

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Навчально-науковий медичний інститут
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота магістра

на тему:

«Психологічні потреби подружніх партнерів у кризових сім'ях»

Здобувачки вищої освіти групи 567мз
спеціальності С4 «Психологія»
ВАКО Олександри

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
КУЧМАНИЧ Ірина Миколаївна

Оцінка: Національна шкала
Кількість балів: _____
ECTS _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри психології
 Володимир ШЕВЧЕНКО
“ ” 2025 року

(прізвище, ім'я, по батькові)

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) згідно з планом кваліфікаційної роботи магістра.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

1. Рис. 2.1. Розподіл подружніх пар вибірки за типами кризових сімей та віково шлюбними характеристиками
2. Рис. 2.2. Середні показники сімейної згуртованості та адаптації за методикою FACES 3 в експериментальній та контрольній групах
3. Рис. 2.3. Середні показники сімейної згуртованості та адаптації за методикою FACES 3 в експериментальній та контрольній групах
4. Рис. 2.4. Середні показники задоволеності шлюбом в експериментальній та контрольній групах
5. Рис. 2.5. Середні показники за СОМО залежно від типу кризової сім'ї
6. Рис. 2.6. Середні показники сімейної згуртованості та адаптації залежно від типу кризової сім'ї
7. Рис. 2.7. Середні показники задоволеності шлюбом залежно від типу кризової сім'ї

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Кучманич І.М.		
Розділ 1	Кучманич І.М.		
Розділ 2	Кучманич І.М.		
Розділ 3	Кучманич І.М.		
Висновки	Кучманич І.М.		

7. Дата видачі завдання 14.10.2025

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2025	
2.	Розділ 1. Теоретичні засади дослідження психологічних потреб подружніх партнерів у кризових сім'ях	вересень 2025	
3.	Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних потреб подружніх партнерів у кризових сім'ях	вересень-жовтень 2025	
4.	Розділ 3. Напрями психологічної підтримки та корекційної роботи із подружжями кризових сімей	жовтень 2025	
5.	Висновки	листопад 2025	
6.	Передкваліфікаційна практика	06.10 –17.10. 2025	
7.	Оформлення списку використаних джерел та літератури, додатків	листопад 2025	
8.	Попередній захист	25.11.2025	
9.	Рецензія на кваліфікаційну роботу	02.12.2025	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	17.12 2025	

Студент

(підпис)

Вако О. В.

(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Кучманич І. М.

(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Вако О. В. Психологічні потреби подружжя у кризових сім'ях. Кваліфікаційна робота на здобуття другого ступеня вищої освіти (магістр) зі спеціальності 053 – «Психологія». Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2025. 111 с.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретико-емпіричне дослідження психологічних потреб подружніх партнерів у кризових сім'ях у контексті трансформацій сучасного українського суспільства та зростання частоти сімейних криз. На основі узагальнення класичних мотиваційних концепцій (ієрархії потреб А. Маслоу, типології психогенних потреб Г. Мюррея, теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Райана, моделі психологічного благополуччя К. Ріфф) та результатів українських психометричних досліджень обґрунтовано багаторівневу інтегровану структуру психологічних потреб особистості й специфіку їх прояву в подружніх стосунках. Описано зміст і типологію кризових сімей (економічно вразливі, психотравматичні, конфліктно насильницькі, сім'ї з кризою батьківства, міграційно розділені, мультикризові та сім'ї із залежністю), показано їх зв'язок із хронічною фрустрацією базових психологічних потреб, порушенням емоційної безпеки, згуртованості та здатності сімейної системи до саморегуляції. Теоретично доведено, що незадоволення потреб у безпеці, автономії, компетентності, пов'язаності, визнанні й емоційній підтримці виступає ключовим чинником формування деструктивних патернів подружньої взаємодії, посилює конфліктність, відчуження, агресивність і підвищує ризик переходу родини у стан хронічної кризи.

Емпіричне дослідження виконано на вибірці 20 подружніх пар (40 осіб), віднесених до категорії кризових сімей за змістовними критеріями порушення базових сімейних функцій і наявності домінуючих стресорів. Використано комплекс психодіагностичних методик: опитувальник «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО) для вимірювання напруженості,

відчуженості, конфліктності й агресії у стосунках; шкалу сімейної адаптації і згуртованості FACES-3 для оцінки структурно-функціональних параметрів сімейної системи; опитувальник задоволеності шлюбом для кількісної оцінки суб'єктивної якості подружніх стосунків. Дослідження організовано у форматі порівняння експериментальної та контрольної груп: з подружжям експериментальної групи реалізовано авторську програму психологічної підтримки й корекційної роботи, спрямовану на зниження емоційної напруженості, оптимізацію комунікації, підвищення згуртованості й задоволеності шлюбом та відновлення задоволення ключових психологічних потреб; у контрольній групі обмежилися діагностикою та наданням загальних рекомендацій без цілеспрямованого впливу. Повторне відстрочене тестування через місяць дозволило зафіксувати динаміку показників і оцінити стійкість змін.

Результати емпіричного аналізу підтвердили гіпотезу про те, що рівень задоволеності базових і специфічних психологічних потреб подружніх партнерів є значущим предиктором інтенсивності конфліктів, емоційної напруженості, відчуженості й агресивності у кризових сім'ях, а також показників сімейної адаптації, згуртованості й суб'єктивної задоволеності шлюбом. Виявлено, що фрустрація потреб у безпеці, довірі, автономії та визнанні систематично поєднується з високими рівнями дисгармонії міжособистісної взаємодії, тоді як відновлення задоволення в межах психокорекційної програми супроводжується зниженням дистресу і посиленням внутрішніх ресурсів подружньої системи. Доведено ефективність програми психологічної підтримки, яка забезпечила суттєве покращення показників емоційного стану та функціонування сімейної системи в експериментальній групі порівняно з контрольною.

Ключові слова: психологічні потреби; подружжя; кризові сім'ї; сімейна криза; подружня взаємодія; сімейна адаптація; згуртованість; задоволеність шлюбом.

ABSTRACT

Vako O. V. Psychological needs of spouses in crisis families. Qualification work for obtaining the second level of higher education (Master's degree) in specialty 053 – “Psychology”. Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2025. 111 p.

The qualification work presents a theoretical and empirical study of the psychological needs of marital partners in crisis families in the context of transformations of contemporary Ukrainian society and the increasing frequency of family crises. On the basis of a generalization of classical motivational concepts (A. Maslow's hierarchy of needs, H. Murray's typology of psychogenic needs, E. Deci and R. Ryan's self-determination theory, C. Ryff's model of psychological well-being) and the results of Ukrainian psychometric studies, a multilevel integrated structure of the individual's psychological needs and the specifics of their manifestation in marital relations is substantiated. The content and typology of crisis families (economically vulnerable, psychotraumatic, conflict-violent, families with a crisis of parenthood, migration-separated families, multi-crisis families and families with dependency) are described, and their connection with chronic frustration of basic psychological needs, violations of emotional safety, cohesion and the capacity of the family system for self-regulation is demonstrated. It is theoretically proved that the dissatisfaction of needs for safety, autonomy, competence, relatedness, recognition and emotional support acts as a key factor in the formation of destructive patterns of marital interaction, intensifies conflict, alienation and aggressiveness, and increases the risk of the family shifting into a state of chronic crisis. The empirical study was carried out on a sample of 20 married couples (40 individuals) classified as crisis families according to substantive criteria of disruption of basic family functions and the presence of dominant stressors.

A set of psychodiagnostic methods was used: the “Subjective Assessment of Interpersonal Relations” (SOMO) questionnaire to measure tension, alienation, conflict and aggression in relationships; the FACES-3 Family Adaptation and Cohesion Scale to assess the structural and functional parameters of the family system; and a marital satisfaction questionnaire for the quantitative assessment of the subjective quality of

marital relations. The study was organized in the format of a comparison between an experimental and a control group: with the couples of the experimental group, an author's program of psychological support and corrective work was implemented, aimed at reducing emotional tension, optimizing communication, increasing cohesion and marital satisfaction, and restoring the satisfaction of key psychological needs; in the control group, the intervention was limited to diagnostics and the provision of general recommendations without targeted influence. Repeated delayed testing one month later made it possible to record the dynamics of the indicators and to assess the stability of the changes. The results of the empirical analysis confirmed the hypothesis that the level of satisfaction of the spouses' basic and specific psychological needs is a significant predictor of the intensity of conflicts, emotional tension, alienation and aggressiveness in crisis families, as well as of indicators of family adaptation, cohesion and subjective marital satisfaction. It was found that frustration of the needs for safety, trust, autonomy and recognition is systematically combined with high levels of disharmony in interpersonal interaction, whereas the restoration of their satisfaction within the framework of the psychocorrectional program is accompanied by a decrease in distress and a strengthening of the internal resources of the marital system. The effectiveness of the psychological support program, which ensured a significant improvement in the indicators of emotional state and functioning of the family system in the experimental group compared to the control group, has been demonstrated.

Keywords: psychological needs; spouses; crisis families; family crisis; marital interaction; family adaptation; cohesion; marital satisfaction.

