți fi sincer?		
Puteți critica pe alții?		
Vă place să vă plângeți altora?		
Deseori sunteți mâhnit?		
Sunteți capabil să manifestați neîncredere?		
Deseori vă dezamăgiți?		
Sunteți critic față de sine?		
Sunteți capabil să recunoașteți că nu ați fost corect?		
Vă supuneți cu plăcere?		
Sunteți blând, îngăduitor?		
Sunteți recunoscător?		
Sunteți încântat și aveți tendința de a imita?		
Sunteți respectuos?		
Aveți nevoie să fiți încurajator?		
Sunteți capabil de a colabora și acorda ajutor?		
Aveți tendința de a trăi în pace?		
Sunteți binevoitor?		
Sunteți atent și gingsă?		
Sunteți delicat?		
Aveți o atitudine binevoitoare față de cei din jur?		
Reacționați la cererea de ajutor a unei persoane?		
Sunteți dezinteresat?		
Aveți capacitatea de a-i face pe cei din jur să vă admire?		
Aveți respect din partea altora?		
Posedați talent de conducător?		
Vă place responsabilitatea?		
Sunteți încrezut în sine?		
Sunteți încrezut în sine și dârz?		
Sunteți întreprinzător și practic?		
Iubiți concurența?		
Sunteți stabil și neînduplecat, unde trebuie?		
Sunteți neînduplecat, dar părtinitor?		

Sunteți supărăcios?		
Sunteți deschis la suflet și sincer?		
Nu suportați să vă comande?		
Sunteți sceptic?		
Nu sunteți impresionat?		
Sunteți sensibil la supărare?		
Vă intimidați repede?		
Nu aveți încredere în propria persoană?		
Sunteți conciliant, îngăduitor?		
Sunteți modest?		
Apelați deseori la ajutorul altora?		
Vă place autoritatea?		
Primiți sfaturi cu plăcere?		
Sunteți credul, aveți tendința de a-i bucura pe alții?		
Aveți un comportament amabil în relații cu ceilalți întotdeauna?		
Prețuiți părerea altora?		
Sunteți o persoană comunicabilă și sociabilă?		
Sunteți mărinimos?		
Sunteți bun, reușiți să insuflați încredere altora?		
Sunteți gingaș și bun la inimă?		
Vă place să aveți grijă de alții?		
Sunteți generos?		
Vă place să dați sfaturi altora?		
Creați o impresie de mare importanță?		
Creați impresie de șef poruncitor?		
Sunteți lider, iubiți puterea?		
Sunteți lăudăros?		
Sunteți mulțumit de sine?		
Vă gândiți numai la Dvs.?		
Sunteți viclean, șiret?		
Puteți suporta greșelile altora?		
Sunteți prudent?		
Sunteți sincer?		
Sunteți deseori dușmănos?		
Sunteți înrăit?		
Sunteți îngăduitor?		
Sunteți gelos?		
Țineți supărarea pentru mult timp?		
Aveți tendința de a vă autopedepsi?		
Sunteți timid?		
Sunteți o persoană fără inițiativă?		
Sunteți blând?		
Sunteți dependent, influențat?		
Vă place să fiți o persoană supusă?		
Dați altora posibilitatea de a lua decizii?		
Cădeți ușor în capcană?		
Cădeți ușor sub influența prietenilor?		
Sunteți gata să credeți în oricine?		

Sunteți predispus să fiți binevoitor cu toți indivizii?		
Simpatizați toți oamenii?		
Sunteți iertător?		
Sunteți prea sensibil?		
Sunteți generos și răbdător la toate neajunsurile?		
Tindeți să-i ajutați pe ceilalți?		
Tindeți către succes?		
Așteptați admirație de la fiecare persoană?		
Dați dispoziție tuturor?		
Sunteți despot?		
Aveți atitudine exigentă?		
Sunteți înfumurat?		
Sunteți egoist?		
Sunteți rece,dur,insensibil?		
Sunteți ironic,batjocuritor?		
Sunteți răutăcios?		
Deseori vă înfuriați?		
Sunteți indiferent, lipsit de sentimente?		
Sunteți ranchiunos?		
Manifestați spirit de contradicție?		
Sunteți încăpăținat?		
Sunteți suspicios?		
Sunteți fricos, timid, sfios?		
Sunteți rușinos?		
Sunteți amabil, îndatoritor?		
Sunteți molatic?		
Nu puteți refuza pe nimeni?		
Sunteți săcăitor,cicălitor?		
Vă place tutela altei persoane?		
Sunteți peste măsură de credibil?		
Tindeți să dobândiți acordul fiecăruia?		
Reușiți să mențineți relații cordiale cu toți indivizii?		
Totdeauna sunteți prietenoși cu toți indivizii?		
Iubiți pe toată lumea?		
Sunteți prea indulgent față de ceea ce vă înconjoară?		
Vă străduiți să liniștiți pe oricine?		
Aveți grijă de alții?		
Sunteți prea bun față de cei din jur?		

Anexa 2. Indicii Alpha Cronbach obținuți la validarea de conținut al Testului iluziilor pozitive și al Testului satisfacției conjugale

Anexa 2.1. Indicii Alpha Cronbach obținuți la validarea de conținut al Testului iluziilor pozitive

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,731	,750	10

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	21,63	6,516	,223	,721
item2	21,03	6,240	,391	,759
item3	21,73	7,168	,027	,711
item4	21,37	6,033	,221	,707
item5	21,83	6,764	,213	,734
item6	21,43	7,220	,037	,705
item7	21,07	6,478	,028	,737
item8	21,80	6,855	,232	,733
item9	19,30	7,941	-,140	,767
item10	19,70	7,252	-,022	,740

Anexa 2.2. Indicii Alpha Cronbach obținuți la validarea de conținut al Testului satisfacției conjugale

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,753	,725	24

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00011	44,83	39,316	,544	,726
VAR00012	44,27	41,030	,492	,733
VAR00013	45,07	44,961	,057	,758
VAR00014	44,70	42,079	,271	,747
VAR00015	45,00	40,345	,453	,733
VAR00016	44,43	42,668	,261	,747
VAR00017	45,20	45,338	,016	,759
VAR00018	44,97	42,930	,301	,745
VAR00019	45,47	43,361	,314	,745
VAR00020	44,00	41,172	,571	,731
VAR00021	44,53	40,602	,619	,727
VAR00022	45,47	46,947	-,200	,768
VAR00023	44,50	39,500	,515	,728
VAR00024	44,57	39,151	,569	,724
VAR00025	44,77	49,978	-,441	,791
VAR00026	44,93	40,409	,433	,734
VAR00027	45,57	47,840	-,355	,772
VAR00028	44,63	41,068	,370	,739
VAR00029	44,33	40,851	,362	,740
VAR00030	44,23	40,668	,492	,732
VAR00031	44,67	37,816	,610	,718
VAR00032	45,30	45,252	-,006	,765
VAR00033	45,43	45,909	-,059	,763
VAR00034	44,00	40,897	,548	,730

Anexa 3. Indici statistici obținuți în experimentul constatativ

Anexa 3.1. Indicii obținuți la manifestarea iluziilor pozitive și a satisfacției conjugale în funcție de gen

		Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий для равенства средних			
		F	Значимость	t-test	ст.св.	Знач. (двухсторон.)	Средняя разность
t_illuzii	Предполагаются равные дисперсии	0,008	0,928	1,144	198	0,254	1,18000
	Не предполагаются равные дисперсии			1,144	197,858	0,254	1,18000
t_satisfact	Предполагаются равные дисперсии	2,158	0,143	-0,689	198	0,491	-,61000
	Не предполагаются равные дисперсии			-0,689	193,382	0,491	-,61000

**Anexa 3.2. Semnificația diferenței dintre medii la iluziile pozitive în funcție de durata
căsătoriei**

<i>Durata angajării în relație</i>	<i>0-5 ani</i>	<i>6-10 ani</i>	<i>11-20 ani</i>	<i>21-30 ani</i>	<i>Mai mult de 31 ani</i>
<i>0-5 ani</i>	-	t= 4,125 p ne semnificativ	t= 3,625 p ne semnificativ	t= 3,725 p ne semnificativ	t=7,325 p= 0,001
<i>6-10 ani</i>	t= 4,125 p ne semnificativ	-	t= -,500 p ne semnificativ	t= -,400 p ne semnificativ	t= 3,200 p ne semnificativ
<i>11-20 ani</i>	t= 3,625 p ne semnificativ	t= -,500 p ne semnificativ	-	t= ,100 p ne semnificativ	t= 3,70 p ne semnificativ
<i>21-30 ani</i>	t= 3,725 p ne semnificativ	t= -,400 p ne semnificativ	t= ,100 p ne semnificativ	-	t= 3,60 p ne semnificativ
<i>Mai mult de 31 ani</i>	t=7,325 p= 0,001	t= 3,200 p ne semnificativ	t= 3,70 p ne semnificativ	t= 3,60 p ne semnificativ	-

Anexa 3.3. Semnificația diferenței dintre medii la satisfacția conjugală în funcție de durata căsniciei

<i>Durata căsniciei</i>	<i>0-5 ani</i>	<i>6-10 ani</i>	<i>11-20 ani</i>	<i>21-30 ani</i>	<i>Mai mult de 31 ani</i>
<i>0-5 ani</i>	-	t= 1,050 p ne semnificativ	t= 4,125 p ne semnificativ	t= 4,000 p ne semnificativ	t=4,600 p ≤ 0,05
<i>6-10 ani</i>	t= 1,050 p ne semnificativ	-	t= 3,075 p ne semnificativ	t= 2,950 p ne semnificativ	t= 3,550 p ne semnificativ
<i>11-20 ani</i>	t= 4,125 p ne semnificativ	t= 3,075 p ne semnificativ	-	t= -,125 p ne semnificativ	t= ,475 p ne semnificativ
<i>21-30 ani</i>	t= 4,000 p ne semnificativ	t= 2,950 p ne semnificativ	t= -,125 p ne semnificativ	-	t= ,600 p ne semnificativ
<i>Mai mult de 31 ani</i>	t=4,600 p ≤ 0,05	t= 3,550 p ne semnificativ	t= ,475 p ne semnificativ	t= ,600 p ne semnificativ	-

Anexa 3.4. Indicii obținuți la percepția de sine în funcție de gen

Descriptive Statistics

genul	Mean	Std. Deviation	N
feminin			
leary.sine.autoritar	8,67	2,400	100
leary.sine.egoist	7,85	1,914	100
leary.sine.agresiv	7,31	1,745	100
leary.sine.suspicios	9,16	1,704	100
leary.sine.subordonat	7,73	1,651	100
leary.sine.dependent	7,97	1,899	100
leary.sine.prietenos	9,12	1,616	100
leary.sine.altruist	9,21	2,041	100
masculin			
leary.sine.autoritar	8,59	1,970	100
leary.sine.egoist	7,39	1,669	100
leary.sine.agresiv	7,27	1,462	100
leary.sine.suspicios	7,78	2,223	100
leary.sine.subordonat	6,98	2,084	100
leary.sine.dependent	7,29	1,671	100
leary.sine.prietenos	8,45	1,777	100
leary.sine.altruist	8,07	1,996	100

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
leary.sine.autoritar	Equal variances assumed	3,009	,084	,258	198	,797	,080	,310	-,532	,692
	Equal variances not assumed			,258	190,760	,797	,080	,310	-,532	,692
leary.sine.egoist	Equal variances assumed	,029	,865	1,811	198	,072	,460	,254	-,041	,961
	Equal variances not assumed			1,811	194,395	,072	,460	,254	-,041	,961
leary.sine.agresiv	Equal variances assumed	2,467	,118	,176	198	,861	,040	,228	-,409	,489
	Equal variances not assumed			,176	192,131	,861	,040	,228	-,409	,489
leary.sine.suspicios	Equal variances assumed	8,323	,004	4,927	198	,000	1,380	,280	,828	1,932
	Equal variances not assumed			4,927	185,486	,000	1,380	,280	,827	1,933
leary.sine.subordonat	Equal variances assumed	5,464	,020	2,821	198	,005	,750	,266	,226	1,274
	Equal variances not assumed			2,821	188,131	,005	,750	,266	,226	1,274
leary.sine.dependent	Equal variances assumed	,843	,360	2,688	198	,008	,680	,253	,181	1,179
	Equal variances not assumed			2,688	194,867	,008	,680	,253	,181	1,179
leary.sine.prietenos	Equal variances assumed	,076	,783	2,789	198	,006	,670	,240	,196	1,144
	Equal variances not assumed			2,789	196,234	,006	,670	,240	,196	1,144
leary.sine.altruist	Equal variances assumed	,187	,666	3,993	198	,000	1,140	,286	,577	1,703
	Equal variances not assumed			3,993	197,901	,000	1,140	,286	,577	1,703

Anexa 3.5. Indicii obținuți la percepția partenerului conjugal în funcție de gen

Descriptive Statistics

genul		Mean	Std. Deviation	N
feminin	leary.altii.autoritar	8,08	2,533	100
	leary.altii.egoist	8,38	2,522	100
	leary.altii.agresiv	7,49	2,468	100
	leary.altii.suspicios	10,03	2,022	100
	leary.altii.subordonat	7,40	2,050	100
	leary.altii.dependent	7,76	2,137	100
	leary.altii.prietenos	9,25	2,743	100
	leary.altii.altruist	9,30	2,911	100
masculin	leary.altii.autoritar	9,58	2,090	100
	leary.altii.egoist	8,24	2,471	100
	leary.altii.agresiv	7,61	2,150	100
	leary.altii.suspicios	8,93	2,868	100
	leary.altii.subordonat	6,75	2,548	100
	leary.altii.dependent	6,77	2,546	100
	leary.altii.prietenos	9,04	2,482	100
	leary.altii.altruist	9,00	2,416	100

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
									Lower
leary.altii.autoritar	Equal variances assumed	4,942	,027	-4,568	198	,000	-1,500	,328	-2,148
	Equal variances not assumed			-4,568	191,092	,000	-1,500	,328	-2,148
leary.altii.egoist	Equal variances assumed	,000	,990	,397	198	,692	,140	,353	-,556
	Equal variances not assumed			,397	197,917	,692	,140	,353	-,556
leary.altii.agresiv	Equal variances assumed	3,676	,057	-,367	198	,714	-,120	,327	-,766
	Equal variances not assumed			-,367	194,358	,714	-,120	,327	-,766
leary.altii.suspicios	Equal variances assumed	18,842	,000	3,134	198	,002	1,100	,351	,408
	Equal variances not assumed			3,134	177,925	,002	1,100	,351	,407
leary.altii.subordonat	Equal variances assumed	1,494	,223	1,988	198	,048	,650	,327	,005

	Equal variances not assumed			1,988	189,316	,048	,650	,327	,005
leary.altii.dependent	Equal variances assumed	1,533	,217	2,978	198	,003	,990	,332	,334
	Equal variances not assumed			2,978	192,233	,003	,990	,332	,334
leary.altii.prietenos	Equal variances assumed	2,801	,096	,568	198	,571	,210	,370	-,519
	Equal variances not assumed			,568	196,055	,571	,210	,370	-,519
leary.altii.altruist	Equal variances assumed	4,060	,045	,793	198	,429	,300	,378	-,446
	Equal variances not assumed			,793	191,503	,429	,300	,378	-,446

