

STRATEGII DE CONSILIERE PENTRU CREȘTEREA SATISFACȚIEI MARITALE LA FEMEI

Ilinca ȚIGANAȘ,

masterandă, anul II, Facultatea Psihologie, Științe ale Educației,
Sociologie și Asistență Socială

CZU: 159.9.07:316.36-055.2

Email:ilinc.dranca1@gmail.com

Counseling strategies to increase marital satisfaction in women''. The object of the research: is the counseling process aimed at increasing marital satisfaction in women by using specific intervention strategies. The aim of the research: The use of counseling strategies to optimize marital satisfaction in women through their application in an intervention program.

Prin acest studiu ne-am propus să determinăm valorificarea strategiilor de consiliere în vederea optimizării satisfacției maritale la femei prin aplicarea acestora într-un program de intervenție. În vederea elaborării acestui studiu a fost realizată abordarea teoretică a conceptelor cu referire la satisfacția maritală și realizarea unor generalizări privind definirea noțiunilor de satisfacție maritală, extinderea arealului de cunoștințe despre factorii determinanți ai satisfacției maritale în relația de cuplu. În cadrul cercetării a avut loc selectarea și sintetizarea informațiilor relevante pentru a evidenția rolul satisfacției maritale. Examinarea rolului abilităților de relaționare în menținerea satisfacției maritale. Conform analizei studiilor din literatura de specialitate [1], putem constata faptul că dezvoltarea și validarea unui program de consiliere eficient, destinat creșterii nivelului de satisfacție maritală la femei este un instrument practic pentru profesioniștii din domeniul psihologic și de consiliere în sprijinul bunăstării și dezvoltării personale a femeilor. Acest program poate servi drept ghid pentru intervenții eficiente, contribuind la îmbunătățirea abilităților de relaționare în cadrul cuplului și creșterea nivelului de satisfacție maritală la femei, îmbunătățind calitatea vieții și a relațiilor interpersonale a femeilor.

Studiul scoate în evidență faptul că satisfacția maritală în relația de cuplu este influențată de o serie de factori determinanți care pot varia de la cuplu la cuplu. Înțelegerea acestor factori poate ajuta la identificarea aspectelor cheie care contribuie la creșterea nivelului de satisfacție maritale. Factorii respectivi reprezintă un criteriu utilizat pentru a evalua calitatea relației de cuplu.

Pentru cercetarea empirică au fost chestionate 15 femei aflate în căsătorie de o perioadă cuprinsă între 5 și 10 ani. Nivelul de satisfacție maritală a fost măsurat cu ajutorul chestionarului de satisfacție maritală elaborat de V. V. Stolin, T. L. Romanova, G. P. Butenko.

În figura 1 sunt prezentate rezultatele obținute cu referire la satisfacția maritală la femei.