ЗМІСТ

ВСТУП	10
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОТРЕБ ПОДРУЖНІХ ПАРТНЕРІВ У КРИЗОВИХ СІМ'ЯХ.....	15
1.1. Поняття та структура психологічних потреб особистості	15
1.2. Особливості задоволення психологічних потреб подружжя	24
1.3. Характеристика кризових сімей: типи, причини, динаміка розвитку	27
1.4. Вплив незадоволених психологічних потреб на міжособистісну взаємодію подружжя у кризових сім'ях.....	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОТРЕБ ПОДРУЖНІХ ПАРТНЕРІВ У КРИЗОВИХ СІМ'ЯХ	45
2.1. Особливості проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей партнерів у кризових сім'ях	45
2.2. Характеристика програми та методик емпіричного дослідження	47
2.3. Результати емпіричного дослідження	52
РОЗДІЛ 3 НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ІЗ ПОДРУЖЖЯМИ КРИЗОВИХ СІМЕЙ	73
3.1. Обґрунтування та зміст програми психологічної підтримки	73
3.2. Аналіз результатів апробації психокорекційної програми задоволення психологічних потреб подружжя у кризових сім'ях	84
ВИСНОВКИ.....	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	92
ДОДАТКИ	98
Додаток А. Текст опитувальника «СОМО»	98
Додаток Б. «Шкала сімейної адаптації і згуртованості» (FACES-3) із ключем і інтерпретацією результатів.....	101
Додаток В. Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. В. Сталін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко)	103
Додаток Г. Детальна структура програми психологічної підтримки подружніх партнерів кризових сімей	105

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні трансформаційні процеси у соціальній, економічній і культурній площинах зумовлюють суттєві зміни в системі сімейних взаємин, що, у свою чергу, підвищує вразливість подружніх партнерів до різних форм міжособистісних та внутрішньосімейних криз. Психологічні потреби особистості виступають фундаментальними регуляторами поведінки, емоційної стабільності та якості стосунків, однак саме у сімейному контексті вони зазнають найбільшої деформації у разі конфліктів, тривалих стресових навантажень чи структурних порушень подружньої взаємодії. Дослідження психологічних потреб у кризових сім'ях набуває особливої актуальності в умовах високого рівня соціальної напруги та зростання кількості сімей, які потребують професійної психологічної підтримки. Невирішені конфлікти, економічна нестабільність, зміни соціальних ролей і підвищення навантаження на подружніх партнерів створюють передумови для формування дисфункційних моделей взаємодії, що ускладнює взаємне задоволення потреб і підвищує ризик деструкції сімейних стосунків. Водночас саме якість задоволення базових та вищих психологічних потреб визначає здатність подружжя до конструктивного спілкування, емоційної підтримки і здолання криз. Психологічні потреби подружніх партнерів утворюють складну інтегративну систему, яка охоплює потребу у безпеці, любові, прийнятті, автономії, довірі та взаємній повазі. У кризових сім'ях ці потреби часто залишаються фрустрованими, що призводить до емоційного відчуження, конфліктності, підвищення рівня тривоги, зростання агресивності та появи відчуття безвиході.

Сучасний стан проблематики психологічних потреб подружжя у кризових сім'ях демонструє поєднання потужної теоретичної бази мотивації та благополуччя з розвиненим емпіричним блоком щодо подружнього дистресу й терапії пар, але водночас виявляє нестачу цілісних досліджень, які безпосередньо фокусуються на незадоволених потребах у контексті саме кризових сімей.

Теоретичне ядро становлять концепції потреб і мотивації, запропоновані Маслоу А. Г. та Мюрреєм Г. А., які задають уявлення про структуру та ієрархію потреб, а також пов'язують їх реалізацію із психологічним функціонуванням особистості [27 ; 28]. На цій основі Раян Р. М. і Десі Е. Л., Ванстенкісте М. та інші розвивають теорію самодетермінації й базових психологічних потреб, доводячи універсальність потреб в автономії, компетентності та пов'язаності як детермінант внутрішньої мотивації й благополуччя у міжособистісних стосунках [31 ; 37 ; 39 ; 46]. Ріфф К. Д. доповнює цей дискурс евдемонічним підходом до психологічного благополуччя, акцентуючи на значущості осмисленості життя, особистісного зростання та якості взаємин [38]. Український інструментальний внесок Олефір В. та Боснюк В. забезпечує можливість валідного вимірювання задоволеності базових психологічних потреб у вітчизняному контексті, що створює діагностичну базу для емпіричних досліджень подружніх стосунків [30].

Загально-психологічні та методологічні засади емпіричного вивчення сім'ї й подружжя забезпечують праці Максименка С. Д., Носенко Е. Л., Малхазова О. Р., Горбунової В. В., Столярчук О. А., Сергієнкової О. П., де систематизовано принципи експериментального дослідження, психодіагностики та статистичної обробки даних [1 ; 4 ; 5 ; 9 ; 26]. У площині безпосередньо сімейної проблематики Столярчук О. А., Карпова Д. Є. та Яблонська Т. М. аналізують сучасну сім'ю як динамічну систему з трансформованими ролями й очікуваннями, підкреслюючи, що дисбаланс ролей, невідповідність очікувань і реального розподілу відповідальності формують ґрунт для хронічного конфлікту й дистресу [2 ; 8 ; 10]. У роботі Саврасова М. В., Панасенко Є. А. та Семенкова Г. Л. сімейний конфлікт розглядається як психологічна криза, а увага фокусується на адаптаційних стратегіях особистості, що дозволяє поєднати поняття «кризової сім'ї» із внутрішньоособистісними копінг-ресурсами [6]. У підсумку український теоретико-оглядовий блок констатує високу складність і багатофакторність сімейних криз, але рідко виокремлює саме психологічні потреби подружжя як цільовий об'єкт аналізу.

Міжнародний емпіричний корпус зосереджений на аналізі стилів прив'язаності, емоційної регуляції, комунікації та їх зв'язку з подружньою задоволеністю і конфліктністю. Кандел О. С. і Турлюк М. Н. метааналітично демонструють, що інсек'юрна прив'язаність систематично пов'язана з нижчою задоволеністю стосунками, що фактично відображає хронічну фрустрацію потреби у безпеці й близькості [17]. Голізаде З., Ага Юсефі А., Аболгасемі А., а також Хокмабаді С., Асгарі П., Резаї А. показують, що стилі прив'язаності прогнозують рівень подружніх конфліктів, причому медіаторами виступають міжособистісна уважність, ідентичнісні стилі й емоційна регуляція [22 ; 23]. Парка Й. і МакДональд Г. пов'язують інсек'юрну прив'язаність із менш частими переживаннями позитивних емоцій у стосунках [34], тоді як Насірі Зарч З., Мараші С. М. і Раджі Г. демонструють буферну роль емоційного інтелекту щодо подружнього дистресу в умовах економічних труднощів [29]. Роботи Росанд Г. М. Б. зі співавторами додатково підтверджують, що задоволеність стосунками, емоційна та сексуальна інтимність, ефективна комунікація є ключовими чинниками, які знижують емоційний дистрес і підтримують стійкість подружжя [36 ; 52]. Водночас у більшості цих досліджень психологічні потреби залишаються імпліцитним, а не прямо операціоналізованим поняттям.

Об'єкт дослідження - подружні стосунки у кризових сім'ях.

Предмет дослідження є психологічні потреби подружніх партнерів як чинник побудови взаємин у подружніх сім'ях.

Мета дослідження – теоретично та емпірично дослідити специфіку задоволення психологічних потреб подружжя у кризових сім'ях, визначити специфіку їх фрустрації та окреслити можливості психокорекційного впливу, спрямованого на відновлення конструктивної взаємодії.

Для досягнення поставленої мети визначено наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння поняття та структури психологічних потреб особистості та розкрити особливості задоволення психологічних потреб подружніх партнерів у шлюбі.

2. Охарактеризувати поняття кризової сім'ї, визначити типи сімейних криз, їх причини розвитку та дослідити вплив незадоволених психологічних потреб на міжособистісну взаємодію подружжя у кризових сім'ях.
3. Розробити програму та провести емпіричне дослідження психологічних потреб подружніх партнерів у кризових сім'ях та підібрати відповідні методики.
4. Розробити та апробувати власну програму психологічної підтримки і корекційної роботи, спрямованої на оптимізацію задоволення психологічних потреб подружжя у кризових сім'ях, та оцінити ефективність її впливу.

У процесі дослідження застосовано комплекс теоретичних і емпіричних **методів**, що забезпечують цілісне вивчення психологічних потреб подружніх партнерів у кризових сім'ях та дозволяють інтегрувати концептуальний аналіз із практичними результатами. Теоретичні методи охоплюють системний аналіз наукової літератури, спрямований на уточнення змісту понять психологічних потреб, подружньої взаємодії та феноменології сімейної кризи. Особливу увагу приділено порівнянню різних наукових підходів до трактування структури потреб особистості і специфіки їх задоволення у подружжі, що дало змогу виокремити найбільш релевантні для оцінки кризових шлюбних стосунків концептуальні моделі. Узагальнення теоретичних положень дозволило сформулювати цілісне уявлення про психологічні механізми фрустрації потреб у шлюбі, визначити їх взаємозв'язок із емоційною стабільністю партнерів та закласти підґрунтя для подальшого емпіричного вивчення.

Емпіричний блок побудовано з урахуванням потреби комплексно оцінити міжособистісну взаємодію, рівень задоволеності основних психологічних потреб і структурні характеристики сімейної системи в умовах кризи. Для цього використано опитувальник СОМО із шкалами напруженості, відчуженості, конфліктності та агресії, що дає змогу виявити емоційно-поведінкові прояви, пов'язані з фрустрацією потреб, а також шкалу сімейної адаптації та згуртованості FACES-3, яка відображає гнучкість, емоційну єдність і баланс між

стабільністю та змінністю сімейної системи. Додатково застосовано опитувальник задоволеності шлюбом для кількісної оцінки емоційного залучення, суб'єктивної якості взаємодії та загального ставлення до шлюбу, що дозволяє співвіднести ці показники і отримати цілісний профіль функціонування кризової сім'ї. Поєднання цих трьох методик із аналізом соціально-демографічних характеристик і використанням кількісного та якісного підходів до обробки результатів забезпечує всебічну емпіричну картину системних та індивідуальних чинників формування кризових проявів і узгодження отриманих даних із теоретичною моделлю психологічних потреб у подружніх стосунках.

Практичне значення одержаних результатів визначається можливістю їх безпосереднього використання в діяльності практичних психологів, психотерапевтів, сімейних консультантів, фахівців центрів соціальних служб і кризових центрів підтримки сім'ї. На основі емпіричних даних розроблено й обґрунтовано програму психологічної підтримки та корекційної роботи, спрямовану на оптимізацію задоволення ключових психологічних потреб подружніх партнерів у кризових сім'ях, зниження рівня емоційної напруженості, конфліктності та агресивності, підвищення сімейної адаптації та згуртованості.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 82 сторінок, включаючи 11 таблиць, 7 рисунків та 4 додатки. Список використаних джерел містить 53 наукових публікацій, з яких 43 англomовних. Чи точно все співпадає? Бо у Вас було зазначено, що це курсова робота, то можливо і інші дані застарілі

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОТРЕБ ПОДРУЖНИХ ПАРТНЕРІВ У КРИЗОВИХ СІМ'ЯХ

1.1. Поняття та структура психологічних потреб особистості

Психологічні потреби особистості є одним із базових понять сучасної науки про людину, оскільки саме через них пояснюються джерела активності, спрямованість поведінки та внутрішня цілісність індивіда [26]. У загальній психології потреба розглядається як внутрішній стан нестачі певних умов існування чи розвитку, який спонукає до пошуку їх задоволення та опосередковує вибір цілей і засобів діяльності. За такого підходу психологічні потреби не зводяться до суто біологічних чи соціально нав'язаних вимог, а відображають специфічно людську здатність усвідомлювати власні стани, проектувати майбутнє та вибудовувати життєву стратегію [26]. Вони поєднують регулятивну, енергетичну та смислотворчу функції, оскільки одночасно визначають, що саме є значущим для особистості, надають цьому емоційної валентності та підтримують її готовність діяти в умовах невизначеності.