Anexa 3.6. Corelații între iluziile pozitive, satisfacția conjugală și percepția partenerului conjugal

		testul.iluzii	leary.altii. autoritar	leary.altii. egoist	leary.altii. agresiv	leary.altii. suspici os	leary.altii. subordona t	leary.altii. depen dent	leary.altii. prietenos	leary.altii. altruist	
feminin	testul.iluzii	Pearson	1	-,254*	-,504**	-,529**	-,181	,192	,137	,403**	,332**
		Correlation									
		Sig. (2-tailed)		,011	,000	,000	,071	,056	,174	,000	,001
		N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
autoritar	leary.altii.aut	Pearson	-,254*	1	,558**	,512**	,343**	-,463**	-,364**	-,180	-,231*
		Correlation									
		Sig. (2-tailed)	,011		,000	,000	,000	,000	,000	,073	,021
		N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
egoist	leary.altii.ego	Pearson	-,504**	,558**	1	,689**	,487**	-,102	,021	-,414**	-,368**
		Correlation									
		Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,313	,837	,000	,000
		N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
agresiv	leary.altii.agr	Pearson	-,529**	,512**	,689**	1	,430**	-,275**	-,226*	-,524**	-,593**
		Correlation									

	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000	,006	,023	,000	,000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
leary.altii.sus	Pearson									
picios	Correlation	-,181	,343**	,487**	,430**	1	,031	,086	-,063	-,101
	Sig. (2-tailed)	,071	,000	,000	,000		,758	,396	,532	,317
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
leary.altii.sub	Pearson									
ordonat	Correlation	,192	-,463**	-,102	-,275**	,031	1	,790**	,343**	,435**
	Sig. (2-tailed)	,056	,000	,313	,006	,758		,000	,000	,000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
leary.altii.dep	Pearson									
endent	Correlation	,137	-,364**	,021	-,226*	,086	,790**	1	,265**	,416**
	Sig. (2-tailed)	,174	,000	,837	,023	,396	,000		,008	,000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
leary.altii.pri	Pearson									
etenos	Correlation	,403**	-,180	-,414**	-,524**	-,063	,343**	,265**	1	,829**
	Sig. (2-tailed)	,000	,073	,000	,000	,532	,000	,008		,000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
leary.altii.altr	Pearson									
uist	Correlation	,332**	-,231*	-,368**	-,593**	-,101	,435**	,416**	,829**	1

	Sig. (2-tailed)	,001	,021	,000	,000	,317	,000	,000	,000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	
masculin	Pearson Correlation	1	,101	-,454**	-,428**	-,210*	-,261**	-,222*	,257**	,193
	Sig. (2-tailed)		,317	,000	,000	,036	,009	,026	,010	,055
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
leary.altii.autoritar	Pearson Correlation	,101	1	,123	,183	,138	-,437**	-,326**	,029	-,026
	Sig. (2-tailed)	,317		,221	,068	,170	,000	,001	,778	,797
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
leary.altii.egoist	Pearson Correlation	-,454**	,123	1	,763**	,483**	,441**	,410**	-,199*	-,222*
	Sig. (2-tailed)	,000	,221		,000	,000	,000	,000	,047	,027
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
leary.altii.agresiv	Pearson Correlation	-,428**	,183	,763**	1	,536**	,360**	,338**	-,309**	-,266**
	Sig. (2-tailed)	,000	,068	,000		,000	,000	,001	,002	,007
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
leary.altii.suspicios	Pearson Correlation	-,210*	,138	,483**	,536**	1	,555**	,615**	-,079	-,042

	Sig. (2-tailed)	,036	,170	,000	,000		,000	,000	,434	,676
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
leary.altii.sub	Pearson									
ordonat	Correlation	-,261**	-,437**	,441**	,360**	,555**	1	,860**	,011	,097
	Sig. (2-tailed)	,009	,000	,000	,000	,000		,000	,912	,338
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
leary.altii.dep	Pearson									
endent	Correlation	-,222*	-,326**	,410**	,338**	,615**	,860**	1	,067	,131
	Sig. (2-tailed)	,026	,001	,000	,001	,000	,000		,508	,193
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
leary.altii.pri	Pearson									
etenos	Correlation	,257**	,029	-,199*	-,309**	-,079	,011	,067	1	,751**
	Sig. (2-tailed)	,010	,778	,047	,002	,434	,912	,508		,000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
leary.altii.altr	Pearson									
uist	Correlation	,193	-,026	-,222*	-,266**	-,042	,097	,131	,751**	1
	Sig. (2-tailed)	,055	,797	,027	,007	,676	,338	,193	,000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

genul			satisfactie.conjuga la	leary.altii.autor itar	leary.altii.eg oist	leary.altii.agre siv	leary.altii.susp icios	leary.altii. subordona t	leary.altii.de pendent	leary.alt ii.priete nos	leary.altii.altruist
Femenin	satisfactie.conju gala	Pearson	1	-,187	-,533**	-,495**	-,204*	,069	-,042	,483**	,369**
		Correlation									
		Sig. (2-tailed)		,063	,000	,000	,042	,494	,675	,000	,000
		N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	leary.altii.autorit ar	Pearson	-,187	1	,558**	,512**	,343**	-,463**	-,364**	-,180	-,231*
		Correlation									
		Sig. (2-tailed)	,063	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,073	,021
		N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	leary.altii.egoist	Pearson	-,533**	,558**	1	,689**	,487**	-,102	,021	-,414**	-,368**
		Correlation									
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,313	,837	,000	,000
		N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	leary.altii.agresi v	Pearson	-,495**	,512**	,689**	1	,430**	-,275**	-,226*	-,524**	-,593**
		Correlation									
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,006	,023	,000	,000
		N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	leary.altii.susp ios	Pearson	-,204*	,343**	,487**	,430**	1	,031	,086	-,063	-,101
		Correlation									
		Sig. (2-tailed)	,042	,000	,000	,000	,000	,758	,396	,532	,317
		N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	leary.altii.subor donat	Pearson									
		Correlation	,069	-,463**	-,102	-,275**	,031	1	,790**	,343**	,435**
		Sig. (2-tailed)	,494	,000	,313	,006	,758		,000	,000	,000

	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
leary.altii.depen	Pearson									
dent	Correlation	-,042	-,364**	,021	-,226*	,086	,790**	1	,265**	,416**
	Sig. (2-tailed)	,675	,000	,837	,023	,396	,000		,008	,000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
leary.altii.priete	Pearson									
nos	Correlation	,483**	-,180	-,414**	-,524**	-,063	,343**	,265**	1	,829**
	Sig. (2-tailed)	,000	,073	,000	,000	,532	,000	,008		,000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
leary.altii.altruist	Pearson									
	Correlation	,369**	-,231*	-,368**	-,593**	-,101	,435**	,416**	,829**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,021	,000	,000	,317	,000	,000	,000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Masculin	Pearson									
satisfactie.conju	Correlation	1	,063	-,558**	-,541**	-,324**	-,346**	-,347**	,404**	,300**
gala	Sig. (2-tailed)		,533	,000	,000	,001	,000	,000	,000	,002
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
leary.altii.autorit	Pearson									
ar	Correlation	,063	1	,123	,183	,138	-,437**	-,326**	,029	-,026
	Sig. (2-tailed)	,533		,221	,068	,170	,000	,001	,778	,797
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
leary.altii.egoist	Pearson									
	Correlation	-,558**	,123	1	,763**	,483**	,441**	,410**	-,199*	-,222*
	Sig. (2-tailed)	,000	,221		,000	,000	,000	,000	,047	,027
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100

leary.altii.agresi v	Pearson									
	Correlation	-,541**	,183	,763**	1	,536**	,360**	,338**	-,309**	-,266**
	Sig. (2-tailed)	,000	,068	,000		,000	,000	,001	,002	,007
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
leary.altii.suspicio s	Pearson									
	Correlation	-,324**	,138	,483**	,536**	1	,555**	,615**	-,079	-,042
	Sig. (2-tailed)	,001	,170	,000	,000		,000	,000	,434	,676
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
leary.altii.subordonat	Pearson									
	Correlation	-,346**	-,437**	,441**	,360**	,555**	1	,860**	,011	,097
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,912	,338
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
leary.altii.dependent	Pearson									
	Correlation	-,347**	-,326**	,410**	,338**	,615**	,860**	1	,067	,131
	Sig. (2-tailed)	,000	,001	,000	,001	,000	,000		,508	,193
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
leary.altii.prietenos	Pearson									
	Correlation	,404**	,029	-,199*	-,309**	-,079	,011	,067	1	,751**
	Sig. (2-tailed)	,000	,778	,047	,002	,434	,912	,508		,000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
leary.altii.altruist	Pearson									
	Correlation	,300**	-,026	-,222*	-,266**	-,042	,097	,131	,751**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	,797	,027	,007	,676	,338	,193	,000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100

genul			t.iluzii	t.satisfact
fem	t.iluzii	Pearson	1	,668**
		Correlation		
		Sig. (2-tailed)		
	N		100	100
	t.satisfact	Pearson	,668**	1
		Correlation		
		Sig. (2-tailed)		
	N		100	100
masc	t.iluzii	Pearson	1	,629**
		Correlation		
		Sig. (2-tailed)		
	N		100	100
	t.satisfact	Pearson	,629**	1
		Correlation		
		Sig. (2-tailed)		
	N		100	100

Anexa 4. Indicii statistici obținuți în evaluarea eficienței programului de intervenție psihologică

Test t perechi

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre.iluzii.f	16,33	6	5,086	2,076
	post.iluzii.f	30,83	6	4,916	2,007
Pair 2	pre.satisfactie.f	18,17	6	5,345	2,182
	post.satisfactie.f	30,33	6	2,582	1,054

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pre.iluzii.f & post.iluzii.f	6	-,173	,743
Pair 2	pre.satisfactie.f & post.satisfactie.f	6	,546	,263

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre.iluzii.f - post.iluzii.f	-14,500	7,662	3,128	-22,540	-6,460	-4,636	5	,006
Pair 2	pre.satisfactie.f - post.satisfactie.f	-12,167	4,491	1,833	-16,879	-7,454	-6,636	5	,001

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre.autoritar.f - post.autoritar.f	,167	1,722	,703	-1,641	1,974	,237	5	,822
Pair 2	pre.egois.f - post.egoist.f	3,333	1,211	,494	2,062	4,604	6,742	5	,001
Pair 3	pre.agresiv.f - post.agresiv.f	2,500	,548	,224	1,925	3,075	11,180	5	,000
Pair 4	pre.suspicios.f - post.suspicios.f	3,500	1,378	,563	2,053	4,947	6,220	5	,002
Pair 5	pre.supus.f - post.supus.f	1,167	1,722	,703	-,641	2,974	1,659	5	,158
Pair 6	pre.dependent.f - post.dependent.f	2,333	2,733	1,116	-,534	5,201	2,092	5	,091
Pair 7	pre.prietenios.f - post.prietenos.sot	-1,167	,753	,307	-1,957	-,377	-3,796	5	,013
Pair 8	pre.altruist.f - post.altruist.f	-3,000	1,265	,516	-4,327	-1,673	-5,809	5	,002

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre.autoritar.b - post.autoritat.b	1,333	2,160	,882	-,934	3,600	1,512	5	,191
Pair 2	pre.egoist.b - post.egoist.b	3,500	1,049	,428	2,399	4,601	8,174	5	,000
Pair 3	pre.agresiv.b - post.agresiv.b	2,667	1,633	,667	,953	4,380	4,000	5	,010
Pair 4	pre.suspicios.b - post.suspicios.b	1,500	1,643	,671	-,224	3,224	2,236	5	,076
Pair 5	pre.supus.b - post.supus.b	1,500	2,074	,847	-,676	3,676	1,772	5	,137
Pair 6	pre.dependent.b - post.dependent.b	,667	1,506	,615	-,913	2,247	1,085	5	,328
Pair 7	pre.prietenos.b - post.prietenos.b	-3,000	1,095	,447	-4,150	-1,850	-6,708	5	,001
Pair 8	pre.altruist.b - post.altruist.b	-3,000	1,897	,775	-4,991	-1,009	-3,873	5	,012

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre.autoritar.sot - post.autoritar.sot	1,500	2,258	,922	-,870	3,870	1,627	5	,165
Pair 2	pre.egoist.sot - post.egoist.sot	4,000	1,414	,577	2,516	5,484	6,928	5	,001
Pair 3	pre.agresiv.sot - post.agresiv.sot	3,833	,983	,401	2,802	4,865	9,550	5	,000
Pair 4	pre.suspicios.sot - post.suspicios.sot	4,167	1,722	,703	2,359	5,974	5,926	5	,002
Pair 5	pre.supus.sot - post.supus.sot	,667	1,751	,715	-1,171	2,504	,933	5	,394
Pair 6	pre.dependent.sot - post.dependent.sot	1,333	2,422	,989	-1,209	3,875	1,348	5	,235
Pair 7	pre.prietenos.sot - post.prietenos.sot	-3,667	,516	,211	-4,209	-3,125	-17,393	5	,000
Pair 8	pre.altruist.sot - post.altruist.sot	-3,333	,516	,211	-3,875	-2,791	-15,811	5	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre.autoritar.sotie - post.autoritar.sotie	,333	2,251	,919	-2,029	2,696	,363	5	,732
Pair 2	pre.egoist.sotie - post.egoist.sotie	3,333	,816	,333	2,476	4,190	10,000	5	,000
Pair 3	pre.agresiv.sotie - post.agresiv.sotie	4,500	1,049	,428	3,399	5,601	10,510	5	,000

Pair 4	pre.suspicios.sotie - post.suspicios.sotie	3,000	1,673	,683	1,244	4,756	4,392	5	,007
Pair 5	pre.supus.sotie - post.supus.sotie	1,333	1,966	,803	-,730	3,397	1,661	5	,158
Pair 6	pre.dependent.sotie - post.dependent.sotie	1,000	2,098	,856	-1,201	3,201	1,168	5	,296
Pair 7	pre.prietenos.sotie - post.prietenos.sotie	-3,667	1,633	,667	-5,380	-1,953	-5,500	5	,003
Pair 8	pre.altruist.sotie - post.altruist.sotie	-3,167	1,472	,601	-4,711	-1,622	-5,270	5	,003

Anexa 5. Program de intervenție psihologică privind armonizarea iluziilor pozitive în relațiile de cuplu

Ședința 1

Scopul ședinței: formarea unei atmosfere confortabile, binevoitoare, prietenoase și de încredere reciprocă între participanți, identificarea percepțiilor participanților despre căsnicie și stabilirea regulilor de grup.

Obiective:

- O1. Crearea unei atmosfere confortabile de lucru și de încredere reciprocă.
- O2. Stabilirea regulilor valabile pentru toată perioada programului de intervenție.
- O3. Informarea participanților cu privire la desfășurarea ședințelor în cadrul programului de intervenție și a scopului care urmează să fie atins la finele acestui program.
- O4. Explorarea și înțelegerea perspectivei fiecărui partener despre căsnicie.

1. Salutul „Eu prin prisma partenerului”

Descriere: Fiecare dintre participanți va încerca să se prezinte în numele partenerului său. Discursul va fi susținut la persoana întâi. De exemplu, „Eu sunt soția lui Andrei. Aș vrea să spun că soțul meu este...”

Reflecții: Cum credeți care a fost rolul acestei activități? V-ați confruntat cu dificultăți în prezentarea prin prisma partenerului dvs.?

Resurse: -

2. Tehnica „Soarele” [295]

Scop: analiza propriilor percepții și a percepțiilor partenerului despre căsnicie.

Descriere: Partenerii primesc o foaie în centrul căreia este scris cuvântul-cheie „căsnicie”. Participanții sunt rugați să ofere asocieri cuvântului, notându-le pe foaie și legându-le printr-o linie de cuvântul-cheie. Ulterior, participanții își prezintă lucrarea.

Reflecții: Ați întâlnit dificultăți în realizarea sarcinii și unde anume? Diferă sau se aseamănă răspunsurile oferite de către fiecare partener?

Resurse: foaie, markere colorate.

3. Activități informative și așteptările participanților

Scop: prezentarea informațiilor despre programul de intervenție și identificarea așteptărilor participanților cu privire la activitățile propuse.

Descriere: Inițial participanții sunt rugați să scrie pe o foaie ce așteaptă de la ședințe și de la moderator, apoi se discută despre aceste așteptări. Ulterior, participanții sunt informați despre

programul de intervenție psihologică, care este scopul acestuia, despre specificul ședințelor și finalitățile programului. Se prezintă regulile de lucru valabile pentru toate ședințele planificate.