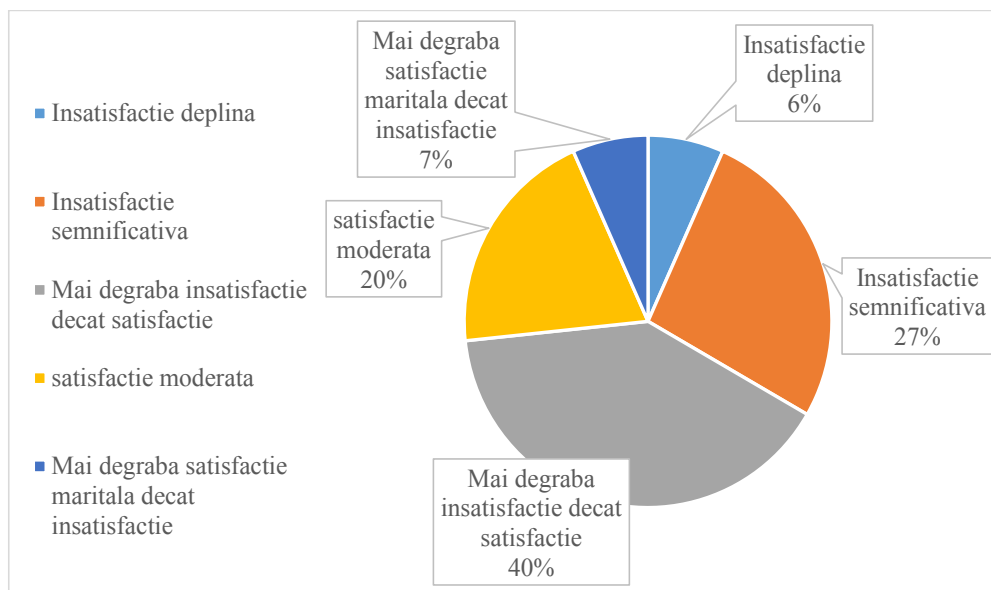


Figura 1. Nivelul satisfacției maritale la femei

Această figură relevă că majoritatea femeilor nu se simt împlinite în cadrul relațiilor lor maritale. Deși există un segment care raportează satisfacție moderată, categoriile dominante sunt legate de nemulțumire.

În vederea procesului de consiliere orientat spre creșterea satisfacției maritale la femei, a avut loc dezvoltarea unui program de consiliere specific pentru creșterea nivelului de satisfacție maritală la femei. Programul a abordat direct factorii care contribuie la îmbunătățirea abilităților de relaționare în vederea creșterii nivelului de satisfacție maritală la femei.

Programul de consiliere are la bază următoarele obiective principale: Îmbunătățirea abilităților de comunicare eficientă; Învățarea și practicarea comunicării asertive; Dezvoltarea abilităților de cooperare în relația maritală; Îmbunătățirea abilităților de conectare cu partenerul de cuplu; Dezvoltarea abilităților de autonomie;

Fiecare activitate a programului a fost structurată conform următoarelor etape: 1.Etapa introductivă; 2.Etapa fundamentală; 3.Etapa finală;

Programul de consiliere a fost divizat în 10 ședințe, cu o durată fixă de 90 de minute. Pe parcursul acestora, au fost promovate exprimarea liberă, toleranța, empatia și dezvoltarea motivației personale.

Programul de consiliere elaborat și aplicat în cadrul acestei cercetări a demonstrat o eficacitate remarcabilă în creșterea nivelului satisfacției maritale la femei.

Tabel 1**Satisfacția maritală înainte și după program**

Rezultat inițial	18	16	22	17	23	24	18	26	28	26	27	23	28	25	29
Rezultat după program	28	25	28	29	30	29	28	30	35	28	33	29	34	27	31

Tabelul 1 prezintă scorurile obținute de participanți în două momente distincte ale evaluării: înainte și după desfășurarea programului. Se observă o creștere constantă a valorilor înregistrate după intervenție pentru toți participanții.

În baza rezultatelor și a studiilor din literatura de specialitate [2, 3, 4], propunem o serie de recomandări în vederea creșterii satisfacției maritale la femei: Dezvoltarea unei comunicări clare a nevoilor, sentimentelor, exersarea ascultării active; Dezvoltarea în relație a empatiei și înțelegerii reciproce; Exersarea în cuplu a abordării problemelor și deciziilor împreună prin colaborare, negociere și găsirea soluțiilor care să satisfacă ambele părți; Crearea unei conexiuni emoționale, deschidere a partenerilor către dezvoltare personală și profesională; Manifestarea aprecierii și a recunoștinței reciproce în relația de cuplu; Respectarea nevoilor individuale și a spațiului personal; Apelarea la un specialist pentru rezolvarea problemelor în cuplu atunci când este necesar.

Referințe:

1. Briceag, S. & Pușcă, C. (2013). Strategii de consiliere psihologică a familiei în situații speciale de criză. Chișinău: CEP USM.
2. Bodrug-Lungu, V. (2011). Abordarea satisfacției maritale în contextul consilierii problemelor de familie. În Psihologie și societate, nr. 2(20), pp. 45–50.
3. Cuznețov, L. (2007). Abordarea satisfacției maritale prin prisma educației pentru familie. Chișinău: Institutul de Științe ale Educației.
4. Cuznețov, L. (2013). Consilierea și educația familiei. Introducere în consilierea ontologică complexă a familiei. Chișinău: CEP USM.

Recomandat

Valeria PASCARU-GONCEAR, dr., lect. univ.