У рамках гуманістичної традиції істотний внесок у осмислення поняття психологічних потреб зробив А. Маслоу, який розглядав потреби як організований у певну послідовність комплекс детермінант розвитку особистості [27]. У його концепції базові фізіологічні потреби та потреби безпеки становлять фундамент мотиваційної системи, на якому вибудовуються потреби належності і любові, поваги та самореалізації. Попри те що модель ієрархії потреб часто спрощують до лінійної піраміди, сам автор наголошував на ймовірнісному характері переходів між рівнями, можливості часткової фрустрації нижчих потреб за відносного домінування вищих, а також на існуванні так званих буттєвих потреб, пов'язаних з цінністю творчості, істини та краси [27].

Такий підхід заклав підвалини розуміння психологічних потреб як структурованої системи, де вищі рівні не заперечують нижчі, а інтегрують їх у

більш складні смислові утворення. Інший класичний напрям дослідження потреб представлений концепцією Г. Мюррея, який запропонував розгорнуту типологію психогенних потреб, пов'язаних із досягненням, афіліацією, владою, автономією, уникненням шкоди та низкою інших специфічних тенденцій поведінки [28]. На відміну від Маслоу, Мюррей розглядав потреби не як жорстку вертикаль, а як сукупність відносно незалежних диспозицій, які актуалізуються у взаємодії з ситуативними чинниками, позначеними поняттям прес. У його концепції структура потреб особистості постає як індивідуальний профіль вираженості різних психогенних потреб, що задає неповторну конфігурацію мотиваційних схильностей індивіда [28]. Водночас автор підкреслював зв'язок цих потреб із більш загальними біологічними та соціальними детермінантами, що дозволяє говорити про багаторівневу будову сфери потреб, де ситуативно актуалізовані мотиви спираються на відносно стабільні диспозиційні структури. Порівняння підходів А. Маслоу та Г. Мюррея показує, що структура психологічних потреб може розумітися або як ієрархія кількох узагальнених груп потреб, які впорядковуються за принципом від дефіцитарних до буттєвих, або як багатовимірний простір часткових тенденцій, де кожна потреба має власну динаміку і може вступати у конфлікти та коаліції з іншими [27 ; 28].

У першому випадку головний акцент робиться на послідовності задоволення потреб і переході до якісно нового рівня особистісного розвитку у разі домінування вищих потреб. У другому випадку центральним стає уявлення про індивідуальний стиль організації потреб, який визначає типові стратегії адаптації, способи досягнення цілей і характер емоційного досвіду. Обидва підходи збігаються в тому, що визнають психологічні потреби внутрішніми детермінантами поведінки, однак розрізняються за тим, наскільки жорстко вони задають послідовність розвитку особистості. Подальший розвиток уявлень про психологічні потреби пов'язаний із теорією самодетермінації, де базові потреби розглядаються як універсальні умови оптимального функціонування та психічного здоров'я [37]. Е. Десі та Р. Райан виокремили три фундаментальні психологічні потреби автономії, компетентності та пов'язаності з іншими,

задоволення яких забезпечує внутрішню мотивацію, інтегровану саморегуляцію та суб'єктивне благополуччя незалежно від культурного контексту [37]. На відміну від ієрархічних моделей, ці потреби не підпорядковані одна одній, а розглядаються як рівноправні й взаємодоповнювальні; фрустрація будь якої з них порушує цілісність особистісного функціонування навіть за високого рівня задоволення інших. Структура психологічних потреб у межах цієї теорії тлумачиться як цілісна тривимірна система, у якій кожна вісь відповідає окремому виміру досвіду суб'єктивної залученості в діяльність і стосунки [37].

У рамках подальшого розвитку теорії самодетермінації сформовано окрему мінітеорію базових психологічних потреб, де окреслено критерії, які дозволяють відрізнити справді базову потребу від похідної мотиваційної тенденції [46]. М. Ванстенкісте, Р. Райан і Б. Соєненс підкреслюють, що базова психологічна потреба має бути універсально значущою, безпосередньо пов'язаною з психічним благополуччям, не зводиться до інструментального засобу задоволення інших потреб і зберігати свою роль у різних сферах життєдіяльності [46]. З цієї перспективи автономія, компетентність і пов'язаність розглядаються як ядро психологічних потреб, навколо якого можуть групуватися більш специфічні потреби, наприклад у новизні чи благодіянні іншим, але останні не отримують статусу базових, поки не виконують згадані критерії. Структура психологічних потреб у такому розумінні поєднує загальний фактор задоволеності потреб як інтегральний індикатор психологічної якості життя та окремі фактори конкретних потреб, що відображають специфіку способів включення особистості в соціальне середовище [46]. Цими підходами розвиваються концепції психологічного благополуччя, у яких потреби не завжди називаються безпосередньо, але структурно присутні як внутрішні виміри оптимального функціонування. У моделі К. Ріфф психологічне благополуччя описується через автономію, екологічну майстерність, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, наявність життєвої мети та самосприйняття [15].

Емпіричні дослідження підтвердили шестифакторну структуру цього конструкту з одним другим порядком фактором, що відображає загальний рівень

еудемонійного благополуччя [15]. Хоча авторка переважно оперує термінами вимірів або критеріїв добробуту, за змістом вони відповідають стійким потребам особистості перебувати в автономній позиції, розвивати власний потенціал, будувати теплі стосунки та осмислювати власне життя як цілісне. Отже, у цій моделі структура психологічних потреб опосередковано задана через структуру психологічного благополуччя, а задоволення потреб постає передумовою досягнення високих показників за відповідними шкалами.

У вітчизняній психології уявлення про потреби особистості розгортаються у контексті загальної теорії розвитку психіки, де потреба розглядається як вихідна «одиниця» аналізу особистісної динаміки. У сучасних підручниках загальної психології підкреслюється, що саме потреби поєднують біологічні, соціальні та духовні виміри існування людини, перетворюючи зовнішні умови на внутрішні мотиви та цінності [30]. Вітчизняні автори наголошують на генетико-модельному підході до вивчення особистості, згідно з яким базові потреби формуються у процесі засвоєння культурних зразків, а їх структура відображає як індивідуальний життєвий шлях, так і соціально-історичний контекст.

У результаті психологічні потреби особистості постають не як статичний список, а як динамічна система, в якій можливі внутрішні суперечності між потребою безпеки та самореалізації, близькості та автономії, стабільності та новизни. Важливим напрямом досліджень, що дозволяє конкретизувати структуру психологічних потреб, є психометричне моделювання відповідних латентних конструктів. Виокремлення автономії, компетентності та пов'язаності як базових потреб у теорії самодетермінації спричинило появу численних опитувальників, які дозволяють оцінити їх задоволеність у різних сферах життя [37 ; 46]. Сучасні роботи демонструють, що емпірична структура таких опитувальників часто поєднує трьохфакторну модель із наявністю одного загального фактора задоволеності потреб, що підтверджує уявлення про інтегровану природу сфери потреб [46]. У такий спосіб статистичні моделі підкріплюють теоретичну гіпотезу про те, що психологічні потреби водночас є відносно самостійними вимірами досвіду та проявами єдиного ядра особистісної

цілісності. Особливого значення набувають дослідження, спрямовані на адаптацію моделей психологічних потреб до українського культурного контексту. Українськомовна адаптація шкали задоволеності базових психологічних потреб, виконана В. Олефіром та В. Боснюком, показала, що теоретична трьохфакторна модель з окремими факторами автономії, компетентності та пов'язаності не повністю відповідає емпіричним даним, тоді як біфакторна модель з одним загальним фактором задоволеності та низкою конкретних субшкал демонструє кращу придатність. Це свідчить про те, що у реальному психологічному досвіді людини окремі потреби тісно переплетені між собою і можуть сприйматися як прояви загального відчуття впорядкованості, ефективності та включеності у стосунки, навіть якщо теоретично вони розмежовуються [30].

Важливо, що адаптована шкала відповідає високим психометричним стандартам та демонструє інваріантність вимірювання за статтю, що дозволяє розглядати виявлену структуру потреб як відносно стійку характеристику особистості у сучасному українському соціальному просторі [30]. Узагальнюючи різні теоретичні підходи, можна стверджувати, що структура психологічних потреб має щонайменше три взаємопов'язані рівні. На найзагальнішому рівні йдеться про фундаментальні умови оптимального функціонування, які в теорії самодетермінації описуються через потреби автономії, компетентності та пов'язаності, а в моделі психологічного благополуччя К. Ріфф відображаються у ширших вимірах автономії, особистісного зростання, позитивних стосунків та самоприйняття [15]. На середньому рівні виокремлюються більш часткові потреби досягнення, влади, афіліації, новизни, які конкретизують способи реалізації базових потреб у різних видах діяльності та соціальних контекстах [28 ; 46]. Нарешті, на індивідуальному рівні формується неповторна конфігурація потреб, зумовлена біографією, культурними нормами та особистісними смислами, що описується у вітчизняній психології через поняття потребнісно мотиваційної сфери та її внутрішніх суперечностей [30].

Ключовим інтегративним параметром цієї структури є не лише зміст потреб, а також міра їх задоволеності та фрустрації. Дослідження у руслі теорії

самодетермінації демонструють, що хронічна фрустрація базових психологічних потреб пов'язана з підвищеним ризиком психологічного дистресу, зниженням суб'єктивного благополуччя та схильністю до дезадаптивних форм поведінки, тоді як задоволення потреб сприяє внутрішній мотивації, відчуттю життєвої осмисленості та стійкості до стресу. У моделі К. Ріфф послідовна реалізація потреб, що стоять за вимірами автономії, майстерності, зростання і позитивних стосунків, пов'язана з кращими показниками фізичного здоров'я та зниженим ризиком хронічних захворювань, що свідчить про глибинний зв'язок психологічних потреб із біологічними механізмами регуляції [15]. Таким чином, структура психологічних потреб не обмежується логічною класифікацією, а виявляється у системі зв'язків між потребами, мотиваційними стилями, емоційним благополуччям та соматичним здоров'ям. Структурний аналіз психологічних потреб також дає змогу поєднати універсалістські та культурно специфічні підходи. З одного боку, дані міжкультурних досліджень підтверджують, що потреби автономії, компетентності та пов'язаності з іншими залишаються прогностично значущими для благополуччя в різних країнах, що аргументує їх статус як базових [15]. З іншого боку, конкретні способи усвідомлення і вираження цих потреб, а також баланс між ними істотно варіюють залежно від культурних норм, соціальних інститутів та історичних обставин, що особливо помітно у дослідженнях, здійснених на українських вибірках [30]. Це означає, що структура психологічних потреб задається як певна універсальна «карта» можливих вимірів, але фактична конфігурація задоволеності кожної потреби та її пріоритетність є культурно та біографічно опосередкованою.