Regulile de lucru:

- comunicarea mesajelor la persoana I (Regula „Eu”);
- adresarea directă unul către celălalt, nu prin intermediul psihologului;
- confidențialitatea (ceea ce se discută în timpul ședințelor nu se discută în afara acestei săli);
- manifestarea respectului față de partener;
- neîntreruperea partenerului în timpul expunerii și excluderea criticilor și ironizărilor pe seama celui alt;
- exprimarea clară, autentică și convingătoare a mesajului;
- implicarea activă în activități atât individual, cât și diadic pentru a crește eficiența programului de intervenție.

Reflecții: Cum v-ați simțit în procesul de lucru? Cum credeți, de ce ați îndeplinit acest exercițiu? De ce este important să vorbești și să gândești despre așteptările tale? Care este rolul fiecăruia dintre participanți în realizarea obiectivelor și așteptărilor?

Materiale: foi de hârtie, pixuri.

4. Tehnica „Imaginea-cheie”

Scop: identificarea și analiza percepțiilor cu privire la viața conjugală.

Descriere: Partenerii primesc o poză (desen sau fotografie) pe o anumită temă legată de viața de cuplu. Fiecare partener răspunde la întrebarea: „Ce rezonază din imaginea propusă cu percepția dvs. despre viața de cuplu?”. Ulterior, fiecare partener prezintă rezultatele celui alt.

Reflecții: Ați găsit ușor în poze aspectele ce rezonază cu percepția dvs. despre viața de cuplu? Există similitudini și diferențe percepțuale dintre parteneri, de ce apar?

Resurse: poze care reflectă viața de cuplu.

5. Tehnica „Asociații” [295]

Scop: dezvoltarea activității creative și a comunicării între parteneri.

Descriere: Fiecare participant primește hârtie și un stilou. Moderatorul le propune niște fraze pe care partenerii urmează să le continue. Ulterior se discută despre rezultatele obținute.

- Dacă un cuplu este o clădire, atunci este...
- Dacă mariajul este o culoare, atunci este ...
- Dacă cuplul este un instrument muzical, atunci este...
- Dacă cuplul este o figură geometrică, atunci este ...
- Dacă cuplul este o stare de spirit, atunci este...

Reflecții: Ce v-a determinat să realizați aceste asociații? Vă ajută aceste asociații în interacțiunile cu partenerul? Sunt niște asociații dezirabile sau prezente în cuplul dvs.?

Resurse: foi, pixuri.

6. Temă pentru acasă. Tehnica „Scrisoarea mea despre soț/soție” după Белоусов С. [300]

Scop: autocunoaștere, dezvoltarea abilităților introspective.

Descriere: Partenerii vor completa fișa de lucru „Scrisoarea mea despre soț/soție” în mod individual, iar la următoarea ședință vor transmite moderatorului scrisorile fără a se discuta despre această temă pentru acasă.

Fișa de lucru „Scrisoarea mea despre soț/soție”	
Ce pot să vă povestesc despre cel mai	_____ pentru mine om, partenerul meu marital.
Când ne-am cunoscut, decisiv pentru mine a fost	_____
iar pentru această persoană	_____
Ulterior, s-a dovedit că	_____
Dacă să glumim, el(ea) seamănă cu	_____ (animăluț), deoarece principalul în el este
Iar în mine, după părerea mea,	_____
Părinții noștri	_____
Căsătorindu-mă, cel mai mult îmi doream ca noi să	_____
Pentru acest lucru, eu	_____
Consider că, soțul(soția) a dorit	_____
Așteptările mele	_____
În general, căsătoria noastră	_____
Uneori noi	_____
Atunci	_____
Gelozia față de partener	_____
Ne înțelegem unul pe celălalt	_____ decât înainte.
Desigur, noi ne-am schimbat, despre mine pot să spun că	_____
Iar persoana care este alături	_____
Uneori mă gândesc că dacă ar fi fost altfel, ar fi fost pur și simplu	_____
Acceptând să scriu această scrisoare, recunosc că am probleme. În primul rând eu	_____
în al treilea rând mie	_____
Există trăsături la partener pe care eu le consider negative. De ex., îmi este insuportabil când	_____
Deși pot să accept	_____
În locul lui(ei) eu niciodată	_____
Trei trăsături pozitive ale soțului(soției) importante pentru mine sunt	_____
Serviciul pentru soțul (soția) mea este	_____
Scopul meu este	_____
Din activități distractive și hobby prefer	_____
Și aici soțul (soția) mea	_____
Dacă în timpul nunții, îl (o) apreciam pe soț (soție) cu _____ puncte, atunci în ultima perioadă cu _____ puncte.	
Problemele noastre cel mai mult sunt legate de	_____
Viziunile noastre cu privire la viața de familie	_____
Când suntem împreună noi rar	_____
Prietenii și rudele sunt pentru noi o sursă	_____
Îmi rămâne să adaug că în privința copiilor	_____
Consider că, cea mai bună soluție a problemei este	_____
Cu drag,	_____
	Data _____

7. Reflecții finale și încheierea ședinței: Reflecții cu privire la prima ședință de lucru.

Ședința 2

Scopul ședinței: promovarea analizei propriilor percepții despre sine și partener, formarea și dezvoltarea deprinderilor de cunoaștere interpersonală și autocunoaștere.

Obiective:

- O1. Dezvoltarea încrederii între partenerii conjugal.
- O2. Identificarea și explorarea percepțiilor proprii despre sine și partener.
- O3. Determinarea modalităților de interacțiune adaptativă a partenerilor în cuplu.
- O4. Creșterea conștientizării asupra impactului propriilor percepții în relația conjugală.

1. Tehnica „Gemenii siamezi” [296]

Scop: dezvoltarea sensibilității interpersonale și a înțelegerii reciproce.

Descriere: Partenerii se îmbrățișează, astfel încât corpurile se unesc, iar fețele trebuie să fie întoarse în aceeași direcție. Unul dintre participanți lucrează cu mâna dreaptă, celălalt cu mâna stângă, iar mâinile „libere” sunt legate. Așadar, îmbrățișându-se, cuplul va trebui să se miște prin cameră, să depășească obstacole sub formă de scaune răsturnate pe podea. Psihologul oferă și câteva sarcini distractive de genul: să lege un șiret, să aprindă un chibrit din cutia de chibrituri, să pună ață în ac etc.

Reflecții: A fost dificil să realizați sarcina? Care au fost cele mai mari impedimente în realizarea sarcinii? Ce v-a ajutat să realizați cu succes această activitate?

Resurse: cutie cu chibrituri, ață și ac etc.

2. Tehnica „Contractul matrimonial” după Reinouter J. (1997) [295]

Scop: stabilirea detaliată a unui anumit mod de interacțiune între parteneri, prin determinarea drepturilor și a obligațiilor și prin desemnarea clară a comportamentelor așteptate, urmărind motivarea și declanșarea unor comportamente adaptative.

Descriere: Partenerii sunt rugați să întocmească un contract în care să se regăsească prevederile de interacțiune ale celor doi, drepturile și obligațiile fiecărui partener. În acest sens, contractul matrimonial este privit nu numai din punct de vedere legal, ci și din punct de vedere a coexistenței zilnice pe termen lung. Timp de 20 minute cuplul notează punctele contractului pe care le consideră importante în relația lor.

Contractul matrimonial va fi revizuit la finele programului de intervenție.

Fișa de lucru „Contract matrimonial”

Contract matrimonial

data

Părțile contractante

Subsemnații:

Soțul

Soția

Drepturile și obligațiile soților

Drepturile soțului	Drepturile soției
Obligațiile soțului	Obligațiile soției

Prevederi comune

Perioada valabilității contractului

Soțul (semnătură)

Soția (semnătură)

Reflecții: Cum a fost să determinați obligațiile și responsabilitățile fiecărui partener? Sunteți mulțumiți de contractul pe care l-ați întocmit? Aveți mai multe drepturi sau mai multe responsabilități? Ați dori să modificați careva aspecte contractuale? Care au fost factorii care v-au ajutat să ajungeți la consens?

Resurse: model de contract matrimonial, pixuri.

Notă: Există anumite condiții și reguli în asigurarea eficienței contractului matrimonial [42, p. 215]:

- ✓ Termenii utilizați în contract trebuie să fie simpli, expliciți și ușor de înțeles.
- ✓ Contractul trebuie să ofere ocazia pentru fiecare participant de a obține maximă întărire și de a diminua costurile și pierderile din perioada stipulată în contract.
- ✓ Comportamentele incluse în contract trebuie să facă parte din repertoriul persoanei care este de acord să le efectueze.
- ✓ Cuplului trebuie să îi fie clarificate regulile de bază.
- ✓ Trebuie să se instaleze o alianță terapeutică.

3. Exercițiul „Oglinda magică”

Scop: dezvoltarea abilităților de reflexie.

Descriere: Unul dintre participanți joacă rolul unei oglinzi. Al doilea participant îi cere oglinzii să spună cum îl vede în trecut, prezent și viitor. Apoi partenerii își schimbă pozițiile.

Reflecții: Care sunt diferențele dintre cele trei imagini? Ce ați simțit uitându-vă în oglindă? V-a plăcut ce ați văzut? Există asemănări și deosebiri între reflecțiile partenerilor, de ce?

Resurse: -

4. Metafora „Casa cu o mie de oglinzi”

Scop: conștientizarea importanței percepției de sine în formarea și menținerea unor relații eficiente.

„Casa cu o mie de oglinzi”

Cu mult timp în urmă, într-un orășel din Dacialand, exista o casă cunoscută sub numele de „Casa cu o mie de oglinzi”. Într-o zi, un cățeluș mic, vesel din fire, aflând de această casă, s-a hotărât să o viziteze. Bucuros că a ajuns la destinație, sărind fericit pe scări, a intrat în casă. S-a uitat pe hol dând din coadă, cu urechiușele ciulite de emoție, când ce să vezi! Surpriză! S-a trezit că era privit de alți o mie de cățeluși fericiți și prietenoși care dădeau din coadă ca și el. A zâmbit și a primit înapoi o mie de zâmbete, la fel de calde și prietenoase. Era normal, doar era casa celor o mie de oglinzi. Când a plecat, s-a gândit: „Este un loc minunat. Mă voi întoarce să-l vizitez și altădată!”.

În același orășel, alt câine, care nu era la fel de fericit și prietenos ca primul, s-a hotărât și el să viziteze casa. A urcat cu teamă scările, apoi, cu coada între picioare și cu capul plecat, a intrat în casă. Când a văzut o mie de câini neprietenoși uitându-se la el, s-a speriat de i s-a zbârlit părul pe spate, mârâind și arătându-și colții. Când ceilalți o mie de câini din oglinzi și-au arătat și ei colții, a fugit speriat. Odată ieșit afară, s-a gândit: „E un loc îngrozitor, nu mă mai întorc acolo niciodată!”.

Reflecții: Care este morala acestei povestioare? Ce emoții v-a trezit povestioara? V-ați identificat cu vreun personaj?

Resurse: -

5. Tehnica „Photoshop” [295]

Scop: cunoașterea interpersonală, dezvăluirea percepțiilor proprii, cunoașterea felului în care partenerii se percep.

Descrierea: Cuplului i se oferă un număr mare de imagini, desene, poze diverse după tehnică și stare de spirit. Moderatorul le cere partenerilor să aleagă fiecare câte 2 imagini care ar defini metaforic percepția lor asupra partenerului și a relației. Participanții vor descrie relația și partenerul în baza imaginilor selectate.

Reflecții: Cum vi s-a părut exercițiul? A fost dificil să selectați pozele? V-a ajutat exercițiul să descoperiți aspecte legate de partener și relație?

Resurse: diverse poze.

6. Tehnica „Limbajul metaforelor” [295]

Scop: încurajarea autodezvăluirii reciproce, autocunoașterea și cunoașterea interpersonală.

Descriere: Pentru realizarea activității este necesar de a delimita 3 spații condiționate, astfel încât participanții să aleagă locul în dependență de răspunsurile oferite la întrebări. Partenerii sunt rugați să aleagă una din opțiunile propuse pe care o consideră cea mai potrivită, și în

conformitate cu alegerea proprie, se poziționează pe unul din cele 3 locuri marcate și argumentează decizia luată.

Întrebări:

- ✓ Cine sunteți: dormitor, bucătărie, birou?
- ✓ Cine sunteți: inculpat, avocat, procuror?
- ✓ Cine sunteți: trecut, prezent, viitor?
- ✓ Cine sunteți: tabel cu inscripția „Acces interzis”, „În curând revin”, „Bine ați venit”?
- ✓ Cine sunteți: cort, cetate, vilă

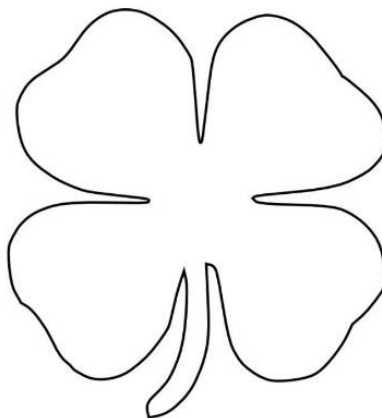
Reflecții: Ce v-a plăcut și displăcut în acest joc? La ce întrebare a fost cel mai dificil de răspuns? La ce întrebare a fost cel mai ușor de răspuns? Ați fost surprinși de alegerea partenerului marital? Ați reușit să descoperiți ceva nou despre dvs. și partenerul dvs. în timpul jocului?

Resurse: -

7. Temă pentru acasă. Tehnica „Trifoiul”

Scop: actualizarea obiectivelor în viața maritală, înțelegerea și conștientizarea importanței propriei personalități în atingerea obiectivelor propuse.

Descriere: În mod individual, fiecare participant pe o foaie completează petalele unui trifoi desenat. Pe prima petală notează trei scopuri pe care le urmărește în căsnicia sa (scopuri psihologice, nu materiale). Pe a doua petală va nota 3-5 caracteristici personale care crede că îl ajută în viața de cuplu. Pe a treia petală va nota 3-5 caracteristici personale care încurcă în viața de cuplu. Iar pe cea de-a patra petală nu va scrie nimic.



Resurse: foaie cu desenul unui trifoi.

8. Reflecții finale, răspunsuri la întrebări și ritualul de adio.

Ședința 3

Scopul ședinței: identificarea, conștientizarea și diminuarea influenței stereotipurilor și a expectanțelor defectuoase în percepția socială și în relațiile conjugale.

Obiective:

- O1. Crearea unei atmosfere favorabile, binevoitoare de lucru și încurajarea comunicării deschise între partenerii conjugali.
- O2. Identificarea și recunoașterea stereotipurilor și așteptărilor nerealiste pe care le-au internalizat sau aplicat în relație.
- O3. Explorarea originii și conștientizarea impactului stereotipurilor asupra relației de cuplu.
- O4. Dezvoltarea abilităților de diminuare și gestionare a stereotipurilor.

1. Tehnica „Cu mâinile în lut” [1]

Scop: dezvoltarea abilităților de comunicare și colaborare între parteneri.

Descriere: Cu ochii legați și fără a vorbi sau a emite vreun sunet, partenerii se situează față în față. Li se dă o bucată de plastilină destul de mare pentru a putea fi modelată. Participanții sunt rugați să modeleze ceva împreună. Când au terminat, își scot eșarfa de pe ochi și privesc sculpturile.

Reflecții: Cum ați decis ce să modelați? Cine a luat decizia? Cum s-a produs comunicarea? Sunteți mulțumiți sau nu de rezultat? Cum credeți că ar putea fi îmbunătățit rezultatul? Ce asemănări există între această activitate și viața conjugală reală?

Resurse: 2 eșarfe, plastilină.