Загалом поняття психологічних потреб особистості сьогодні розглядається як центральний елемент теорій мотивації та розвитку, який дозволяє інтегрувати біологічні, соціальні й екзистенційні аспекти людського буття [7; 2; 4]. Структура психологічних потреб описується одночасно в термінах ієрархії рівнів, системи взаємопов'язаних вимірів та індивідуальних конфігурацій, що відкриває можливість гнучкого поєднання різних дослідницьких підходів. Використання сучасних психометричних моделей, включно з біфакторними, дає змогу

уточнювати уявлення про загальний фактор задоволеності потреб та специфіку окремих вимірів потреб, а також перевіряти їх інваріантність у різних групах [46]. Усе це створює методологічне підґрунтя для подальших емпіричних досліджень психологічних потреб у контексті освіти, праці, сімейних стосунків і психічного здоров'я, де їх структура виступає чутливим індикатором якості соціального середовища та ресурсів особистісного розвитку.

Таблиця 1.1

Основні підходи до структури психологічних потреб особистості

Теоретичний підхід / автори	Ключові психологічні потреби	Принцип організації структури	Розуміння ролі потреб в особистісному розвитку
Загальна психологія розвитку особистості	Біологічні, соціальні, духовні та смисложиттєві потреби	Багаторівнева система, що поєднує природні передумови й культурно опосередковані форми	Потреби є системотвірним чинником психіки, визначають спрямованість життєвого шляху та динаміку мотиваційної сфери
Типологія психогенних потреб Г. Мюррея	Досягнення, афіліація, влада, автономія, уникнення шкоди та інші психогенні потреби	Багатовимірний профіль вираженості окремих потреб у взаємодії з ситуаційними пресами	Потреби описують індивідуальний стиль реагування та пояснюють варіативність поведінкових стратегій у різних контекстах
Ієрархія потреб А. Маслоу	Фізіологічні потреби, безпека, належність і любов, повага, самореалізація, буттєві потреби	Ієрархічна послідовність від дефіцитарних до буттєвих потреб із можливими зворотними переходами	Задоволення нижчих потреб створює підґрунтя для актуалізації вищих, що забезпечують особистісне зростання та самоактуалізацію
Теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райана	Автономія, компетентність, пов'язаність з іншими	Тривимірна структура рівноправних базових потреб, які взаємодіють між собою	Задоволення потреб забезпечує внутрішню мотивацію, інтегровану саморегуляцію і високе психологічне благополуччя
Теорія базових психологічних потреб М. Ванстенкісте та співавтори	Базові потреби автономії, компетентності та пов'язаності, а також потенційні додаткові потреби (новизна, благодіяння та інші)	Поєднання загального фактора задоволеності потреб з окремими факторами конкретних потреб	Потреби тлумачаться як універсальні психічні умови зростання, а їх фрустрація пов'язана з уразливістю до дезадаптації та психічних порушень

Модель психологічного благополуччя К. Ріфф	Прагнення до автономії, екологічної майстерності, особистісного зростання, позитивних стосунків, самоприйняття та життєвої мети	Шестифакторна структура з єдиним другим порядком фактором еудемонійного благополуччя	Реалізація відповідних потреб відображається в високих показниках психологічного благополуччя та пов'язана з кращим соматичним здоров'ям
Українськомовна адаптація шкали задоволеності базових потреб	Автономія, компетентність, пов'язаність з іншими як субшкали загального фактора задоволеності потреб	Біфакторна модель з одним загальним фактором і трьома специфічними факторами	Структура потреб відображає взаємопов'язаність окремих вимірів і дозволяє надійно оцінювати сферу потреб в українських вибірках

Джерело: сформовано самостійно автором на основі власного дослідження.

Аналіз сучасних теоретичних і емпіричних підходів до розуміння психологічних потреб особистості дає підстави стверджувати, що це поняття виконує інтегративну функцію у різних напрямках психологічної науки. Класичні моделі, представлені гуманістичною теорією А. Маслоу та типологією психогенних потреб Г. Мюррея, закладають уявлення про потреби як внутрішні детермінанти поведінки, які або вибудовуються в ієрархічну послідовність, або формують індивідуальний багатовимірний профіль. Попри відмінності у способах опису, обидва підходи сходяться в тому, що потреби задають рамку для пояснення стійких особистісних відмінностей і динаміки розвитку впродовж життя. Сучасні концепції, насамперед теорія самодетермінації та мінітеорія базових психологічних потреб, уточнюють зміст поняття «базова психологічна потреба» та пропонують чіткі критерії її виокремлення. Це дозволяє перейти від розлогих класифікацій до компактної, але теоретично обґрунтованої структури, у якій автономія, компетентність і пов'язаність постають універсальними вимірами, критичними для психічного благополуччя. Запропоновані в цих підходах моделі акцентують як зміст потреб, так і якість їх задоволення і фрустрації, що відкриває можливість безпосередньо пов'язувати потребнісну сферу з показниками мотивації, емоційного стану та здоров'я.

Важливий внесок у розуміння структури психологічних потреб робить еудемонійна концепція психологічного благополуччя К. Ріфф, де потреби опосередковано задані через виміри автономії, особистісного зростання, позитивних стосунків, самоприйняття та життєвої мети. Конфірматорні факторні моделі, побудовані на цій основі, підтверджують існування як окремих вимірів, так і загального фактора благополуччя, що узгоджується з уявленням про єдине ядро потребнісної сфери. Одночасно вітчизняні дослідження показують, що реальна структура потреб не може бути адекватно описана суто простими однофакторними або трьохфакторними моделями: застосування біфакторних рішень виявляє поєднання загального латентного конструкту задоволеності потреб із відносно автономними субшкалами. Результати українськомовної адаптації шкали задоволеності базових психологічних потреб демонструють, що в культурному контексті України базова триєдина структура автономії, компетентності та пов'язаності з іншими емпірично підтверджується, але при цьому всі три виміри інтегруються у спільний фактор загального відчуття задоволеності потреб. Це дозволяє трактувати психологічні потреби як багаторівневу систему, у якій на рівні суб'єктивного переживання домінує цілісний фон життєвої задоволеності, а на аналітичному рівні можна виокремити специфічні компоненти, пов'язані з досвідом свободи, ефективності та включеності в стосунки. Отож поняття та структура психологічних потреб особистості сьогодні розуміються не як фіксований перелік станів нестачі, а як динамічна, багатовимірна та багаторівнева система, що поєднує універсальні людські умови оптимального функціонування з культурно й біографічно зумовленими конфігураціями потреб. Ієрархічні, багатовимірні й факторні моделі виявляються взаємодоповнювальними, оскільки описують різні аспекти однієї реальності: від послідовних стадій переходу до вищих форм самореалізації до індивідуальних профілів потреб та їх емпіричної латентної структури.

1.2. Особливості задоволення психологічних потреб подружжя

Психологічні потреби подружніх партнерів формують основу для розуміння динаміки сімейних стосунків у контексті сімейної кризи. Теорія самодетермінації (Self-Determination Theory) Дечі та Райана виділяє три основні психологічні потреби: автономію, компетентність та зв'язаність. Дослідження Клювера та колег (2019) виявило, що зв'язаність позитивно корелювала з поведінкою акомодатії, особливо коли партнери повідомляли про високу автономію, демонструючи взаємодію між цими потребами. Коли всі три потреби задоволені, індивіди відчують підвищену життєвість, задоволеність життям та позитивний афект, тоді як фрустрація потреб призводить до негативних наслідків, включаючи емоційне виснаження та зниження благополуччя [39]. Ієрархія потреб Маслоу в контексті шлюбу демонструє, що подружні стосунки обслуговують множинні рівні потреб: потреби безпеки через емоційну стабільність та послідовність партнерства, потреби любові та належності через фундаментальний зв'язок та прийняття, потреби поваги через валідацію та визнання від партнера, та потреби самоактуалізації через підтримку росту та особистого розвитку партнера [52].

Специфічні потреби у подружніх стосунках включають багатовимірну інтимність, де дослідження Ю та колег (2014) з 335 подружніх пар виявило, що сексуальне задоволення значно прогнозувало емоційну інтимність як для чоловіків, так і для жінок. Дослідження ідентифікували множинні виміри інтимності: емоційну, фізичну, сексуальну, інтелектуальну, духовну та рекреаційну. Безпека та прив'язаність демонструють, що безпечні патерни прив'язаності прогнозують вищу подружню задоволеність, тоді як небезпечна прив'язаність асоціюється з комунікативними труднощами та дистресом у стосунках [52]. Задоволення та фрустрація потреб мають суттєвий вплив на подружнє функціонування. Мета-аналітичні дані Карра та колег (2014) з дослідження старших подружніх пар показали, що подружнє напруження асоціювалося з підвищеними фрустрацією, смутком та турботою.

Власні звіти про подружнє напруження прогнозували негативні емоції серед дружин за всіма показниками та фрустрацію серед чоловіків, тоді як подружня підтримка асоціювалася зі зменшенням турботи серед чоловіків. Норвезьке дослідження матері та дитини (62,956 пар) виявило, що задоволеність стосунками сильно буферизувала ефекти різних стресорів на емоційний дистрес, діючи як захисний фактор проти депресії та тривоги [36]. У контексті сімейних систем задоволення психологічних потреб ускладнюється патернами співзалежності та змішування. Змішані сімейні системи характеризуються розмитими кордонами та втратою індивідуальної автономії, що призводить до труднощів з формуванням індивідуальної ідентичності, встановленням здорових кордонів та незалежним прийняттям рішень. Здорова диференціація дозволяє як зв'язок, так і автономію, причому дослідження показують, що оптимальне функціонування відбувається з чіткими, але гнучкими кордонами [32].

Психологічні потреби подружніх партнерів виступають як фундаментальні чинники, що визначають якість і стабільність шлюбно-сімейних стосунків. Вивчення цих потреб є актуальним питанням сучасної психологічної науки, що зумовлено суттєвим впливом їх задоволеності на гармонійність родинних взаємин. Відповідно до наукових поглядів О.А. Столярчук та Д.Є. Карпової, психологічні потреби подружніх партнерів складаються з комплексу емоційних, соціальних та особистісних запитів, задоволення яких забезпечує конструктивну взаємодію і особистісний розвиток подружжя. За визначенням О.А. Столярчук, психологічні потреби в родині охоплюють потребу в емоційному прийнятті, любові, повазі, безпеці, автономії та спільності. Ці потреби формують умови для гармонійного психологічного розвитку особистості в сімейних умовах. Авторка підкреслює, що незадоволеність цих базових запитів може призводити до виникнення конфліктів, кризових станів, відчуття відчуженості і незахищеності, що негативно впливає на емоційний клімат сім'ї та розвиток її членів [8 ; 9].

Згідно з поглядами Д.Є. Карпової, психологічні потреби подружжя є взаємозалежними з їх сімейними ролями та соціальними очікуваннями. Авторка зазначає, що серед психологічних потреб ключовими є потреби у взаємній

підтримці, високій оцінці, визнанні, емоційній чутливості, турботі і співчутті. Карпова Д.Є. акцентує увагу на тому, що ці потреби особливо проявляються в ситуаціях взаємодії подружжя у повсякденному житті, в процесах прийняття рішень, вирішенні сімейних проблем, а також у періоди життєвих криз. Зокрема, особливо підкреслюється важливість узгодження очікувань і ролей партнерів, що дозволяє уникнути деструктивних наслідків у вигляді розчарувань, незадоволеності шлюбом та виникнення сімейних дисфункцій. [2].

Підсумовуючи погляди авторів, психологічні потреби подружніх партнерів можна структуровано відобразити у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2.

Психологічні потреби подружніх партнерів та умови їх задоволення (за О.А. Столярчук, Д.Є. Карповою)

Психологічні потреби	Опис і умови задоволення (за О.А. Столярчук, Д.Є. Карповою)
Емоційна безпека	Потреба у стабільності, довірі, передбачуваності взаємин. Реалізується через підтримку, прозорість спілкування, уникнення прихованих конфліктів.
Взаємна любов і повага	Потреба у вираженні любові, уваги, турботи, компліментах і визнанні цінності партнера. Реалізується через регулярні прояви уваги та турботи.
Потреба в автономії	Бажання мати особистий простір, можливість самореалізації поза межами сім'ї. Реалізується через взаємоповагу до інтересів, хобі і самостійних занять партнерів.
Соціальне визнання	Потреба у позитивній оцінці своєї ролі в сім'ї з боку партнера і соціального оточення. Реалізується через публічну підтримку, визнання досягнень і внеску партнера.
Спільна діяльність	Потреба у спільних інтересах, дозвіллі, ціннісних орієнтирах. Реалізується через пошук і розвиток спільних захоплень і спільної мети.
Комунікативна відкритість	Потреба у відкритому, чесному і толерантному спілкуванні. Реалізується через практики емоційної відкритості та конструктивного вирішення конфліктів.

Джерело: сформовано автором на основі самостійного аналізу та синтезу наукових праць

Як зазначає О.А. Столярчук, особливу роль у задоволенні психологічних потреб має реалізація ефективних стратегій поведінки, зокрема відкрита комунікація, здатність до компромісу, емоційна підтримка партнера, толерантність до відмінностей у поглядах і звичках. Крім того, наголошується на необхідності постійного розвитку подружньої пари, оскільки саме він дозволяє зберегти задоволеність основними психологічними потребами в умовах постійних змін сімейного життя. Отож, дослідження психологічних потреб подружніх партнерів, представлене у працях О.А. Столярчук та Д.Є. Карпової,

демонструє важливість їх задоволення для побудови успішних і стійких шлюбно-сімейних стосунків, а також визначає ефективні шляхи і умови їх реалізації.

1.3. Характеристика кризових сімей: типи, причини, динаміка розвитку

Кризова сім'я розглядається як особливий стан сімейної системи, у якому порушується здатність родини забезпечувати базові потреби своїх членів, дотримуватися прав дитини та виконувати виховну, емоційну й захисну функції. У Сімейному кодексі України сім'я визначається як первинний та основний осередок суспільства, а держава бере на себе зобов'язання щодо її охорони та підтримки, зокрема через гарантування прав подружжя та дітей [7]. У сучасній соціальній роботі й психології підкреслюється, що формальний юридичний статус сім'ї не гарантує її благополуччя. Родина може залишатися повною з погляду права, але бути кризовою за своїм реальним функціонуванням, якщо в ній наявні хронічні конфлікти, насильство, залежності, тяжка хвороба, наслідки війни або тривала бідність [41]. У науковій літературі доцільно розрізняти поняття стресу, кризи та дезорганізації сім'ї. Кожна родина переживає напружені періоди, пов'язані із зміною життєвого циклу, однак не кожна входить у стан кризи. Нормативні сімейні кризи пов'язані з переходом від одного етапу життєвого циклу до іншого, наприклад утворення подружжя, народження першої дитини, її вхід до школи, підлітковий вік, вихід дітей з дому та старіння подружжя [51]. Такі переходи супроводжуються тимчасовим зростанням напруження, однак за наявності достатніх ресурсів сім'я знаходить нову рівновагу, змінює розподіл ролей, налагоджує комунікацію та зберігає цілісність.

Ненормативні сімейні кризи пов'язані з раптовими або тривалими травматичними подіями, які виходять за межі очікуваного життєвого сценарію. До них належать тяжкі захворювання та інвалідність когось із членів сім'ї, смерть близької людини, раптова втрата роботи та різке падіння доходів, сімейне насильство, зловживання алкоголем чи психоактивними речовинами, участь у бойових діях, вимушене переселення, а також масштабні суспільні кризи. У таких умовах звичні способи подолання стресу виявляються неефективними,

посилюється ризик дезорганізації взаємодії, розмивання кордонів між поколіннями, формування в дітей травматичних моделей прив'язаності та поведінки [19 ; 41]. З позиції соціальної роботи українське законодавство та практика органів соціального захисту використовують поняття сімей у складних життєвих обставинах, до яких належать родини з низьким доходом, безробіттям, батьківськими чи подружніми конфліктами, насильством, інвалідністю, залежністю, а також сім'ї внутрішньо переміщених осіб та учасників бойових дій [41]. Ця категорія ширша за власне кризові сім'ї, оскільки охоплює різні ступені ризику. Кризовою доцільно вважати таку родину, в якій поєднується висока інтенсивність стресорів, обмеженість внутрішніх і зовнішніх ресурсів та наявність уже виражених порушень базових функцій сім'ї. За такого тлумачення кризова сім'я завжди є сім'єю соціального ризику, але не кожна сім'я соціального ризику обов'язково переходить у стадію кризи [15].

Для опису кризових сімей доцільно застосовувати декілька взаємодоповнювальних типологій. Перша з них пов'язана з домінуючим джерелом стресу. Виділяють родини з переважно економічною кризою, де ключовими є бідність, безробіття, борги, втрата житла, і це обмежує доступ до освіти, медичної допомоги та культурних ресурсів. Інший тип становлять сім'ї з психотравматичною кризою, у яких центральну роль відіграє пережитий досвід війни, терористичних актів, насильства, аварій чи катастроф. Окремою групою є конфліктно насильницькі сім'ї, де структурним ядром кризи стає систематичне застосування психологічного, економічного, фізичного або сексуального насильства одним чи кількома членами родини. До окремого типу належать сім'ї з кризою батьківства, де порушено виховну функцію, спостерігаються жорстоке поводження з дітьми, занедбання або батьківська безвідповідальність. Нарешті, у практиці часто зустрічаються мультикризові сім'ї, у яких поєднуються кілька типів загроз, наприклад бідність, залежність та насильство одночасно [41 ; 47; 15]. Масштабним чинником формування кризових сімей в Україні є повномасштабна війна. За даними UNICEF мільйони дітей живуть у ситуації хронічної небезпеки, понад 3,7 млн осіб залишаються внутрішньо

переміщеними, а майже 6,9 млн українців проживають за кордоном як біженці [4]. Значна кількість шкіл і закладів охорони здоров'я пошкоджена або зруйнована, що послаблює нормальні механізми соціальної підтримки сімей [4]. Для дітей раннього віку війна становить середовище постійної загрози, яке збігається з критичними періодами розвитку мозку, патернів прив'язаності та базового відчуття безпеки, тому сімейні системи зазнають тривалого тиску, що значно підвищує вірогідність переходу до кризового стану навіть у тих родинах, які раніше функціонували відносно стабільно [43 ; 51].

Наступний вимір типологізації кризових сімей стосується ступеня дезорганізації та наявності адаптаційних ресурсів. На першому рівні можна говорити про сім'ї напруження, де спостерігається накопичення конфліктів, зростання тривоги, однак базові норми взаємоповаги та турботи ще зберігаються. На другому рівні перебувають власне кризові сім'ї, у яких поєднується втрата почуття безпеки, відчуття безпорадності та частковий розпад звичних ролей, що проявляється у різкому погіршенні психічного стану членів родини, зловживанні алкоголем, посиленні агресії, втраті контролю над поведінкою дітей [19 ; 51]. Третій рівень становлять сім'ї дезінтеграції, коли криза завершується фактичним розпадом сімейної системи, примусовим вилученням дітей, повною ізоляцією одного з членів родини або тривалим насильством, що не зустрічає протидії з боку інших дорослих і інституцій. Детермінанти переходу від напруження до кризи вивчаються у межах концепцій сімейної стресостійкості. Дослідження показують, що сім'ї з вищою спроможністю до емоційної згуртованості, ефективної комунікації та підтримки між подружжям і між поколіннями мають більше шансів зберегти функціональність навіть за умов масових кризових подій [19]. У моделі сімейної резилієнтності підкреслюється вплив взаємодії перцепції стресу, подружньої задоволеності та батьківської самоефективності. Високий рівень сприйманого стресу за відсутності внутрішніх ресурсів і зовнішньої підтримки знижує здатність батьків до конструктивного виховання, посилює конфлікти та пришвидшує перехід до кризового стану. Натомість сім'ї, які зберігають активні стратегії подолання, залучають підтримку родичів, громад,

професійних служб, проявляють більшу гнучкість у перерозподілі ролей і обов'язків, що перешкоджає дезорганізації [19].