2. Prezentarea temei pentru acasă. Tehnica „Trifoiul”. Partenerii se schimbă cu foile completate acasă și ambii completează cea de-a patra petală cu comportamente care ar ajuta partenerul să-și atingă scopurile propuse, dar ținând cont de trăsăturile menționate. Apoi fiecare participant propune o serie de acțiuni concrete care-l vor ajuta pe partener să-și realizeze scopurile.

Reflecții: Care petală a fost cel mai dificil și/sau ușor să completați? V-a ajutat acest exercițiu la creșterea nivelului motivațional? Vă vor fi de folos acțiunile propuse de către partener?

3. Tehnica „Responsabilitățile casnice”

Scop: identificarea anumitor disensiuni legate de responsabilitățile casnice și conștientizarea importanței implicării comune în treburile casnice.

Descriere: Partenerii sunt rugați să completeze următoarea fișă în mod individual, apoi se discută rezultatele în diadă.

Fișa de lucru „Responsabilități”

Cine...

Se ocupă de educarea copiilor?



Este capul familiei?



Pregătește bucatele?



Lucrează mai mult?



Îndeplinește treburile casnice?



Se odihnește mai mult?



Reflecții: Sunt deosebiri între răspunsurile partenerilor? Ce a condiționat apariția deosebirilor? Ce ați dori să modificați? Cum credeți, influențează stereotipurile asupra rolurilor maritale?

Resurse: fișa de lucru, pixuri.

4. Tehnica „Parada stereotipurilor” [296]

Scop: demonstrarea ambivalenței gândirii stereotipizate, conștientizarea influenței stereotipurilor și a prejudecăților, a deciziilor luate în mod deliberat asupra modelelor de comportament manifestate în viața de familie.

Descriere: Pe o coală de hârtie participanții notează ideile cu privire la rolul soțului și a soției în familie conform opiniei lor, dar și în legătură cu abordarea acceptată de societate.

Reflecții: De ce sunt necesare stereotipurile? Este posibil să ne descurcăm fără ele? Sunt stereotipurile întotdeauna negative? Cum se raportează stigmatul sau mitul la realitate? Este necesar să luptăm împotriva stereotipurilor și cum să distingem un stereotip de o realitate obiectivă? Ce se întâmplă dacă partenerii nu își clarifică așteptările unul de la celălalt, dacă uniunea lor se bazează pe stereotipuri reciproce unul despre celălalt? Cu ce dificultăți se confruntă bărbații și femeile în legătură cu opiniile acceptate social despre comportamentul „tradițional masculin” și

„tradițional feminin” în viața de familie? Dați exemple de situații când ați fost „victima unui stereotip”.

Resurse: coală mare de hârtie, markere.

5. *Tehnica „Tabelul puterii”* [295]

Scop: înțelegerea importanței anumitor trăsături caracteriale pentru construirea unei relații de cuplu eficiente și satisfăcătoare; analiza ideilor predominante despre diferențele de gen și influența lor asupra formării trăsăturilor de personalitate și a vieții de cuplu; diminuarea stereotipurilor de gen.

Descriere: Fiecare participant primește o foaie cu o tăbliță împărțită în 2 coloane. Coloana din stânga va fi rezervată pentru trăsăturile feminine, iar coloana din dreapta pentru trăsăturile masculine. Se lucrează în mod individual, apoi se discută și se completează o tăbliță comună.

Reflecții: Care sunt diferențele dintre bărbați și femei? Care ar fi avantajele și dezavantajele acestor portrete în funcție de gen? Există trăsături comune?

Resurse: fișă de lucru, pixuri.

6. *Tehnica „Prețul stereotipului”* [295]

Scop: identificarea avantajelor și dezavantajelor stereotipurilor; conștientizarea necesității de diminuare a impactului stereotipurilor în viața de cuplu.

Descriere: Participanților li se propune să identifice un stereotip cu care se confruntă frecvent în viața maritală și să completeze fișa de lucru propusă mai jos. Se lucrează în diadă. Se propun modalități de diminuare a stereotipurilor în concordanță cu dezavantajele menționate.

Fișă de lucru „Prețul stereotipului”

Avantajele pentru soț	Dezavantajele pentru soț	Avantajele pentru soție	Dezavantajele pentru soție

Reflecții: Ați găsit mai multe avantaje sau dezavantaje ale stereotipurilor? Cine beneficiază mai mult din stereotipuri: soțul sau soția? Se impune necesitatea diminuării stereotipurilor care influențează viața de cuplu?

Resurse: fișa de lucru, pixuri.

7. *Temă pentru acasă. Tehnica „Inversarea rolurilor”*

Scop: oferirea unei alte perspective și dezvoltarea empatiei față de partener.

Descriere: Partenerii selectează o zi în decursul săptămânii când au cea mai mare disponibilitate de a realiza sarcina și se inversează cu rolurile pe care le au în familie.

Resurse: -

8. *Reflecții finale, răspunsuri la întrebări și ritualul de adio.*

Ședința 4

Scopul ședinței: conștientizarea similitudinilor și a diferențelor dintre parteneri și respectarea acestora.

- O1. Identificarea similitudinilor și a diferențelor între parteneri în ceea ce privește valorile, preferințele, nevoile și perspectivele în relație.
- O2. Valorificarea diferențelor dintre parteneri și folosirea acestora în mod constructiv pentru a consolida relația.

1. Tehnica „Fulgii”

Scop: conștientizarea și acceptarea diversității percepțiilor; accentuarea unicității fiecărei persoane.

Descriere: Partenerii sunt rugați să îndeplinească ceea ce li se propune, fără a preciza ceva, așa cum consideră că este bine, fără a pune întrebări.

- Îndoți foaia în două și rupeți colțul din stânga de sus;
- Îndoți foaia în două și rupeți colțul din dreapta de jos;
- Îndoți foaia în două și rupeți colțul din stânga de jos;
- Îndoți foaia în două și rupeți colțul din dreapta de sus;
- Îndoți în două foaia și rupeți colțul din dreapta de jos.

După realizarea tuturor instrucțiunilor partenerii sunt rugați să arate fulguleții.

Reflecții: De ce fulguleții se aseamănă sau diferă? Care ar fi legătura dintre oameni și fulguleți? Care este utilitatea acestui exercițiu?

Resurse: foi de hârtie.

2. Prezentarea temei pentru acasă. Tehnica „Inversarea rolurilor”

Reflecții: Cum v-ați simțit în rolul celuilalt? V-a fost dificil sau ușor? Ce v-a plăcut sau displăcut în rolul celuilalt?

3. Tehnica „Calitățile care ne unesc”

Scop: identificarea și conștientizarea similitudinilor dintre parteneri.

Descriere: Participanții au la dispoziție câteva minute pentru a-și nota pe o foaie lucrurile prin care se aseamănă cu partenerul. Acestea trebuie să fie calități pozitive și nicidecum negative. La fel, sunt interzise afirmații de genul: suntem din aceeași zodie sau amândurora ne place să călătorim... Atunci când participanții sunt pregătiți, vor spune pe rând, cu voce tare, adresându-i-se personal partenerului, calitatea care-i unește. În caz de necesitate, poate argumenta această afirmație. Partenerul poate răspunde în două moduri: „Da, sunt de acord” sau „Mulțumesc, mă voi gândi.”

Reflecții: Cum vi s-a părut exercițiul? A fost dificil? De ce este important pentru parteneri să găsească puncte comune? V-a ajutat exercițiul să vă percepeți partenerul altfel?

Resurse: foi, pixuri.

4. Tehnica „Inundația” [1]

Scop: formarea coeziunii diadice și acceptarea diversității părerilor; conștientizarea implicării și a efortului comun în luarea deciziilor.

Descriere: Moderatorul anunță partenerii că în această activitate vor avea de luat o decizie serioasă referitor la lucrurile importante într-o situație de criză și le propune în mod individual să scrie o listă cu lucrurile dragi pe care le au în casă. Apoi le citește următoarea situație: „Când vă întoarceți acasă din vacanță, aflați că acolo plouă de trei zile. Exact când ajungeți în preajma casei voastre, vă întâlniți cu mașini de poliție și urgență care anunță evacuarea populației din zonă, înainte ca râul să se reverse. Discutați cu un polițist, pentru ca acesta să vă permită să intrați în casă pentru a vă putea lua câteva lucruri dragi vouă. Intrați și vă dați seama că aveți la dispoziție doar 5 minute pentru a decide ce să luați și puteți lua numai 4 lucruri. Ce veți lua?”. Partenerii discută și în final iau o decizie.

Reflecții: Cum v-ați simțit pe parcursul exercițiului? A fost dificil sau ușor să luați decizia? Cine a luat decizia? Ce factori au influențat decizia? Care este importanța acestui exercițiu? A fost dificil să comunicați?

Resurse: foi, pixuri.

5. Tehnica „Prințul pe cal alb” [296]

Scop: dezvoltarea flexibilității și a toleranței; diminuarea contradicțiilor dintre ideal și realitate.

Descriere: Fiecare participant este rugat să ia o foaie de hârtie și să o plieze în jumătate, apoi din nou în jumătate și din nou în jumătate. Astfel, îndreptând foaia, se observă contururile a 8 pătrate. Moderatorul le cere participanților să scrie în fiecare pătrat una dintre trăsăturile de caracter dezirabile ale soțului/soției, pe care le consideră fundamentale în relațiile de familie. După aceea, moderatorul citește povestea „Prințul pe cal alb”.

Reflecții: Ce calități, proprietăți, cerințe pentru partener au fost deosebit de importante pentru dvs. la început? Ce așteptări le-ați lăsat ușor? Ce a „rămas”? De ce e important să avem expectanțe adecvate?

Resurse: foi, pixuri.

Povestea „Prințul pe cal alb”

O fată visa să se căsătorească. Când și-a imaginat logodnicul, ea a văzut pe fundalul câmpurilor verzi nesfârșite și al cerului albastru senin un cavaler magnific, un bărbat înalt și frumos, un prinț pe un cal alb. Și credea că asta se va întâmpla cândva: mult așteptatul Prinț va veni și o va cere de soție. Odată fata a atras atenția asupra faptului că după primăvară a venit o vară fierbinte. Iarba s-a ofilit și semăna puțin cu pajiștea verde luxuriantă din visele ei. Cu regret, fata a trebuit să se despartă de acest prim element al visului ei... *Și voi, dragi participanți, va trebui să vă despărțiți de una dintre cerințele pentru Prințul sau Prințesa dumneavoastră. Priviți la toate pătratele și aruncați-l pe cel mai puțin important.*

După vară a venit toamna. Norii grei au acoperit cerul până la orizont, era clar că cerul albastru nu se va vedea în curând (*mai aruncăm un pătrat*). Timpul trecea și fata trebuia să renunțe la o altă expectanță că alesul ei va fi înalt, pentru că tinerii din jurul ei nu erau întotdeauna înalți, dar printre ei erau totuși băieți care meritau atenție. *Renunțăm la încă un pătrat.* „Dacă aș fi găsit o persoană bună!” – își spuse fata, renunțând încă la o cerință. *Participanții fac același lucru.*

Următorii pași sunt ușor de prezis. *Rupeți, vă rog, încă un pătrat din lista dvs. Uitați-vă cu ce ați rămas... Acum, realizând că niciunul dintre noi nu este ideal, să reducem din nou lista cerințelor noastre! Și vom mai rupe un pătrat... Ce ne-a mai rămas în mâini?*

6. Tehnica „Patru colțuri”

Scop: cunoaștere interpersonală.

Descriere: Fiecare participant este rugat să deseneze sau să scrie pe o foaie despre partenerul său: ceea ce obișnuiește să facă duminică seara – în colțul drept de sus; hobby (ocupație, interes) – în colțul stâng de sus; ceea ce admiră la alți oameni – în colțul stâng de jos; dorința pe care ar ruga o zână să o împlinească – în colțul drept de jos.

Reflecții: Ce ați aflat nou despre dvs.? Care este importanța comunicării în percepția celuilalt? Au corespuns răspunsurile? De ce există discrepanțe?

Resurse: foi, pixuri.

7. Temă pentru acasă. Tehnica „Arborele valorilor familiale” [295]

Scop: stimularea reflecțiilor despre valorile familiale și accentuarea diversității de valori și interese.

Descriere: Moderatorul oferă participanților o listă cu valori familiale și le propune să analizeze lista. Participanții pot șterge din listă unele valori și adăuga altele pe care le consideră importante. După ce au întocmit lista cu valori familiale, este necesară prioritizarea acestor valori. Ulterior, partenerii pe o coală de hârtie vor desena un arbore și vor plasa valorile în dependență de importanța lor: rădăcinile (valorile fundamentale), tulpina (valorile importante), ramurile (valorile mai puțin importante).

Resurse: fișa de lucru „Valorile familiale”, coală de hârtie, carioci.

Fișa de lucru „Valorile familiale”

Respectul reciproc al membrilor familiei
Interese comune
Dragoste
Devotament
Păstrarea independenței și autonomiei membrilor familiei
Bunăstarea materială
Disciplină
Îndeplinirea de către toți membrii familiei a responsabilităților
Petrecerea în comun a timpului liber
„Casă deschisă” pentru prieteni, rude, colegi
Mulți copii
Cooperarea între membrii familiei
Autoritatea incontestabilă a părinților
Încrederea reciprocă
Ajutorul mutual...

8. *Reflecții finale, răspunsuri la întrebări și ritualul de adio.*

Ședința 5

Scopul ședinței: identificarea și conștientizarea aspectelor pozitive cotidiene în viața maritală.

- O1. Recunoașterea aspectelor pozitive în viața partenerilor conjugal și înțelegerea importanței acestor aspecte pentru bunăstarea emoțională.
- O2. Dezvoltarea abilităților de cultivare a aspectelor pozitive în relația de cuplu și folosirea acestora ca resurse pentru consolidarea și construirea unei relații sanogene.

1. *Tehnica „Conducând și ghidând”* [1]

Scop: creșterea nivelului de încredere între parteneri.

Descriere: Unul din parteneri își leagă sau închide ochii, iar celălalt îl conduce cu precauție prin sală, păzindu-l de eventuale loviri sau obstacole. După ceva timp, participanții își schimbă rolurile.

Reflecții: Cum v-ați simțit când a fost necesar să aveți încredere în partener? Cum v-ați simțit când ați fost responsabili pentru securitatea partenerului? Ce rol v-a plăcut mai mult?

Resurse: -

2. *Prezentarea temei pentru acasă. Tehnica „Arborele valorilor familiale”*

Reflecții: Există asemănări și deosebiri între valorile pe care le aveți, de ce? Cum ați ajuns la un numitor comun? Care este utilitatea acestui exercițiu?

3. *Tehnica „Amintiri de dragoste”* [295]

Scop: identificarea momentelor pozitive, fericite ale cuplului.

Descriere: La ședința precedentă participanții au fost rugați să răsfoiască acasă albumul foto de familie și să aducă la această ședință câteva fotografii care exprimă momente de fericire în familie. Partenerii prezintă pozele și explică de ce dintre multitudinea de fotografii din arhiva familiei, le-au ales tocmai pe acestea.

Reflecții: Ce emoții ați avut privind pozele? Cum pozele au reflectat sentimentele pe care le aveți? Ce momente ați vrea să se repete?

Resurse: pozele cuplului.

Comentarii: În final, psihologul poate reaminti cuplului efectul terapeutic puternic, de susținere pe care îl au „fotografiile fericite de familie”, chiar și în momentul conflictelor familiale, al crizelor severe. Pozele sunt o reamintire materială, reală a faptului că cuplul cunoaște momente fericite, că problemele vieții de familie sunt naturale doar în viața reală, fiind o alternanță dintre „negru” și „alb”. Criza va trece, iar fericirea va reveni!

4. Tehnica „5 lucruri pozitive”

Scop: concentrarea asupra aspectelor pozitive în interacțiunile diadice.

Descriere: Fiecare participant notează 5 lucruri pozitive din viața de cuplu pentru care este recunoscător partenerului. Apoi le prezintă partenerului și moderatorului.