Особливу групу ризику становлять сім'ї, в яких поєднуються економічна вразливість, негативні батьківські практики та насильство. Українські дослідження показують, що в родинях, де батьки зловживають алкоголем, застосовують фізичні покарання, демонструють низький рівень позитивної уваги до дітей, значно зростає ймовірність зовнішніх поведінкових порушень у підлітків, зокрема агресії, правопорушень, раннього вживання алкоголю [15]. Такі патерни поведінки формують замкнене коло, коли дитячі проблеми підсилюють стрес батьків, що, своєю чергою, сприяє ще жорсткішим виховним практикам. Отже, криза в межах однієї сімейної підсистеми, наприклад у відносинах батьки дитина, поступово поширюється на всю систему. Суттєвим чинником переходу сім'ї у кризовий стан є насильство щодо жінок. За найновішими оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я приблизно третина жінок світу, близько 840 млн, принаймні раз у житті зазнавали фізичного або сексуального насильства з боку інтимного партнера чи інших осіб, а 316 млн жінок пережили таке насильство лише протягом останнього року [47]. Для дітей, що зростають у таких сім'ях, спостереження за насильством або власний досвід жорстокого поводження суттєво підвищує ризик розвитку тривожних і депресивних розладів, порушень поведінки та відтворення насильницьких сценаріїв у дорослому житті [47; 15]. Таким чином, насильство виступає не просто окремим епізодом, а хронічним стресором, який трансформує структуру та динаміку всієї сімейної системи, фіксуючи її у кризовому стані.

Емпіричні дослідження кризових сімей учасників бойових дій демонструють, що ненормативні травматичні події змінюють баланс між ролями та очікуваннями у родині. Повернення військовослужбовця з фронту супроводжується появою посттравматичних симптомів, емоційного відчуження, труднощів у контролі агресії, що знижує здатність до участі у вихованні дітей та партнерській взаємодії [51]. Ізольоване переживання травматичного досвіду, стигма психічних розладів та недостатня доступність фахової допомоги ведуть

до загострення конфліктів, вторинної травматизації членів сім'ї, а в окремих випадках до ескалації насильства й руйнування сімейних уз. Там, де родина отримує цілеспрямовану психологічну підтримку та залучена до груп взаємодопомоги, зростає ймовірність посттравматичного зростання і відновлення функціональності [51]. Динаміка сімейної кризи зазвичай має послідовний характер. На докризовій стадії накопичуються стресори, однак члени сім'ї ще сприймають ситуацію як керовану. Може зростати кількість сварок, погіршуватися успішність дітей, виникати проблеми зі сном, однак існує надія на самостійне подолання труднощів. Гостра стадія кризи настає, коли відбувається подія, що перевищує адаптаційні ресурси родини, наприклад втрата житла внаслідок обстрілу, встановлення факту зради чи насильства, арешт або госпіталізація когось із членів сім'ї [19; 43]. У цей період характерним є відчуття хаосу, різке звуження часової перспективи, пошук швидких, іноді руйнівних рішень, зростання ризику аутоагресивних і суїцидальних думок. Якщо на цьому етапі сім'я не отримує відповідної інституційної підтримки, висока ймовірність переходу до затяжної хронічної кризи.

На стадії хронічної кризи дисфункційні способи реагування на стрес закріплюються. Батьки можуть нормалізувати власну агресію, вважати фізичні покарання або емоційну холодність єдино можливими виховними стратегіями, а діти адаптуються до таких умов, формуючи захисні механізми, що ускладнюють побудову довірливих стосунків у майбутньому [15]. Паралельно відбувається ерозія зовнішніх зв'язків сім'ї з родичами, сусідами, освітніми та медичними установами, що позбавляє її потенційних ресурсів підтримки [41]. На завершальній стадії кризова динаміка може привести або до реорганізації та зміцнення сім'ї через зміну моделей взаємодії, звернення по допомогу, переосмислення цінностей, або до остаточного розпаду родини, коли розлучення, тривале насильство чи системне нехтування потребами дітей роблять неможливим відновлення безпечного середовища. На всіх етапах динаміки кризи важливу роль відіграють як індивідуальні, так і контекстуальні ресурси. Доступ до якісних соціальних та освітніх послуг, можливість отримати психологічну

допомогу, участь у програмах підтримки батьків, наявність чітких державних процедур виявлення сімей у складних життєвих обставинах і міжвідомчої взаємодії між службами істотно підвищують шанси на успішне подолання кризи. З іншого боку, брак таких механізмів, особливо в умовах війни та внутрішнього переселення, сприяє прихованості сімейних проблем, затримує звернення по допомогу й ускладнює ранню інтервенцію. Отже, характеристика кризових сімей неможлива без урахування ширшого соціального контексту, який або підтримує стійкість родини, або, навпаки, підсилює її вразливість.

Окрему групу становлять кризові сім'ї, у яких провідним чинником є хімічні або поведінкові залежності одного чи кількох дорослих, що часто поєднуються з належністю до соціально вразливих груп, зокрема безробітних, осіб з інвалідністю, внутрішньо переміщених осіб, родин з дуже низьким доходом. Зловживання алкоголем, наркотичними речовинами чи участь у азартних іграх супроводжується зростанням витрат, накопиченням боргів, емоційною нестабільністю та агресією, ухиленням від батьківських обов'язків, ризиком втягнення в правопорушення, що призводить до систематичного порушення виховної і захисної функцій сім'ї та підвищеної ймовірності насильства щодо жінок і дітей [47]. Для таких родин типовими є хвилеподібна динаміка з чергуванням періодів гострих загострень і тимчасового поліпшення, формування співзалежної поведінки в інших членів сім'ї, поступове звуження соціальних контактів та руйнування довіри, що закріплює стан хронічної кризи і ускладнює доступ до професійної допомоги [15 ; 41].

Таблиця 1.3.

Типологія кризових сімей, основні причини та особливості динаміки кризи

Тип кризової сім'ї	Домінуючі причини кризи	Ключові прояви дисфункції	Особливості динаміки розвитку кризи
Економічно вразлива сім'я	Хронічна бідність, безробіття, борги, втрата житла, низький доступ до послуг	Постійна матеріальна нестабільність, конфлікти через гроші, виснаження батьків, ризик трудової міграції	Поступове накопичення напруження, перехід від епізодичних криз до хронічного стресу, можливий розпад родини або міграційний розрив
Психотравматична сім'я	Досвід війни, вимушене переселення, участь у бойових діях, смерть чи зникнення родича	Посттравматичні симптоми, емоційне відчуження, порушення комунікації, страхи та	Раптовий вхід у гостру кризу після травматичної події, тривала хроніфікація за відсутності підтримки, можливе

		регресивна поведінка дітей	посттравматичне зростання за умов ефективної допомоги
Конфліктно насильницька сім'я	Систематичне психологічне, фізичне, економічне чи сексуальне насильство, зловживання алкоголем, гендерна нерівність	Циклічні спалахи насильства, страх і підпорядкування жертви, вторинна травматизація дітей, ізоляція родини від оточення	Спочатку приховані форми насильства, поступове посилення контролю, перехід до хронічної кризи з високим ризиком тяжких наслідків для здоров'я та життя членів сім'ї
Сім'я з кризою батьківства	Низька батьківська самоєфективність, негативні виховні практики, залежності, психічні розлади батьків	Нехтування потребами дітей, жорсткі покарання, відсутність емоційної підтримки, шкільні та поведінкові проблеми	Поступове загострення дитячих труднощів, замкнене коло взаємного посилення стресу батьків і поведінки дітей, ризик інституціоналізації чи вилучення дитини
Міграційно розділена сім'я	Зовнішня чи внутрішня трудова міграція, евакуація частини членів родини, тривале проживання в різних країнах чи регіонах	Порушення цілісності сімейних ролей, дистанційне батьківство, ревності й непорозуміння між тими, хто виїхав, і тими, хто залишився	Докризова стадія часто маскується економічними успіхами, згодом настає емоційне віддалення, ризик формального збереження сім'ї при фактичній дезінтеграції
Мультикризова сім'я	Поєднання бідності, насильства, залежностей, хвороб, наслідків війни, соціальної ізоляції	Максимальна концентрація різних видів ризику, багаторівнева дезорганізація функцій сім'ї, високий рівень загроз для дітей	Швидкий перехід від напруження до гострої кризи, стійка тенденція до хронічної дезорганізації без системної міжвідомчої підтримки, часті повторні кризи навіть після інтервенцій
Сім'я із залежністю	Зловживання алкоголем, наркотичними речовинами, азартними іграми, належність до соціально вразливих груп, брак доступу до медичної і соціальної допомоги	Хронічна напруга у стосунках, фінансова нестабільність, приховування проблеми, співзалежна поведінка, ризик насильства щодо жінок і дітей	Хвилеподібний перебіг з періодами ремісій і загострень, поступове виснаження ресурсів, схильність до затяжної хронічної кризи, високий ризик вилучення дітей або розпаду сім'ї

Джерело: сформовано самостійно автором на основі власного дослідження.

Розгляд кризових сімей крізь призму типів, причин та динаміки розвитку кризи дає змогу поєднати структурний, функціональний і процесуальний підходи до сім'ї як соціальної системи. Вихідною точкою є розуміння того, що юридично визначена сім'я не обов'язково є благополучною. Для її характеристики принциповими є не формальні ознаки, а здатність забезпечувати базові потреби членів родини, дотримуватися прав дитини та виконувати виховну, емоційну й захисну функції. На цій підставі кризову сім'ю доцільно розглядати як результат взаємодії інтенсивних стресорів, обмежених ресурсів і вже наявних порушень внутрішньої організації. Розмежування нормативних і ненормативних сімейних криз демонструє, що не кожен перехід у життєвому циклі автоматично веде до

дезорганізації, однак будь який травматичний вплив накладається на вже існуючі етапні завдання розвитку родини. В українському контексті саме ненормативні кризи, пов'язані з війною, вимушеним переселенням, втратою близьких, масштабним насильством і бідністю, суттєво збільшують частку сімей, які переходять із зони ризику у власне кризовий стан. Міжнародні дані про поширеність насильства щодо жінок та його міжгенераційні наслідки підтверджують, що сімейне насильство виступає ключовим стійким стресором, який консолідує інші форми вразливості та підтримує хронічну кризу.