Reflecții: Cum v-ați simțit pe parcursul activității? De ce este important în cuplu să fim recunoscători?

Resurse: foi, pixuri.

5. Tehnica „Baloanele emoțiilor” după Glenda Short [35]

Scop: conștientizarea trăirilor afective negative legate de evenimentele din trecut și eliberarea de acestea.

Descriere: Partenerii sunt rugați să identifice emoții sau sentimente deranjante legate de partener, după care să umfle baloanele unul după celălalt, imaginându-și că acestea cresc în dependență de experiența negativă trăită. Ulterior, pe fiecare balon se scrie conținutul. Participanții vor ieși afară și vor elibera baloanele.

Reflecții: Cât de utilă este această activitate? Ați reușit să vă debarasați de emoțiile negative? Ce ați simțit în timpul umflării baloanelor? Ce ați simțit după ce ați eliberat baloanele?

Resurse: carioci, baloane.

6. Tehnica „Magazinul fermecat” după Y. Moreno [296]

Scop: conștientizarea asemănărilor și deosebirilor dintre parteneri; conștientizarea obiectivelor și dorințelor în viața de cuplu.

Descriere: Moderatorul le cere participanților să-și imagineze că se află într-un magazin unde se vând tot felul de lucruri minunate: dragoste, curaj, înțelepciune, talent etc. Proprietarul

magazinului oferă clientului să aleagă tot ceea ce își poate dori: bogăție, succes, fericire etc. Partenerii sunt rugați să încerce să procure ceva important pentru viața de cuplu din magazin. De exemplu, dacă cineva cere „respect”, proprietarul magazinului precizează: „De cât respect este nevoie?”, „În legătură cu ce?” etc.

Comentarii: Vanzătorul cere ca plată ceva care este drag cumpărătorului, precum sănătate, dragoste, onoare, independență. Acest lucru îl pune pe cumpărător într-o dilemă și, de obicei, îl face să se întoarcă imediat spre interior pentru a afla ce prețuiește și ce își dorește cu adevărat în viață. Rezultatul interacțiunii dintre cumpărător și vânzător este fie acceptarea tranzacției, fie respingerea acesteia, fie, ceea ce se întâmplă foarte des, incapacitatea cumpărătorului de a lua vreo decizie. Dezvoltarea acestui subiect duce la faptul că cumpărătorii încep să înțeleagă mai bine scopul achiziției lor și să conștientizeze consecințele acțiunilor lor.

Reflecții: V-a fost dificil să mergeți la cumpărături? Cum erau prețurile? Ce concluzii ați făcut?

Resurse: mobilier care poate crea impresia unei teighe de magazin.

7. Temă pentru acasă. Tehnica „Săptămâna pozitivității”

Scop: identificarea și valorificarea momentelor pozitive în cuplu.

Descriere: La finele fiecărei zile, pe parcursul unei săptămâni, partenerii vor înregistra într-o agendă toate momentele pozitive în cuplu pe care le-au experiențiat pe parcursul zilei.

8. Reflecții finale, răspunsuri la întrebări și ritualul de adio.

Ședința 6

Scopul ședinței: dezvoltarea și stimularea interacțiunilor pozitive între parteneri și a viziunii pozitive asupra lucrurilor.

O1. Facilitarea comunicării eficiente între partenerii conjugali.

O2. Promovarea colaborării și schimbului de idei pozitive.

O3. Dezvoltarea abilităților de ascultare activă.

1. Metafora „Spune-mi ce dai, ca să-ți spun ce primești...”

Scop: conștientizarea importanței percepției pozitive despre ceilalți în relațiile interpersonale.

Reflecții: Ce emoții v-a trezit metafora propusă? După părerea dvs, care sunt cele mai importante aspecte pentru a avea relații eficiente cu cei din jur?

Metafora „Spune-mi ce dai, ca să-ți spun ce primești...”

Era odată un bărbat care ședea la marginea unei oaze la intrarea unei cetăți din Orientul Mijlociu. Un tânăr se apropie într-o bună zi și îl întreabă:

– Nu am mai fost niciodată pe aici. Cum sunt locuitorii acestei cetăți?

Bătrânul îi răspunde printr-o întrebare:

– Cum erau locuitorii cetății de unde vii?

– Egoiști și răi. De aceea, mă bucur că am putut pleca de acolo!

– Așa sunt și locuitorii acestei cetăți, răspunde bătrânul.

Puțin după aceea, un alt tânăr se apropie de omul nostru și îi pune aceeași întrebare:

– Abia am sosit în acest ținut. Cum sunt locuitorii acestei cetăți?

Omul nostru răspunde cu aceeași întrebare:

– Cum erau locuitorii cetății de unde vii?

– Erau buni, mărinimoși, primitori, cinstiți. Aveam mulți prieteni acolo și cu greu i-am părăsit.

– Așa sunt și locuitorii acestei cetăți, răspunde bătrânul.

Un neguțător care își aducea pe acolo cămilele la adăpat auzise aceste convorbiri și pe când cel de-al doilea tânăr se îndepărta, se întoarse spre bătrân și îi zise cu reproș:

– Cum poți să dai două răspunsuri cu totul diferite la una și aceeași întrebare pe care ți-o adresează două persoane?

– Fiule, fiecare poartă lumea sa în propria-i inimă. Acela care nu a găsit nimic bun în trecut nu va găsi nici aici nimic bun. Dimpotrivă, acela care a avut și în alt oraș prieteni va găsi și aici tovarăși credincioși și de încredere. Pentru că, vezi tu, oamenii nu sunt altceva decât ceea ce știm noi să găsim în ei.”

2. Prezentarea temei pentru acasă. Tehnica „Săptămâna pozitivității”

Reflecții: Cum v-ați simțit pe parcursul săptămânii? A fost dificil să înregistrați momentele pozitive? Ce emoții v-au trezit cantitatea și calitatea acestora? Ați putea să influențați numărul și calitatea momentelor pozitive, cum?

3. Tehnica „Trei răspunsuri pozitive” după Satir V. [303]

Scop: formarea partenerilor în perceperea și înțelegerea atentă, exactă a informațiilor transmise unul altuia.

Descriere: Partenerii stau unul în fața celuilalt. Fiecare dintre parteneri își asumă, la rândul său, rolul de vorbitor și de ascultător. Partenerul care vorbește face o declarație pe care o consideră adevărată. Partenerul care ascultă își exprimă reacția la afirmația partenerului cu expresia: „Vrei să spui că...?” și, cu ajutorul întrebărilor de clarificare, arată cum a înțeles conținutul afirmației menționate. Scopul ascultătorului este să obțină un răspuns pozitiv de trei ori, care să demonstreze că a înțeles corect sensul afirmației vorbitorului. Dacă partenerul care interoghează interpretează

greșit fraza rostită, atunci partenerul care vorbește îi explică semnificația exactă și specifică a anumitor cuvinte (polisemia cuvintelor).

Comentarii: Executarea repetată a acestei tehnici duce la o creștere a înțelegerii reciproce într-un cuplu și îmbunătățirea comunicării între parteneri, creșterea încrederii și a simpatiei reciproce.

Reflecții: Care este importanța comunicării în relațiile de cuplu? Care sunt principalele reguli? V-a fost dificil să realizați această sarcină?

Resurse: -

4. Bloc informativ. Comunicarea în cuplu

Descriere: Se inițiază o discuție despre importanța comunicării eficiente în cuplu și se prezintă caracteristicile comunicării în cuplurile fericite și cuplurile nefericite, cu exemplificările de rigoare.

<i>Cupluri fericite</i>	<i>Cupluri nefericite</i>
1. Comunicarea are funcția de a adânci cunoașterea interpersonală, conștientizarea problemelor sau a așteptărilor celuilalt.	1. Comunicarea are o funcție ofensiv-defensivă. Ea nu contribuie cu nimic la o mai bună potrivire a punctelor de vedere.
2. Limbajul și paralimbajul sunt congruente, adică tonul, vocea, mimica și ceilalți însoțitori ai mesajului (paralimbajul) sunt în acord cu conținutul celor spuse.	2. Limbajul și paralimbajul sunt non-congruente. Lucruri banale sunt rostite agresiv, iar lucruri agresive, cu un zâmbet pe față etc.
3. Schimburile verbale sunt cel mai adesea dinamizante și reprezintă un prilej de satisfacții. Eficacitatea lor face să fie cât mai căutate.	3. Schimburile verbale consumă energie, sunt obositoare și se prelungesc înzadar sau, invers, ineficacitatea fiind de la bun început înțeleasă, nu există schimburi verbale.
4. Problemele cuplului sunt delimitate și rezolvate. Nu există digresiuni.	4. Fiecare problemă a cuplului atrage după sine altele și în cele din urmă relația conjugală în totalitatea ei. Digresiunile sunt numeroase. Problemele par să rămână totdeauna în suspensie.
5. Soții își vorbesc unul altuia și în același timp sunt împreună, unul cu celălalt. Există o relație de bază care nu e verbalizată.	5. Partenerii își vorbesc fără a fi unul împreună cu celălalt. Fiecare dintre ei caută fie să-l convingă, fie să se eschiveze, fie să-l manipuleze pe celălalt.
6. Cu toate că acceptarea celuilalt ca individualitate nu e necondiționată (unele lucruri trebuie schimbate), acceptarea lui ca pereche și ca partener este necondiționată.	6. Celălalt nu numai că nu e acceptat așa cum este, ci și considerat o sursă de frustrări și, practic, recuzat ca partener.

Reflecții: Cât de nou și util a fost materialul propus? Ați dori să discutăm despre vreun aspect mai detaliat? Ați avut careva neînțelegeri referitor la materialul prezentat?

Resurse: -

5. Tehnica „Cuvintele magice”

Scop: dezvoltarea abilităților de comunicare, încurajarea comunicării prietenoase și deschise cu partenerul.

Descriere: Fiecare participant primește sarcina, timp de 1 minut, să-și amintească și să scrie cât mai multe cuvinte și expresii magice pe care le folosește în comunicarea cu partenerul.

Reflecții: De ce este important să utilizăm cuvinte magice? Cum considerați, vă ajută aceste cuvinte magice să relaționați cu partenerul? Cât de des utilizați cuvinte magice?

Resurse: foi, pixuri.

6. Temă pentru acasă. Tehnica „Schimburile pozitive” după Jacobson, Margolin, 1979

Scop: încurajarea comunicării pozitive și respectarea diferențelor dintre parteneri; schimbarea climatului psihologic ostil în cooperant, iar așteptările pesimiste în optimiste.

Descriere: Moderatorul îi cere fiecărui partener să scrie o listă cu trei activități pe care celălalt trebuie să le realizeze. Aceste activități ar trebui să fie formulate în termeni pozitivi. În caz de necesitate, moderatorul îi ajută pe parteneri să-și concretizeze dorințele și așteptările în termeni mai operaționali și să conștientizeze dorințele celuilalt. Moderatorul sugerează înregistrarea momentelor plăcute: dacă un partener a făcut ceva plăcut pentru celălalt își pune „+”, dacă vede că celălalt a făcut ceva plăcut, pune „+” partenerului.

Resurse: -

7. Tehnica „Noi vrem să spunem”

Scop: dezvoltarea coeziunii diadice prin comunicare; reflecția rezultatelor activității.

Descriere: Participanților li se propune să-și spună impresiile de la activitățile de astăzi ale ședinței, lucrurile care i-au mirat, i-au inspirat sau motivat. Discursul trebuie să înceapă cu „noi considerăm...” sau „noi vrem să spunem...”

Resurse: -

8. Reflecții finale, răspunsuri la întrebări și ritualul de adio.

Ședința 7

Scopul ședinței: recunoașterea, învățarea și dezvoltarea unor modalități eficiente de construire a relațiilor armonioase prin intermediul limbajelor iubirii.

O1. Identificarea limbajelor iubirii predominante pentru fiecare partener.

O2. Creșterea conștientizării asupra modului în care limbajele iubirii influențează calitatea relației de cuplu.

O3. Practicarea tehnicilor de a exprima apreciere și afecțiune în limbajul iubirii specific partenerului.

1. Tehnica „Culoarea dragostei” [1]

Scop: încurajarea autocunoașterii și cunoașterii reciproce a partenerilor.

Descriere: Fiecărui partener i se oferă câte o copie a fișei de lucru „Culoarea dragostei”, având la dispoziție doar 2 minute pentru a o completa individual. Apoi fiecare își prezintă răspunsurile.

Resurse: fișa de lucru „Culoarea dragostei”, pixuri.

Fișa de lucru „Culoarea dragostei”

Răspunde la următoarele întrebări, numind culorile care ți se par mai potrivite:

- Care este culoarea fericirii?
- Care este culoarea tristeții?
- Care este culoarea gingășiei?
- Care este culoarea singurătății?
- Care este culoarea stranieții?
- Care este culoarea creativității?
- Care este culoarea inteligenței?
- Care este culoarea dragostei?
- Care este culoarea ta preferată?

2. Tehnica „Scoate capra” [296]

Scop: exersarea capacității de a-și concentra atenția asupra partenerului aici și acum.

Descriere: Exercițiul începe cu o pildă hasidică de unde provine și denumirea exercițiului. După ce moderatorul citește pilda, fiecare participant scrie o listă personală de probleme, griji, obstacole care îi distrag atenția în aceste momente. Ulterior, moderatorul oferă instrucțiunea: „Uitați-vă la lista rezultată. Citiți încă o dată tot ce vă preocupă. Vă rog să puneți listele în această cutie. Scoatem capra afară și uităm ce ați scris pe foi, cel puțin, până la finele ședinței.”

Comentarii: Condiția pentru a petrece timpul eficient cu partenerul nu este doar dorința de a fi cu el, ci și capacitatea de a FI cu el, lăsând deoparte alte gânduri, fapte, probleme.

Reflecții: Ce emoții v-a trezit pilda propusă? După părerea dvs, care sunt cele mai importante obstacole în a acorda atenție și timp partenerului?

Resurse: foi, pixuri, cutie.

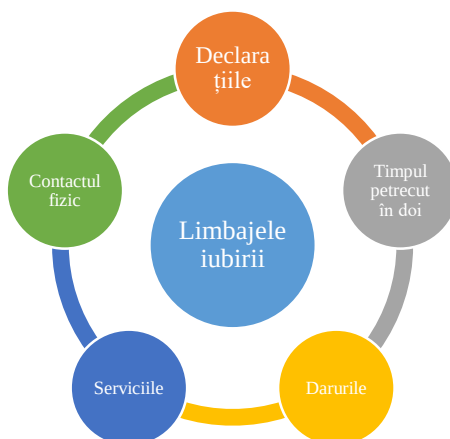
Pildă hasidică „Scoate capra”

Un biet evreu a venit la rabin.
- Rebbe, cum să trăiesc? Familia mea este mare și toți locuim într-o cămară mică. Nu mai știu ce să fac și nici nu mai am puteri. Dă-mi, te rog, un sfat ce aș putea să fac.
- Ai o capră? întreabă rabinul.
- Da.
- Adu-o în casa ta.
- Dar acolo, în aceeași cameră este soția mea și cinci copii. Unde să mai pun și capra?
- Ai venit pentru un sfat, așa că ascultă ce îți spun! Adu capra și las-o să trăiască cu tine în casă! Câteva zile mai târziu, vine în fugă evreul la rabin.
- Rebbe, salvează-mă! Nu pot trăi așa!!!
- Acum scoate capra!
... Evreul a scos capra, iar viața a devenit incomparabil mai ușoară și mai bună.

3. *Prezentarea temei pentru acasă. Tehnica „Schimburile pozitive”*

Reflecții: Cum v-ați simțit îndeplinind sarcina? Ce emoții ați trăit? Care este utilitatea acestei activități?

4. Bloc informativ. Moderatorul prezintă partenerilor informații despre cele 5 limbaje ale iubirii după G. Chapman.



5. *Tehnica „Ce limbaj al iubirii am?”*

Scop: identificarea principalului limbaj al iubirii partenerilor.

Descriere: Partenerii vor răspunde în scris la următoarele întrebări: Ce te face să simți că partenerul/partenera te iubește? Ce-ți dorești mai presus de orice de la el/ea? Ce ai vrea să facă partenerul tău/partenera ta pentru tine? Care este cea mai mare dorință pe care o ai în cuplu? Ce l-ai rugat cel mai des pe partenerul tău? Cum îți exprimi dragostea față de partener? Ulterior, partenerii vor identifica limbajul de iubire primar, iar pe celelalte le vor ordona în ordinea importanței lor pentru sine.

Resurse: -

6. *Tehnica „Sunt ca un cadou...”* [295]

Scop: exersarea abilității de a oferi daruri, valorificarea propriei personalități.

Descriere: Moderatorul le prezintă partenerilor instrucțiunile: „Jocul pe care îl vom juca acum se numește „Sunt ca un cadou...”. Nu este necesar să le oferi oamenilor ursuleți, discuri muzicale sau plicuri cu bani. Fiecare dintre noi poate deveni un cadou unic, inimitabil pentru alții. Așa că ne prefacem că suntem un cadou pentru soț sau soție! Vă rog să vă gândiți ce fel de cadou sunteți? Are un nume? Este ceva concret sau abstract? Cum arată acest cadou? Apoi fiecare partener se prezintă sub formă de cadou.

Comentarii: Gary Chapman scrie: „Există un cadou intangibil care uneori vorbește mai tare decât orice cadou pe care îl poți ține în mâini. Îl numesc darul de sine sau darul prezenței. A

fi acolo atunci când partenerul tău are nevoie de el, este un mesaj foarte puternic pentru cineva al cărui limbaj principal al dragostei este limbajul primirii cadourilor.”

Reflecții: Cum v-ați simțit? De ce ați ales tocmai acest cadou? V-a plăcut cadoul care l-ați primit?

Resurse: -

7. Tehnica „Mulțumesc pentru...” [296]

Scop: exersarea manifestării recunoștinței și respectului față de partener prin utilizarea complimentelor, exprimarea directă a sentimentelor și respingerea aprecierilor negative.

Descriere: Participanții sunt rugați să scrie o scrisoare partenerului prin care să-i ofere mulțumiri. Apoi fiecare își decorează foaia cu imagini, autocolante etc. și îi oferă celuilalt scrisoarea de recunoștință însoțită și de un limbaj nonverbal corespunzător.

Reflecții: Ce ați simțit scriind scrisoarea? Ce ați simțit când ați primit scrisoarea de recunoștință? Ați găsit ușor pentru ce să mulțumiți partenerului?

Resurse: articole de papetărie, creioane colorate/pixuri, foarfece, reviste, fluturași, autocolante colorate.

8. Tehnica „Lucruri preferate”

Scop: identificarea activităților comune de petrecere a timpului liber și conștientizarea importanței timpului petrecut împreună.

Descriere: Moderatorul cere participanților să întocmească o listă cu cel puțin trei lucruri pe care le place să le facă în timpul liber și trei lucruri care le place partenerilor lor. Apoi li se oferă următoarele întrebări: De ce vă place să faceți aceasta în timpul liber? Ce îl mulțumește pe partener în timpul liber? Cum în aceste activități se manifestă calitățile pozitive ale dvs. și ale partenerului? Care va fi beneficiul comun dacă veți desfășura împreună aceste activități?

Resurse: foi, pixuri.

9. Temă pentru acasă. Tehnica „Zarul relaxant”

Scop: îmbunătățirea interacțiunilor diadice prin petrecerea timpului împreună.

Descriere: Partenerii discută împreună și scriu șase activități (numerotate de la 1 la 6), pe care ar dori să le realizeze împreună, dar nu reușesc din lipsa timpului liber. Apoi participanții aleg o zi din cursul săptămânii viitoare în care se vor relaxa. De exemplu, ne relaxăm (ziua), la ora.....”. Unul dintre parteneri aruncă zarul. Au un număr de la 1 la 6. Ce activitate au scris la numărul respectiv, în lista de activități, vor trebui să o realizeze în ziua și ora indicată.

Atenție!!! Nu se schimbă ora, ziua sau activitatea de relaxare. Nu au voie să arunce din nou zarul pentru modificări.

Resurse: un zar, foaie, pix.

10. Reflecții finale, răspunsuri la întrebări și ritualul de adio.

Ședința 8

Scopul ședinței: utilizarea elementelor din gelototerapie pentru pozitivarea percepțiilor și a relațiilor de cuplu.

- O1. Înțelegerea beneficiilor râsului asupra sănătății mentale și fizice și în context relațional.
- O2. Promovarea unui mediu pozitiv prin dezvoltarea umorului și a jocului în interacțiunile zilnice ale partenerilor de cuplu.
- O3. Evaluarea și ajustarea percepțiilor individuale despre situațiile cotidiene prin intermediul gelototerapiei.
- O4. Identificarea și aplicarea exercițiilor practice specifice gelototerapiei pentru stimularea râsului în cuplu și îmbunătățirea comunicării în așa mod.

1. Tehnica „Floricele de porumb” [1]

Scop: crearea atmosferei de colaborare și destindere.

Descriere: Partenerilor conjugali li se oferă o lingură de plastic, 2 eșarfe pentru legarea ochilor și 10 floricele de porumb. Sarcina este ca un partener să-l hrănească pe celălalt, folosind lingurița de plastic, dar fără ca vreo floriceică de porumb să cadă jos.

Reflecții: V-a fost dificil să îndepliniți această sarcină? V-a ajutat partenerul?

Resurse: lingură de plastic, 2 eșarfe, 10 floricele de porumb.

2. Prezentarea temei pentru acasă. Tehnica „Zarul relaxant”

Reflecții: Ați întâmpinat dificultăți în realizarea temei pentru acasă? Ce v-a plăcut/displăcut? Care au fost momentele pe care ați dori să le repetați?

3. Tehnica „Cele mai haioase momente”

Scop: identificarea momentelor hazlii din viața de cuplu și exprimarea emoțiilor pozitive în acest sens.

Descriere: Partenerii sunt rugați să-și amintească cele mai haioase momente, situații din viața lor conjugală și să le relateze.

Reflecții: Cum v-ați simțit în timpul acestei activități? V-a fost greu să vă amintiți acele momente? Care este importanța acestor situații și de ce le țineți minte?

Resurse: -

4. Bloc informativ. Prezentarea informației despre terapia prin râs.

5. Tehnica „Jocul mimei”

Scop: dezvoltarea abilităților de exprimare nonverbală.

Descriere: Moderatorul prezintă unuia dintre parteneri cuvinte care reflectă viața de cuplu și pe care partenerul trebuie să le mimeze pentru a fi ghicite de către celălalt. Jocul este cronometrat.

Reflecții: A fost mai ușor să prezentați sau să ghiciți cuvintele? E ușor să te exprimi doar nonverbal?

Resurse: foi cu cuvinte.

6. Tehnica „Completați dialogul”

Scop: facilitarea comunicării conjugale prin oferirea unor răspunsuri hazlii.

Descriere: Moderatorul le prezintă partenerilor imagini care reflectă viața conjugală, iar partenerii trebuie să completeze spațiile libere prin oferirea unor răspunsuri hazlii.

Exemple de imagini



Reflecții: A fost dificil să oferiți răspunsuri haioase? Influențează râsul asupra comunicării?

Resurse: imagini haioase despre viața de cuplu.

7. Tehnica „Maternitatea” [304]

Scop: dezvoltarea abilităților de exprimare nonverbală.

Descriere: Soția trebuie să explice nonverbal soțului detalii despre nașterea copilului, iar soțul trebuie să ghicească detaliile.

Situații:

1. S-a născut un bebeluș negru cu părul creț și urechile mari, greutatea 4 kg.
2. S-au născut tripleți. Toți băieții au 3 kg. Unul seamănă cu tata. Doi sunt fără păr, dar cu ochi mari.
3. S-a născut o fetiță frumoasă cu greutatea de 3,5 kg, blondă cu ochi albaștri.

Reflecții: Care au fost momentele care v-au provocat râsul? Cum ajută aceste exerciții? Cum vă simțiți după ce ați râs?

Resurse: -

8. Temă pentru acasă. Comics despre evoluția mariajului

Scop: oferirea unei conotații pozitive evoluției mariajului.

Descriere: Partenerii sunt rugați să creeze un comics al evoluției mariajului lor.

Resurse: foi, carioci.

9. Reflecții finale, răspunsuri la întrebări și ritualul de adio.

Ședința 9

Scopul ședinței: identificarea părților pozitive ale lucrurilor aparent negative și focalizarea pe aspecte pozitive prin utilizarea tehnicilor de recadrare cognitivă.

- O1. Identificarea situațiilor aparent negative și explorarea aspectelor pozitive sau oportunităților ascunse în situațiile identificate.
- O2. Creșterea conștientizării individuale asupra schimbărilor de perspectivă și a impactului pozitiv al recadrării cognitive asupra stării de bine și a relației de cuplu.
- O3. Dezvoltarea abilităților de recadrare cognitivă.

1. Tehnica „Jocul la un instrument muzical”

Scop: creșterea nivelului de empatie și încredere în partenerul conjugal.

Descriere: Pentru a aplica această tehnică este necesară o înregistrare muzicală de aproximativ 5-7 minute. Unul dintre parteneri se ridică cu ochii închiși, al doilea începe să cânte ca la un instrument muzical. Desigur, toate acțiunile sunt simbolice, iar interacțiunea are loc fără cuvinte și acorduri preliminare, fiind importantă improvizația. Sarcina Muzicianului este să simtă dorințele Instrumentului, să-l ajute să se deschidă și să „sune” cât mai mult posibil. Sarcina Instrumentului este de a avea încredere în Muzician, de a simți emoții pozitive, de a-și arăta dorințele sau disconfortul fără cuvinte. Apoi rolurile se schimbă.

Reflecții: Ce v-a plăcut și/sau displicut în timpul activității? Instrumentul a avut încredere în Muzician? Muzicianul a ghicit dorințele Instrumentului? Ce se poate întreprinde pentru ca experiența să fie mai plăcută și mai variată?

Resurse: o înregistrare muzicală de aproximativ 5-7 minute.

2. Prezentarea temei pentru acasă. Comics despre evoluția mariajului

Reflecții: Cum v-ați simțit pe parcursul realizării sarcinii? Care este utilitatea exercițiului?

3. Bloc informativ despre subiectul tematic.

Scop: conștientizarea importanței gândirii pozitive în procesul de interacțiune interpersonală.

Descriere: Participanților li se prezintă informație despre concept, fundamentele psihologice și tipologia recadrării cognitive (reframing).

4. Tehnica „Eu prea...” [286]

Scop: învățarea și exersarea tehnicilor de recadrare cognitivă a contextului; oferirea unor alternative pozitive lucrurilor aparent negative.

Descriere: Participanții vor scrie pe o foaie de hârtie 10 afirmații care se referă la sine în relația de cuplu de genul „Eu prea...”. De exemplu: „Eu prea mult timp privesc televizorul”, „Eu sunt prea cicălitoare”, „Eu sunt prea geloasă” etc. După care participanții se vor schimba cu foile și vor încerca să completeze afirmațiile partenerului, utilizând sintagma „în schimb”. De exemplu, „Eu sunt prea geloasă, în schimb arăți dragostea față de soț.” După completarea frazelor, partenerii își vor primi înapoi foile și vor citi completările.

Reflecții: Ce s-a schimbat în percepția comportamentului dvs. după acest exercițiu? Cu ce v-a ajutat această activitate?

Resurse: foi, pixuri.

5. Tehnica „6 pași de recadrare” [286]

Scop: modificarea abordării lucrurilor aparent negative și găsirea soluțiilor potrivite pentru a produce rezultate neașteptate și pozitive.

Descriere: Participanții sunt invitați fiecare, în mod individual, să se gândească la o problemă cu care se confruntă cuplul, după care va urma cei 6 pași de recadrare:

1. Notați situația sau problema.
2. Notează-ți gândurile despre situație.
3. Notează ce sentimente și emoții simți.
4. Creați patru gânduri alternative.
5. Enumerați dovezi care să susțină aceste gânduri alternative.
6. Notează ce sentimente și emoții simți după post-reformulare.

Reflecții: Care etapă a fost cea mai grea? Sunteți de acord cu ceea ce a propus partenerul? Ce ați mai dori să modificați în sens pozitiv?

Resurse: foi, pixuri.

6. Tehnica „3 aprecieri”

Scop: conștientizarea importanței aprecierilor în abordarea situațiilor și formarea atitudinilor.

Descriere: Participanții vor primi o fișă de lucru în care sunt prezentate diverse situații și vor aprecia fiecare situație în 3 moduri: negativ, neutru și pozitiv.

Reflecții: Care apreciere este mai sanogenă, de ce? Când a fost cel mai dificil să realizați aprecierea? Care sunt avantajele și dezavantajele fiecărei aprecieri?

Resurse: fișa de lucru „Situații cotidiene”

Fișa de lucru „Situatii cotidiene”

- ❖ Ați întârziat la matineul copilului.
- ❖ Ați finalizat un proiect la care lucrați de mult timp.
- ❖ V-ați planificat să mergeți la părinți, dar s-a stricat mașina.
- ❖ Soțul a mers la pescuit, dar nu a prins nici un pește.
- ❖ Soțul a pregătit cina, dar a stricat o farfurie.
- ❖ Ați mers după cumpărături și ați cheltuit aproape toți banii.

7. Temă pentru acasă. Utilizarea tehnicii „6 pași de recadrare” și soluționarea problemei enunțate.

Scop: exersarea abilităților de soluționare a problemelor prin utilizarea tehnicilor de recadrare.

Descriere: Partenerii vor identifica una dintre problemele cu care se confruntă și vor utiliza tehnica „6 pași de recadrare”. Ulterior, după reformularea problemei, vor depune efortul necesar pentru soluționarea acestei probleme.

Resurse: -

8. Reflecții finale, răspunsuri la întrebări și ritualul de adio.

Ședința 10

Scopul ședinței: stabilirea scopurilor și proiectarea viitorului în termeni pozitivi.

- O1. Îmbunătățirea comunicării și consolidarea încrederii partenerilor în evoluția pozitivă a relației.
- O2. Clarificarea obiectivelor individuale ale fiecărui partener în contextul relației de cuplu.
- O3. Identificarea valorilor comune și stabilirea obiectivelor de relație.
- O4. Dezvoltarea planurilor de acțiune și proiectarea viitorului pozitiv.

1. Tehnica „Cu fața la spate”

Scop: accentuarea rolului comunicării în interacțiunile conjugale.

Descriere: Partenerii se așează pe scaune, unul cu fața la spatele celuilalt. Cel care stă în față nu poate să se întoarcă în urmă, iar cel de la spate nu are voie să se încline în față. Partenerii trebuie să discute între ei timp de 2 minute.

Reflecții: Cum v-ați simțit atunci când discutați cu partenerul? Care este importanța comunicării în proiectarea și asigurarea unui viitor dezirabil?

Resurse: 2 scaune.

2. Prezentarea temei pentru acasă. Utilizarea tehnicii „6 pași de recadrare” și soluționarea problemei enunțate.

Reflecții: V-a ajutat această tehnică să soluționați problema? Cu ce dificultăți v-ați confruntat?

3. Tehnica „Urcarea pe munte”

Scop: formarea deprinderilor de a stabili scopuri de viitor, creșterea coeziunii conjugale.