Запропонована типологія за домінуючим стресором і ступенем дезорганізації дозволяє диференціювати підходи до оцінювання та втручання. Економічно вразливі, психотравматичні, конфліктно насильницькі, батьківсько кризові, міграційно розділені та мультикризові сім'ї мають різні механізми входу в кризу, однак подібні наслідки у вигляді порушення почуття безпеки, дестабілізації ролей, послаблення батьківської компетентності та вторинної травматизації дітей. Особливу небезпеку становлять мультикризові сім'ї, у яких нагромаджується максимальна кількість ризиків і мінімум ресурсів, що практично блокує самостійний вихід із кризи. Аналіз динаміки сімейної кризи від докризової стадії через гострий зрив до хронічної дезорганізації та можливого розпаду демонструє визначальну роль сімейної стресостійкості й зовнішніх систем підтримки. Самі по собі ризики, зокрема війна, бідність чи хвороба, не фатально прирікають сім'ю на руйнування. Вирішальними є здатність родини до гнучкої перебудови ролей, збереження емоційної згуртованості та готовність користуватися допомогою, а також наявність розгалуженої мережі соціальних, освітніх і медичних послуг. У разі дефіциту таких ресурсів симптоми кризи закріплюються, що відкриває шлях до відтворення дисфункційних моделей у наступних поколіннях. Отже, характеристика кризових сімей має спиратися на поєднання нормативно правового поля, емпіричних даних про вразливі групи та сучасних моделей сімейної резилієнтності. Це дає змогу описати наявні проблеми та окреслити

точки докладання зусиль для профілактики, раннього виявлення та комплексної підтримки родин, які наближаються до кризи або вже перебувають у ньому.

1.4. Вплив незадоволених психологічних потреб на міжособистісну взаємодію подружжя у кризових сім'ях

Вплив незадоволених психологічних потреб на міжособистісну взаємодію подружжя у кризових сім'ях доцільно розглядати у контексті глибоких трансформацій сучасної сім'ї в Україні та світі. Дослідження українських авторів засвідчують поєднання тенденцій індивідуалізації, зростання нестабільності шлюбів, ускладнення виконання виховної та емоційно підтримувальної функцій сім'ї з посиленням зовнішніх соціально економічних і воєнних загроз [6 ; 10 ; 42]. У таких умовах сім'я все частіше постає не лише як ресурс психологічної підтримки, а і як простір загострення конфліктів, де невидимою основою деструктивної взаємодії подружжя стає систематичне фрустрування їхніх базових психологічних потреб. У науковій літературі кризова сім'я описується як така, що переживає тривале перевантаження подіями, які виходять за межі звичайних адаптаційних можливостей системи, і для яких члени сім'ї не мають адекватного репертуару копінг стратегій [6]. Інструменти вимірювання життєвих стресорів на кшталт скороченої шкали CRISYS дають змогу виділити сукупність подій у багатьох доменах життя, що створюють фон хронічної напруги для сім'ї [40]. На цьому тлі статистика насильства щодо жінок демонструє глобальний масштаб загрози безпеці у найближчих стосунках.

За оцінками ВООЗ та ООН близько 30 % жінок у світі зазнавали фізичного чи сексуального насильства, переважно з боку інтимного партнера, при цьому понад 840 млн жінок мали такий досвід протягом життя, а останні двадцять років не дали суттєвого зниження показників [45 ; 49 ; 50]. Подібні дані вказують, що для значної частини сімей криза набуває не лише суб'єктивно пережитого, а також об'єктивно загрозливого характеру. Базою для аналізу психологічних потреб у шлюбі є теорія самодетермінації, відповідно до якої людське благополуччя залежить від задоволення трьох універсальних потреб автономії,

компетентності та пов'язаності з іншими людьми [37]. У застосуванні до близьких стосунків ці потреби конкретизуються як переживання емоційної близькості і прийняття, відчуття впливу на спільне життя, а також досвіду ефективності у виконанні сімейних ролей [25]. Дослідження показують, що саме взаємне задоволення цих потреб у партнерстві пов'язане з більшою задоволеністю стосунками, відчуттям автентичності у шлюбі і стійкістю до зовнішніх стресорів [31 ; 39]. Відповідно, хронічне незадоволення психологічних потреб подружжя створює ґрунт для трансформації конфліктів з епізодичних суперечок у затяжну кризу сім'ї. У працях засновників теорії самодетермінації наголошено, що дефіцит автономії, компетентності та пов'язаності у значущих стосунках веде до почуттів безпорадності, відірваності, зниження внутрішньої мотивації та емоційного виснаження [37]. У подружній взаємодії це проявляється у хронічному переживанні несправедливості, приниження, відсутності впливу на рішення, що стосуються спільного життя. Дослідження взаємної автономної підтримки показують, що не лише отримання, а й надання партнерові простору для самовираження пов'язане з вищою задоволеністю відносинами та психологічним благополуччям [31]. Коли ж один або обидва партнери систематично не відчують поваги до власних кордонів, їхня поведінка набуває або надмірно контрольного, або пасивно відстороненого характеру, що знижує якість комунікації і поглиблює кризові процеси [25 ; 31].

Важливим посереднім механізмом, через який незадоволені базові потреби трансформуються у деструктивну взаємодію, є система прив'язаності. Метааналіз досліджень показує стійкий негативний зв'язок між тривожною та унікальною прив'язаністю з одного боку та задоволеністю романтичними стосунками з іншого як на рівні власного досвіду, так і на рівні партнера [17]. Індивіди з високим рівнем тривожної прив'язаності схильні до гіперчутливості до ознак відстороненості, постійного очікування відкидання, надмірної протестної поведінки, тоді як уникаючий стиль асоціюється з дистанціюванням, труднощами у вираженні вразливості та опором близькості [17 ; 34].

Метаналізи емоційних станів показують, що індивіди з високою невпевненою прив'язаністю рідше переживають дискретні позитивні емоції, натомість частіше фіксують негативний афект, що ускладнює конструктивне вирішення конфліктів [34]. У сім'ях, які вже перебувають у кризі, поєднання невпевненої прив'язаності з хронічними стресорами робить взаємодію подружжя особливо вразливою до ескалації. Емпіричні дослідження підтверджують, що невпевнена прив'язаність пов'язана з інтенсивністю подружніх конфліктів. Показано, що як тривожний, так і унікальний стилі прив'язаності передбачають вищий рівень подружніх суперечок, низький рівень згуртованості та довіри, причому тривожна прив'язаність поєднується з емоційною нестабільністю, а унікальна з жорстким контролем та уникненням близькості [23].

Дослідження з урахуванням ролі усвідомленості у стосунках виявляють, що інтерперсональна майндфулнес може зменшувати вплив тривожної прив'язаності на конфліктність, коли партнери здатні помічати власні реакції і не ототожнюватися з ними у взаємодії [22]. Отже, незадоволені потреби у безпеці і прийнятті, які лежать в основі невпевненої прив'язаності, стають змістовним ядром багатьох конфліктів у кризових сім'ях. Говорячи про кризові сім'ї, важливо враховувати сукупність зовнішніх стресорів, які змінюють контекст задоволення психологічних потреб. У дослідженнях сімей, що проживають у ситуаціях війни та вимушеного переміщення, фіксується різке ускладнення реалізації базових функцій сім'ї, зростання кількості неповних, розділених і транснаціональних сімей, а також посилення захисної функції сімейних зв'язків [40]. Скорочена шкала CRISYS демонструє, що множинні економічні, житлові, міграційні, медичні та міжособистісні стресори мають кумулятивний ефект, формуючи відчуття безвиході та перевантаження сімейної системи [42].

На цьому тлі будь яка фрустрація потреби у безпеці, у відчутті контролю над власним життям чи у підтримці партнера призводить до різкого загострення чутливості, підвищення рівня взаємних звинувачень та сприймання партнера радше як джерела загрози, ніж ресурсу. Окремого аналізу потребує спосіб, у який незадоволені потреби набувають поведінкових форм у щоденній взаємодії.

Фактичні дані психологічних асоціацій свідчать, що у дистресних парах домінують повторювані патерни типу переслідувач мовчазний відсторонений, коли один партнер постійно ініціює з'ясування стосунків, а інший ухиляється від розмов, що поглиблює відчуття покинутості й безсилля [11 ; 16]. Для багатьох таких пар характерні труднощі з відкритим формулюванням власних потреб, натомість вони висловлюються через критику, звинувачення і приниження, що ще більше підриває емоційну безпеку [11]. Дані професійних асоціацій подружньої та сімейної терапії підтверджують, що тривалий подружній дистрес пов'язаний з підвищеним ризиком депресії, зловживання психоактивними речовинами, соматичними захворюваннями та розлученням, а також із негативними психічними наслідками для дітей [11 ; 35]. Таким чином, незадоволені психологічні потреби не обмежуються внутрішнім переживанням, а через конфліктну комунікацію змінюють структуру сімейної системи.. Дані професійних асоціацій подружньої та сімейної терапії підтверджують, що тривалий подружній дистрес пов'язаний з підвищеним ризиком депресії, зловживання психоактивними речовинами, соматичними захворюваннями та розлученням, а також із негативними психічними наслідками для дітей [11 ; 35]. незадоволені психологічні потреби не обмежуються внутрішнім переживанням, а через конфліктну комунікацію змінюють структуру сімейної системи.

Психологічні потреби у шлюбі мають диференційований зміст. Потреба у пов'язаності включає очікування емоційної підтримки, емпатії, спільного поділу радощів і випробувань. Коли вона не задовольняється, партнери описують стан емоційної самотності навіть за фізичної присутності одне одного, їм складно довіряти, вони схильні або до нав'язливої контролюючої поведінки, або до повного відходу з контакту [21 ; 25]. Потреба в автономії означає визнання права кожного на власні цінності, інтереси, способи самореалізації без загрози втратити любов партнера. Її фрустрація у кризових сім'ях часто призводить до тотального контролю, ревнощів, обмеження соціальних контактів, що може ескалювати аж до насильницьких форм, зафіксованих у міжнародних доповідях [45 ; 49]. Нарешті, потреба у компетентності проявляється у переживанні себе як

здатного ефективно виконувати батьківські, матеріальні, емоційно підтримувальні ролі. У ситуаціях економічної нестабільності чи вимушеного безробіття саме фрустрація цієї потреби у одного з партнерів нерідко є латентним джерелом агресії, проєкцій та знецінення іншого [42 ; 43].