Descriere: Partenerii se așează cât mai comod pe scaune, se apucă de mâini și închid ochii. Moderatorul prezintă instrucțiunile: „Imaginați-vă că este o zi frumoasă de primăvară... Soarele cald strălucește deasupra voastră... făcându-vă să vă simțiți confortabil și relaxat, dar plini de entuziasm față de călătoria pe care urmează să o faceți. În vreme ce priviți în sus la vârful muntelui, știți că scopul vostru este să ajungeți acolo pentru a descoperi un secret al vostru. Imaginați-vă acum poteca ce urcă treptat pe coasta lină. La început, este ușor de mers și treceți peste izvoare line. Pe măsură ce urcați tot mai sus... din ce în ce mai sus poteca devine mai îngustă, iar terenul mai abrupt. Odihniți-vă un moment și simțiți briza răcoroasă pe piele și prin păr. Sunteți deja destul de sus pe munte, iar în jos se întinde o priveliște frumoasă... Puteți vedea la câțiva kilometri depărtare în jurul vostru. Ici-colo vedeți câte un iepure sau câteva capre negre sau oi. Ele trăiesc în pace aici sus, împreună cu păsările și fluturii. Pe măsură ce urcați mai sus, muntele devine un pic mai abrupt și, pe alocuri, poteca devine mai îngustă. Tufișurile sălbatice mărginesc pe alocuri poteca și florile de munte răsar pentru a vă întâmpina. Puteți vedea un alt munte, ce pare atât de aproape, încât simțiți că ați putea să pășiți peste el, dar, în realitate știți că este mult prea departe. După ce urcați mai sus pe munte, în final ajungeți la un platou unde vă opriți pentru a vă odihni. Uitându-vă în josul muntelui, puteți vedea cât de departe ați ajuns. Ați mers drum lung în sus pe poteca de munte, care uneori a fost ușoară și alteori dificilă, dar ați continuat. Puteți continua acum, până când ajungeți în vârf. Apropieți-vă de scopul vostru”.

Reflecții: Cum v-ați simțit pe parcursul activității? Ce dificultăți ați întâmpinat? Care au fost cele mai importante lucruri asupra cărora v-ați focusat atunci când trebuia să urcați pe munte? Atunci când vă era greu să urcați, v-a ajutat partenerul? Ați simțit sprijinul lui? La ce v-a ajutat această activitate?

Resurse: muzică instrumentală, lumânări parfumate, elemente de decor pentru crearea unei atmosfere relaxante.

4. Tehnica „Dorințele mele”

Scop: conștientizarea sensului adevărat al viselor personale în proiectarea pozitivă a viitorului.

Descriere: Partenerii, în mod individual, pe o coală de hârtie vor desena ceea la ce visează cel mai mult în prezent, poate fi un vis, o dorință sau mai multe. Important ca pe coală să rămână cât mai puțin loc liber.

Reflecții: A fost ușor sau dificil să vă desenați dorințele, visele? Aveți o formulare clară a acestora? Cine vă poate ajuta să vă realizați visele?

Resurse: coli de hârtie, carioci.

5. Tehnica „Ziua noastră perfectă” după Martin Seligman (adaptată) [302]

Scop: stimularea gândirii pozitive și a viziunii optimiste a partenerilor, accentuarea importanței interacțiunilor pozitive în asigurarea succesului marital.

Descriere: Fiecare participant este invitat să descrie în detalii ziua sa ideală alături de partenerul de cuplu, prin acțiuni specifice (prin verbe), ținând cont de preferințele și valorile personale. După ce fiecare partener își descrie ziua sa ideală, sunt rugați împreună să construiască o zi ideală, ținând cont de dorințele și descrierile fiecăruia și disponibilitatea de a fi realizate aceste acțiuni.

Reflecții: Ce sentimente ați avut în timpul activității? Ce v-a ajutat să planificați o zi ideală? V-a ajutat această activitate să priviți altfel lucrurile?

Resurse: foi, pixuri.

6. Tehnica „Harta vizualizării dorințelor”

Scop: conștientizarea importanței vizualizării dorințelor în procesul de satisfacere a acestora, dezvoltarea abilităților de colaborare între parteneri, construirea unor perspective comune de viitor.

Descriere: Partenerii vor realiza o hartă clară, care include planurile și dorințele lor pentru o anumită perioadă de timp. Datorită faptului că în realizarea hărții se respectă mai multe etape, partenerii primesc următoarele instrucțiuni:

1. Împărțiți coala de hârtie în nouă sectoare: bogăție, faimă, dragoste și căsătorie, familie și sănătate, copii și creativitate, cunoștințe, carieră, călătorii, în mijloc – noi. Începeți din primul sector și deplasați-vă în sensul acelor ceasornicului în jurul cuvântului „noi”.

2. Definiți o culoare pentru fiecare sector. Puteți lipi hârtie colorată în ele sau să le colorați.

3. Completați fiecare sector cu imagini pozitive, vibrante, frumoase. Imaginile ar trebui să fie lucruri clare, obiecte. Dacă există oameni acolo, asigurați-vă că nu sunt vizibile fețele. Recomandabil să lipiți cel mult 2-3 poze în fiecare zonă a hărții. Nu uitați că acesta este un plan și obiectivele voastre pentru o perioadă specifică. Prin urmare, prioritizați corect și decideți împreună pe ce puneți accent.

Reflecții: Care este utilitatea acestei tehnici? Vă veți conduce de această hartă? Care sector a fost cel mai greu de completat?

Resurse: coală de hârtie, foarfece, reviste, creioane colorate, carioci, fotografii.

7. Temă pentru acasă. Tehnica „Ziua noastră perfectă”

Scop: experimentarea modelelor de comportament dezirabile, realizarea interconexiunii dintre dorințe și realitate.

Descriere: Participanții sunt rugați să selecteze o zi din săptămâna viitoare și să trăiască împreună ziua ideală pe care au descris-o în tehnica „Ziua noastră perfectă”.

8. Reflecții finale, răspunsuri la întrebări și ritualul de adio.

Ședința 11

Scopul ședinței: creșterea nivelului motivațional și a încrederii în atingerea scopurilor propuse.

O1. Conștientizarea importanței fiecărui partener în realizarea scopurilor propuse.

O2. Identificarea obstacolelor motivaționale.

O3. Încurajarea unui mediu de comunicare deschis și pozitiv pentru a consolida încrederea reciprocă și a depăși eventualele obstacole în atingerea scopurilor propuse.

1. Tehnica „Oul agățat” [1]

Scop: dezvoltarea abilităților de cooperare și a gândirii creative.

Descriere: Inițial, moderatorul leagă o sfoară în jurul unui ou crud și îl agață de tavan, la aproximativ 1,75-2 metri de la pământ. Apoi distribuie partenerilor câte un set de materiale: câteva ziare, reviste vechi, foarfece, clei. Anunță participanții că exact peste 30 de minute după start, va tăia frânghia ce ține oul. Ca echipă, participanții trebuie să construiască un astfel de dispozitiv, încât oul să nu se strice. Regulile de care trebuie să se țină cont: nici oul, nici frânghia nu pot fi atinse de participanți sau cu materialele folosite; se permite utilizarea numai a materialului oferit (scaunele, mesele sau alte obiecte nu pot fi folosite). Exact după 30 de minute, moderatorul testează rezultatul lucrului participanților.

Reflecții: Cum vi s-a părut sarcina? Era mai ușor să lucrați individual sau în diadă? Ce factori au contribuit la succes/insucces?

Resurse: o sfoară, un ou crud, ziare, reviste vechi, foarfece, clei.

2. Prezentarea temei pentru acasă. „Ziua noastră perfectă”

Reflecții: Cum v-ați simțit în această zi? Ce a funcționat bine și ce nu, de ce?

Comentarii: Ulterior, psihologul menționează despre continuitatea acestui exercițiu. Dacă ceva nu funcționează, e bine de scris o nouă „zi ideală” și de o trăit din nou în viața reală. Exercițiul se efectuează până când partenerii nu se simt mulțumiți de schimbările care au loc.

3. Tehnica „Gheață și flăcări”

Scop: conștientizarea propriilor posibilități de a acționa în vederea atingerii scopurilor propuse, conștientizarea semnificației autosugestiilor funcționale.

Descriere: Participanții sunt rugați să se așeze, să se relaxeze, să pună mâinile pe genunchi cu palmele deschise deasupra și să închidă ochii. În decurs de un minut, trebuie să-și imagineze că într-una dintre mâini țin un cartof fiert fierbinte, iar în cealaltă - o bucată de gheață. După aceasta, moderatorul le pipăie palmele și încearcă, după temperatura lor, să deducă unde „a fost” cartoful fierbinte și unde gheața. De obicei, acest lucru poate fi determinat exact, fiindcă temperatura palmelor într-adevăr diferă.

Reflecții: Care este rolul autosugestiei în atingerea succesului? De cine și ce depinde motivația noastră și funcționalitatea cuplului?

Resurse: -

4. Tehnica „Atinge stelele” [291]

Scop: creșterea încrederii și a responsabilității proprii în atingerea obiectivelor legate de evoluția cuplului.

Descriere: Tehnica se realizează pe fundalul unei muzici relaxante. Moderatorul oferă următoarea instrucțiune: *„Închideți ochii. Inspirați și expirați profund de 3 ori. Imaginați-vă că este noapte și cerul plin de stele deasupra voastră. Căutați o stea deosebit de strălucitoare care să vă conecteze cu un vis, o dorință sau un scop. Dați-i un nume. Acum întindeți mâinile spre cer și încercați să ajungeți la stea. Depuneți tot efortul pentru a ajunge la ea. Dacă ați ajuns, luați steaua de pe cer și puneți-o în buzunar. Puteți alege câteva stele.”*

Reflecții: Cât de greu a fost să vă îndepliniți visul? Ce sentimente au apărut când era steaua în buzunar? Care este rolul acestor stele în viața voastră?

Resurse: -

5. Tehnica „Cutia Pandorei” [291]

Scop: actualizarea oportunităților în depășirea obstacolelor pentru a atinge obiectivele propuse.

Descriere: Se prezintă inițial legenda „Cutia Pandorei”. După care participanții sunt invitați să creeze propria cutie a Pandorei, prin scrierea, în mod individual, pe foi a tot ceea ce-i împiedică să construiască un cuplu fericit. Aceste obstacole sunt puse într-o cutie a Pandorei și închise, iar data deschiderii este scrisă pe cutie. Cutia este transmisă partenerilor și atunci când o vor deschide, vor decide dacă au diminuat și evitat obstacolele sau dacă mai este necesar de lucrat asupra aspectelor menționate.

Reflecții: A fost ușor sau dificil să identificați obstacolele? V-ați gândit și la modalități de depășire a acestora? Cine este responsabil de schimbare? De cât timp ați avea nevoie pentru a vă debarasa de aceste obstacole?

Resurse: cutie, foi, pixuri.

Legenda „Cutia Pandorei”

Potrivit mitologiei grecești, Pandora a fost prima femeie de pe Pământ, creată de zeii care-l invidiau pe Zeus. Având ca scop obținerea unei *opere perfecte*, creatorii săi au contribuit fiecare în manieră proprie la desăvârșirea acesteia.

Hefaistos i-a dat corp și chip, Afrodita frumusețea, Atena înțelepciunea, Apollo talentul muzical, iar Hermes persuasiunea.

Legenda ne face cunoscut faptul că, după ce Prometeu a furat focul din Olimp pentru a-l dăruia oamenilor, Zeus a fost ofensat, iar pentru a se răzbuna i-a cerut lui Hefaistos să construiască o cutie (ulcior) în care zeii să introducă toate relele (cruzimea, aroganța, suferința, durerea, lăcomia, gelozia, ura, bolile, lenea, tristețea, teama, suferința și moartea). Pe fundul recipientului, alături de toate relele, Atena a pus speranța.

Apoi, Zeus i-a oferit-o, pe Pandora, în calitate de soție, lui Prometeu, căreia îi dăruise cutia în care erau închise toate relele și, dedesubtul acestora, speranța, cu instrucțiunea să o lase închisă. Aflându-se în fața unei astfel de propunere, Prometeu a refuzat-o, dar Epimeteu, fratele lui Prometeu, a acceptat să o ia el de soție pe Pandora, care a fost fermecat de frumusețea răpitoare a acesteia.

Deși, potrivit instrucțiunii, cutia trebuia să rămână închisă, din curiozitate, Pandora a deschis-o, moment în care toate relele Pământului s-au împrăștiat în lume. Dându-și seama ce prostie a făcut, Pandora a închis cutia imediat, dar din aceasta ieșiseră deja toate *nenorocirile*. Singura *entitate* rămasă în cutie, care nu apucase să iasă mai înainte ca aceasta să fie închisă în grabă, a fost **speranța**.

6. Tehnica „Experiențe de succes”

Scop: utilizarea emoțiilor pozitive, stenice, asociate cu succesele anterioare în amplificarea motivației de a acționa eficient în cuplu.

Descriere: Partenerii în mod individual își vor aminti despre o perioadă în care au avut momente pozitive semnificative. Vor închide ochii și vor încerca să-și reprezinte această perioadă, fiind atenți la calitatea imaginilor, sunetelor, mișcărilor etc. Apoi își vor imagina foarte clar scopul care încearcă să-l atingă și modalitățile de realizare a scopului. Ulterior, fiecare participant va suprapune mental cele două perioade, experimentând emoțiile pozitive și în cazul atingerii scopului propus spre realizare. Fiecare partener va descrie experiența pe care a avut-o în cadrul acestei activități.

Reflecții: Ce ați simțit în timpul executării activității? A fost dificil să realizați aceste operații mentale? Cum vedeți acum scopul și etapele realizării acestuia?

Resurse: -

7. Temă pentru acasă. Tehnica „Torta realizărilor comune”

Scop: identificarea realizărilor comune ale partenerilor maritali și actualizarea potențialului de acțiune.

Descriere: Partenerii maritali identifică cele mai semnificative realizări comune. Aceste realizări vor fi plasate fie pe o tortă desenată pe o coală de hârtie, fie pe o tortă reală. Fiecare realizare va fi scrisă sau lipită pe o lumânare (imaginară sau reală). Numărul lumânărilor depinde de anii de căsnicie (în cazul în care sunt mai puțin de 5 ani de căsnicie, realizările se vor plasa pentru fiecare jumătate de an).

Resurse: în dependență de preferințele participanților.

8. Reflecții finale, răspunsuri la întrebări și ritualul de adio.

Ședința 12

Scopul ședinței: consolidarea cunoștințelor și abilităților dezvoltate în cadrul programului de intervenție și evaluarea progresului partenerilor conjugal.

- O1. Identificarea și încurajarea practicilor pozitive pe care partenerii le-au adoptat în urma programului, consolidând schimbările pozitive în comportament și percepții.
- O2. Favorizarea schimbului de feedback constructiv între participanții programului.
- O3. Evaluarea progresului relațional.

1. Tehnica „Dialogul mâinilor”

Scop: stimularea comunicării tactile și a încrederii reciproce.

Descriere: Partenerii se așează față în față și închid ochii, începând să studieze mâinile partenerului. În același timp, soții sunt încurajați să se gândească la următoarele aspecte: Care este starea de spirit la moment a partenerului? Este deschis pentru contact? Ce resurse simți în interiorul acestei persoane? Ce ai vrea să împărtășești cu această persoană? Ce ai putea prelua de la ea? La sfârșitul exercițiului, fiecare partener va încerca să-și exprime atitudinea față de celălalt doar cu ajutorul mâinilor fără cuvinte.

Reflecții: Cum v-ați simțit pe parcursul activității? Ce dificultăți ați întâmpinat? Care au fost cele mai importante lucruri asupra cărora v-ați focusat? La ce v-a ajutat această activitate?

Resurse: -

2. Prezentarea temei pentru acasă „Torta realizărilor comune”

Reflecții: Cât de repede ați identificat realizările comune? Care este esența acestei torte? Care au fost cele mai importante momente asupra cărora v-ați focusat atunci când trebuia să selectați realizările?

3. Revizuirea contractului matrimonial elaborat în ședința 2

Scop: reevaluarea comportamentelor și modalităților de interacțiune în cadrul cuplului, identificarea și utilizarea unor strategii adaptative.

Descriere: Partenerii sunt rugați să revizuiască principalele prevederi ale contractului matrimonial, elaborat la începutul programului de intervenție. Jeanette Reinouter (1997) recomandă actualizarea după o anumită perioadă de timp a contractului matrimonial. Instrucțiune pentru participanți: *„Aveți în față contractul matrimonial care necesită actualizare. Doriți să faceți careva modificări? Ce doriți să schimbați în el? Ce considerați că este important să adăugați și de ce?”*

Resurse: contractul matrimonial completat în ședința 2, pixuri.

4. Revenirea la scrisoarea scrisă despre soț/soție în ședința 1.

Descriere: Partenerii primesc de la moderator scrisorile pe care le-au scris în prima ședință și sunt rugați, în mod individual, să le recitească. Apoi sunt întrebați dacă ar dori să ofere spre lectură partenerului această scrisoare sau preferă să o rupă și să o arunce.

5. Tehnica „Valiza pentru călătorie”

Scop: totalizarea rezultatelor, evaluarea reușitei moderatorului și a programului de intervenție.

Descriere: Fiecare partener este invitat să pregătească o valiză comună pentru o călătorie lungă în viața maritală. În această valiză participanții sunt rugați să adauge tot ce au aflat, au învățat și consideră că le va fi util ulterior. După aceea, valiza este predată moderatorului. Înregistrările sunt folosite pentru a evalua eficacitatea programului de intervenție.

Resurse: foi, pixuri, valiză.

9. Tehnica „Cercul armoniei conjugale”

Scop: conștientizarea importanței efortului comun în atingerea succesului marital.

Descriere: Utilizând doar limbajul nonverbal, partenerii vor desena un cerc al armoniei conjugale, iar în cerc ceea ce consideră că reprezintă conceptul. Moderatorul le propune să denumească tabloul și să explice semnificația simbolurilor din cerc.

Reflecții: Care este simbolul cercului? Considerați că aveți în posesie aceste simboluri? Ce ar mai fi bine să faceți?

Resurse: flipchart, foi, pensule, guaș.

10. Poveste terapeutică „Povestea boabelor de cafea”

Scop: accentuarea importanței fiecărui partener în producerea schimbării, creșterea nivelului motivațional.

Povestea boabelor de cafea

Un discipol se văita maestrului său că nimic nu-i ieșea bine. Nu știa cum să facă să progreseze și se considera învins. Era obosit să lupte, fără a obține nici un rezultat. Avea impresia că de fiecare dată când rezolva o problemă, apărea alta. Atunci maestrul i-a spus:

– Vino cu mine în bucătărie!

Maestrul a luat 3 oale și le-a pus cu apă la fiert. Când a început să fiarbă apa, a pus morcovi într-una, ouă în alta și în ultima niște cafea. Le-a lăsat să fiarbă fără să spună un cuvânt. Discipolul aștepta cu nerăbdare, întrebându-se ce vroia să facă maestrul lui. După 20 de minute, acesta a stins focul. A scos ouăle într-un castron, a scos morcovii într-o farfurie și la sfârșit a pus cafeaua într-o ceașcă. Privindu-și discipolul, îl întrebă:

– Ce vezi aici?

– Ouă, morcovi și cafea, a răspuns discipolul.

I-a spus să atingă morcovii. El i-a atins și a observat că sunt moi. Apoi i-a cerut să ia un ou și să-l curețe de coajă. Atunci el a observat că e foarte tare. După care i-a cerut să guste din cafea. Și el a început să rădă și să soarbă lichidul parfumat. Surprins și intrigat, l-a întrebat pe maestrul său:

– Ce semnificație au toate acestea, maestru?

Atunci el i-a explicat că cele 3 elemente **au înfruntat aceeași adversitate: apa fiartă**. Doar că au reacționat complet diferit: morcovii s-au înmuiat și au devenit ușor de sfărâmat. Ouăle au devenit foarte dure. În schimb, cafeaua a schimbat apa.

– Care din aceste elemente te crezi tu? Când adversitatea bate la ușa ta, cum răspunzi? și-a întrebat discipolul.

– Ești un morcov, care pare tare, dar, când fatalitatea și durerea te ating, te înmoi și îți pierzi tăria? Ești un ou care începe cu o inimă maleabilă, cu un spirit fluid, dar după un obstacol, o separare sau o despărțire, devine dur și inflexibil? Pe din afară nu te schimbi, dar pe dinăuntru ai un suflet și o inimă de piatră? Sau ești un grăunte de cafea? Cafeaua schimbă apa fiartă, elementul care-i cauzează durere sau suferință. Când apa ajunge la punctul maxim de fierbere, cafeaua lasă cea mai bună aromă și savoare.

Mesaj către cuplul marital

Vă doresc să ajungeți ca bobul de cafea, ca atunci când lucrurile nu sunt tocmai roz, să puteți reacționa pozitiv, fără să vă lăsați învinși de circumstanțe și să faceți în așa fel ca totul în jurul vostru să se amelioreze! Este important să putem iradia cu forța, optimismul și bucuria de a trăi „dulcea aromă de cafea”. Este important să găsim **puterea de a transforma orice ni se întâmplă în ocazii de a dăruia, de a schimba, de a ajuta, de a ierta, de a iubi, de a încânta pe cei din jurul nostru**. Nu trebuie nici asemenea morcovului să ne înmuiem și să ne lăsăm învinși și nici asemenea oului să ne împietrim, ci să utilizăm gândirea pozitivă pentru a schimba sensul și valoarea a ceea ce se întâmplă cu noi.

11. Tehnica „Diploma”

Descriere: Participanților li se înmânează o diplomă pentru implicare activă pe parcursul activităților.

12. Ritualul de încheiere a intervenției psihologice.

DECLARAȚIA PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII

Subsemnata, declar pe răspundere personală că materialele prezentate în teza de doctorat sunt rezultatul propriilor cercetări și realizări științifice. Conștientizez că, în caz contrar, urmează să suport consecințele în conformitate cu legislația în vigoare.

10.02.2024



Dolinschi Cristina

CURRICULUM VITAE

Nume: Dolinschi Cristina

Data nașterii: 11.09.1985

Adresa: Republica Moldova, Chișinău

Cetățenia: Republica Moldova



Studii

1992-2004 - Liceul Teoretic „Mihai Eminescu”, or. Leova

2004-2008 - Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, Specialitatea Psihologie, licență

2008-2010 - Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, Specialitatea Psihologie, master

2010-2022 - Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, Specialitatea Psihologie Generală, studii de doctorat

Experiența profesională

2016 – prezent: asistent universitar, Universitatea de Stat din Moldova

2018 – prezent: formator la Centrul de Resurse pentru Formare Continuă, Universitatea de Stat din Moldova

01 iunie 2015-6 septembrie 2015: psiholog, Direcția Asistență Socială și Protecție a Familiei, or. Leova

01 decembrie 2010-31 decembrie 2011: șef Centru de Cercetări Științifice și Asistență Metodologică, Biblioteca Științifică Centrală „Andrei Lupan” a Academiei de Științe a Moldovei

19 ianuarie 2009-30 iunie 2011: lector universitar, Catedra de Psihologie Aplicată, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, Universitatea de Stat din Moldova

15 iulie-30 noiembrie 2010: bibliotecar, Centrul de Cercetări Științifice și Asistență Metodologică, Biblioteca Științifică Centrală „Andrei Lupan” a Academiei de Științe a Moldovei

20 decembrie 2008-14 iulie 2010: bibliotecar, Institutul Militar al Forțelor Armate „Alexandru cel Bun”

15 septembrie 2008-19 decembrie 2008: laborant, Catedra de Științe Tehnico-Inginerești, Institutul Militar al Forțelor Armate „Alexandru cel Bun”

Cursuri de formare profesională

- Program de formare continuă pentru cadrele didactice universitare „Exercițiu de învățare prin colaborare intrauniversitară” (module „Cultura limbii în mediul universitar” și „Competențe psihopedagogice în mediul universitar”), Universitatea de Stat din Moldova, 2023.
- Program de formare profesională continuă „Evaluarea personalității – de la normalitate la patologie”, România, 2022.
- Managementul proiectelor, Universitatea de Stat din Moldova, 2019.
- Cariera științifică a cadrului didactic universitar, Universitatea de Stat din Moldova, 2019.
- Introduction in Clinical Hypnosis, Chișinău, 2018.
- Hypnotic regression, Chișinău, 2018.
- Metodologia de lucru cu OH cards în consiliere. Esențial. Chișinău, 2018.
- Curs introductiv în EFT „Ia-mă de mână”. Rescrierea circuitelor neuronale în terapia de cuplu, Chișinău, 2017.

Proiecte:

2020 – 2023: cercetător științific stagiar în cadrul proiectului „Bazele teoretice și metodologice ale asigurării activității psihologice în sistemul de învățământ general din perspectiva abordărilor societale contemporane”, cifrul proiectului: 20.80009.1606.10.

Participări la manifestări științifice internaționale și naționale:

- Conferința Internațională de Psihologie Aplicată „Actualități și Perspective în Cercetarea Psihologică”, Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, 2018, 2022.
- Conferința Științifică Națională cu participare Internațională „Integrare prin cercetare și inovare”, Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, 2017, 2018, 2020.
- Conferința Științifică Națională „Cercetarea în științe ale educației și în psihologie: provocări, perspective. In memoriam Profesorul Nicolae Bucun, Chișinău, 2021.
- Simpozionul Pedagogic Transfrontalier „Profesionalizarea cadrelor didactice: tendințe și realități socio-psihopedagogice”, Chișinău, 14 mai 2021.
- Conferința națională cu participare internațională „Psihologia aplicativă din perspectiva abordărilor societale contemporane”, Chișinău, 03 decembrie 2021.

Lista publicațiilor științifice

Capitole în monografii și culegeri:

- DOLINSCHI, C. Asigurarea activității psihologice în Spania. În: *Politici naționale și internaționale de asigurare a activității psihologice în sistemul de învățământ general*: Monografie colectivă. Chișinău, 2020, pp. 339-345. ISBN 978-9975-48-186-1.
- DOLINSCHI, C. Asigurarea activității psihologice în sistemul de învățământ general cu privire la limbajul elevului. În: *Cercetări privind asigurarea activității psihologice în sistemul de învățământ general din Republica Moldova*: Monografie colectivă. Chișinău: CEP USM, 2021, pp. 150-158. ISBN 978-9975-152-16-7.
- DOLINSCHI, C. Bazele teoretice ale asigurării activității psihologice din sistemul de învățământ general cu privire la limbajul elevului. În: *Bazele teoretice ale asigurării activității psihologice din sistemul de învățământ general din perspectiva abordărilor societale contemporane*: Monografie colectivă. Chișinău, 2021, pp. 68-86. ISBN 978-9975-56-976-7.

Lucrări didactico-metodice:

- DOLINSCHI, C. Metodologii de evaluare a limbajului elevilor. În: *Metodologii de evaluare psihologică în instituțiile educaționale*: Ghid metodologic. Chișinău, 2023, pp. 36-48. ISBN 978-9975-62-532-6.
- MOCANU, V.; TARNOVSCHI, A.; DOLINSCHI, C. *Psihologia vârstelor: Suport de curs pentru studenți*: (Ciclul I, licență, pentru alte programe de studii). Chișinău: CEP USM, 2020. 159 p. ISBN 978-9975-152-35-8.

Articole în reviste științifice acreditate:

- DOLINSCHI, C. Miturile căsniciei în relațiile maritale – un studiu empiric în Republica Moldova. În: *Studia Universitatis Moldaviae. Seria Științe ale educației: Pedagogie. Psihologie. Revistă științifică*, 2018, nr. 9 (119), pp. 134-138. ISSN 1857-2103.
- DOLINSCHI, C. Percepția partenerului marital și calitatea relațiilor de cuplu. În: *Univers Pedagogic*, 2022, nr. 3 (75), pp. 80-83. ISSN 1811-5470.
- DOLINSCHI, C. Problematika iluziilor pozitive în relațiile conjugale. În: *Studia Universitatis Moldaviae. Seria Științe ale educației: Pedagogie. Psihologie. Revistă științifică*, 2017, nr. 5 (105), pp. 174-177. ISSN 1857-2103.
- DOLINSCHI, C. Relația dintre percepția partenerului marital și satisfacția conjugală. În: *Psihologie*, 2022, nr. 2 (41), pp. 96-104. ISSN 1857-2502.

- DOLINSCHI, C. Particularități ale limbajului copiilor din perspectivă de gen. În: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria Științe ale Educației)*, 2020, nr. 11, pp. 98-100. ISSN 1857-2103.
- DOLINSCHI, C. School anxiety at pupils with language disorders. În: *Journal of Romanian Literary Studies*, 2023, nr. 35, pp. 434-441. ISSN 2248-3004.
- DOLINSCHI, C.; PLATON, C. Armonizarea relațiilor de cuplu prin pozitivarea percepțiilor partenerilor conjugali și a relației. În: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria Științe ale Educației)*, 2023, nr. 5(165), pp. 257-264. ISSN 1857-2103.

Materiale ale comunicărilor științifice:

- DOLINSCHI, C. Aspecte comparative ale satisfacției conjugale la cuplurile căsătorite: studiu empiric. În: *Current Affairs and Perspectives in Psychological Research. International Conference of Applied Psychology*, 2022, pp. 216-223. ISBN 978-9975-159-97-5.
- DOLINSCHI, C. Iluziile pozitive conjugale și cultura: aspecte teoretice. În: *Materialele Conferinței Științifice Naționale cu participare internațională „Integrare prin cercetare și inovare”*, USM, 2017, pp. 224-226.
- DOLINSCHI, C. Relația dintre iluziile pozitive și satisfacția maritală. În: *Materialele Conferinței Științifice Naționale „Cercetarea în științe ale educației și în psihologie: provocări, perspective. In memoriam Profesorul Nicolae Bucun*, 2021, pp. 321-325. ISBN 978-9975-56-934-7.
- DOLINSCHI, C. Satisfacția și stabilitatea conjugală – indicatori ai calității relaționale. În: *Materialele Conferinței Științifice Naționale cu participare internațională „Integrare prin cercetare și inovare”*, USM, 2018, pp. 288-290.
- DOLINSCHI, C. Satisfacția și stabilitatea maritală în contextul pandemiei covid-19. În: *Materialele Conferinței Științifice Naționale cu participare internațională „Integrare prin cercetare și inovare”*, USM, 2020, pp. 70-73. ISBN 978-9975-152-53-2.
- DOLINSCHI, C. Repercursiuni negative ale balbismului la școlarul mic. În: *Materialele Simpozionului Pedagogic Transfrontalier „Profesionalizarea cadrelor didactice: tendințe și realități socio-psiho-pedagogice”*, 14 mai 2021. Chișinău: Inst. de Științe ale Educației, 2021, pp. 309-312.
- DOLINSCHI, C. Asistența psihologică cu privire la limbajul elevului: activitatea psihologului școlar și a logopedului. În: *Psihologia aplicativă din perspectiva abordărilor societale contemporane. Materialele Conferinței Științifice Naționale cu participare Internațională*, 03 decembrie 2021, IȘE. Chișinău: CEP Universitatea de Stat din Moldova, (Tipogr. USM), 2021, pp. 141-149. ISBN 978-9975-159-01-2.

- DOLINSCHI, C. Impactul rețelelor de socializare asupra limbajului elevilor în viziunea cadrelor didactice. In: *Current Affairs and Perspectives in Psychological Research. International Conference of Applied Psychology*, 2022, pp. 338-343. ISBN 978-9975-159-97-5.

Competențe lingvistice:

- Limba română (maternă)
- Limba rusă (fluent)
- Limba engleză (mediu)

Date de contact de serviciu:

Universitatea de Stat din Moldova, str. A. Mateevici 60, Chișinău, MD 2009

Telefon: + 373 67447414

Email: crisdolinsk@mail.ru