Емпіричні дослідження емоційного інтелекту вказують на те, що здатність усвідомлювати, регулювати та адекватно виражати власні емоції істотно пов'язана із задоволеністю шлюбом і меншою частотою конфліктів [29]. У довготривалому спостереженні було показано, що партнери з вищим рівнем емоційного інтелекту краще адаптуються до змін економічного становища та здатні точніше розпізнавати потреби одне одного, переводячи потенційно конфліктні ситуації у площину спільного вирішення проблем [29]. Навпаки, низький рівень емоційної компетентності, особливо в поєднанні з невпевненою прив'язаністю, сприяє інтерпретації поведінки партнера як загрозової та ворожої, що веде до самопосилювальних циклів конфлікту [29 ; 34]. Отже, емоційний інтелект можна розглядати як умову гнучкого задоволення потреб у пов'язаності, автономії та компетентності навіть в умовах кризи.

Актуальні дослідження психологічних детермінант подружніх конфліктів у жінок показують, що ключову роль відіграють схильність до румінацій, негативне самостворення, низьке почуття самоефективності та ворожі атрибуції щодо поведінки партнера [24]. Ці характеристики безпосередньо пов'язані з незадоволенням потреби у визнанні та повазі до власної суб'єктності у шлюбі. Жінки, які тривалий час перебувають у стосунках з домінуванням критики, знецінення, ігнорування їхніх емоційних сигналів, значно частіше демонструють високий рівень конфліктності, водночас описуючи власну поведінку як вимушену реакцію на несправедливість [24]. Таким чином, у кризових сім'ях конфлікт часто є не стільки причиною, скільки видимим наслідком багаторічного ігнорування глибинних психологічних потреб одного чи обох партнерів.

Українські автори наголошують, що сучасна сім'я розвивається у просторі ціннісної та структурної багатоманітності, де традиційні нормативні сценарії шлюбу поступаються гнучкішим моделям партнерства [23 ; 40]. З одного боку,

це розширює можливості для самореалізації та договірного розподілу ролей, з іншого підвищує ризики розходження очікувань щодо того, які саме потреби має задовольняти сім'я. У роботі, присвяченій сімейним конфліктам як психологічній кризі, показано, що несумісність уявлень подружжя про справедливий розподіл ролей і ресурсів, а також відмінності у стандартах емоційної близькості виступають провідними чинниками ескалації конфліктів [34]. У таких умовах незадоволені психологічні потреби накопичуються поступово, закріплюючись у стійких сценаріях взаємної недовіри та захисної поведінки. Повномасштабна війна проти України радикально змінила контекст міжособистісної взаємодії у багатьох сім'ях. Дослідження демонструють зростання розділених сімей, вимушених міграцій, переживання втрат і травматичних подій, що істотно звужує ресурси для задоволення потреб у передбачуваності, безпеці та стабільних ролях [42]. Сім'я при цьому зберігає потенціал джерела підтримки, однак брак структурної стабільності і невизначеність майбутнього часто посилюють напруження у подружніх стосунках, зокрема через зміну ролей, тимчасову дистанцію, різні стратегії подолання наслідків війни. У таких сім'ях латентне незадоволення потреби одного партнера у підтримці чи автономії може проявлятися через критику способу переживання травми іншим, звинувачення у недостатній залученості або навпаки у надмірній емоційній залежності.

Важливу роль у трансформації деструктивної взаємодії відіграють психотерапевтичні підходи, орієнтовані на усвідомлення та вербалізацію незадоволених потреб. Метааналізи ефективності подружньої терапії показують, що більшість науково обґрунтованих підходів, зокрема поведінково когнітивна терапія пар та емоційно фокусована терапія, спрямовані на переосмислення конфлікту як сигналу про незадоволені емоційні й прив'язанісні потреби, а не як доказ несумісності партнерів [35 ; 42]. У емоційно фокусованій терапії ключовим завданням є допомогти кожному партнерові перейти від звинувачень до вразливого вираження потреб у близькості, безпеці, прийнятті, що відкриває можливість зменшити «оборонну» і сформувати нові цикли взаємодії [25].

Паралельно розвиток системи кризового консультування в Україні акцентує важливість поєднання психоедукації, когнітивно поведінкових і системних підходів для стабілізації сімей у гострих кризових ситуаціях, пов'язаних з війною та іншими травматичними подіями [33]. Така допомога створює умови для принаймні часткового відновлення почуття контролю і підтримки, що є передумовою більш конструктивного задоволення психологічних потреб подружжя. Систематичний аналіз матеріалів міжнародних організацій дозволяє побачити, що найгостріші форми незадоволення потреб у безпеці та повазі у шлюбі проявляються у насильстві з боку партнера. Звіти ВООЗ і ООН фіксують стабільно високу поширеність фізичного та сексуального насильства, які не лише порушують базове право на недоторканність, а й руйнують фундамент довіри та емоційної безпеки у стосунках [49 ; 50]. Для кризових сімей це означає, що незадоволені психологічні потреби можуть трансформуватися не просто у конфліктні взаємодії, а у стабілізовані патерни жорстокості, де страх і контроль замінюють взаємну повагу і співучасть. Тому аналіз впливу потреб на подружню має як теоретичне, так і практичне значення, окреслюючи напрямки профілактики насильства та підтримки сімей у кризі.

Таблиця 1.4

**Взаємозв'язок незадоволених психологічних потреб і проявів
міжособистісної взаємодії подружжя у кризових сім'ях**

Група психологічних потреб	Ключові змістові компоненти	Типові прояви незадоволення у взаємодії подружжя	Можливі наслідки для кризової сім'ї
Потреба в емоційній близькості і прийнятті	Відчуття любові, емпатії, підтримки, можливість ділитися переживаннями без осуду	Хронічне відчуття самотності, надмірна вимогливість до уваги, звинувачення, образи	Ескалація конфліктів, формування патернів переслідування та уникнення, ризик розриву
Потреба в автономії та повазі до кордонів	Визнання права на власні рішення, інтереси, життєві цілі, участь у спільному виборі	Контроль і ревності, заборони, або, навпаки, повна відмова від ініціативи	Зростання домінування і підкорення, підвищення ризику психічного і фізичного насильства
Потреба в компетентності у сімейних ролях	Переживання себе як здатного забезпечувати матеріальні, батьківські та емоційні функції	Відчуття меншовартості, гіперкомпенсація через критику партнера, уникнення обов'язків	Поглиблення економічної та виховної нестабільності, взаємні звинувачення і недовіра
Потреба у безпеці та передбачуваності	Сталість стосунків, надійність партнера, захищеність від фізичної та психологічної загрози	Тривожність, підозріливість, перевірки, імпульсивні рішення про розрив	Закріплення деструктивних сценаріїв, високий ризик насильства та дезінтеграції сім'ї

Джерело: сформовано самостійно автором на основі власного дослідження.

Розглянутий матеріал дає змогу стверджувати, що незадоволені психологічні потреби подружжя є центральним чинником формування деструктивних патернів взаємодії у кризових сім'ях, а не лише фоновою характеристикою особистості або стосунків. Теорія самодетермінації показує універсальність потреб автономії, компетентності та пов'язаності, тоді як дослідження близьких стосунків уточнюють їх конкретний зміст у шлюбі у вигляді очікування поваги до кордонів, визнання внеску у сімейне життя та емоційної підтримки партнера. За умов хронічного стресу, посиленого війною, економічною нестабільністю і загрозами безпеці, саме ці потреби найчастіше зазнають фрустрації, що виливається у відчуття безпорадності, самотності й несправедливості. Зіставлення даних про невпевнену прив'язаність, емоційний інтелект та подружні конфлікти демонструє, що незадоволені потреби не залишаються внутрішнім переживанням, а структурують сталі цикли взаємодії. Тривожна і унікаюча прив'язаність відображають глибинний дефіцит безпеки та прийняття, що проявляється у гіперчутливості до ознак відсторонення, дистанціюванні, агресивному захисті власних меж. Низький рівень емоційної компетентності та негативні когнітивні схеми, виявлені у дослідженнях жінок з високим рівнем подружнього конфлікту, посилюють ці тенденції, ускладнюючи конструктивне вираження потреб і сприяючи їх маскуванню під критику та звинувачення. Внаслідок цього навіть незначні розбіжності у поглядах інтерпретуються як загроза цінності особистості або стабільності стосунків, що швидко перевищує адаптаційний потенціал сім'ї.

У кризових сім'ях незадоволені потреби особливо тісно переплітаються з зовнішніми стресорами, що демонструють як міжнародні, так і українські дослідження. Багаторівневі життєві кризи, зафіксовані інструментами на кшталт CRISYS, помітно обмежують можливості партнерів підтримувати одне одного, одночасно підвищуючи вимоги до емоційної та матеріальної присутності. Звіти ВООЗ та ООН щодо поширеності насильства у близьких стосунках вказують, що крайні форми фрустрації потреб у безпеці та повазі є системною проблемою, яка потребує індивідуальних і структурних рішень. Для українського контексту це

означає необхідність інтегрувати роботу з подружніми стосунками у ширші програми підтримки населення, що переживає наслідки війни. У цьому контексті особливої ваги набувають психотерапевтичні та психопросвітницькі інтервенції, орієнтовані на ідентифікацію та легітимацію психологічних потреб у шлюбі. Досвід доведених ефективних підходів до подружньої терапії, зокрема емоційно фокусованої, свідчить, що переорієнтація пари з боротьби за правоту на спільне розпізнавання і задоволення потреб у близькості, автономії та компетентності істотно знижує рівень дистресу і підвищує стабільність стосунків [7; 11–14]. Таблична модель, запропонована у підрозділі, демонструє, що кожна група психологічних потреб має характерні поведінкові індикатори незадоволення і зрозумілі наслідки для функціонування сім'ї. Це створює підґрунтя для розроблення цілеспрямованих діагностичних і корекційних програм, що поєднуюватимуть індивідуальну та системну роботу. Загалом, аналіз показує, що профілактика та подолання криз у шлюбі неможливі без системної уваги до базових психологічних потреб партнерів і до тих соціальних умов, у яких ці потреби можуть або задовольнятися, або хронічно блокуватися.

Висновки до розділу 1

У першому розділі теоретично обґрунтовано, що психологічні потреби особистості мають багаторівневу, інтегровану структуру, яка поєднує базові умови оптимального функціонування (автономія, компетентність, пов'язаність) із більш специфічними потребами досягнення, афіліації, визнання, безпеки, новизни та самореалізації. Узагальнення класичних концепцій А. Маслоу, Г. Мюррея, теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна, а також моделей психологічного благополуччя К. Ріфф показало, що йдеться не про статичний перелік, а про динамічну систему, де окремі потреби можуть вступати у взаємодію, конфлікти та коаліції, формуючи унікальний потребнісно-мотиваційний профіль конкретної особистості. Підкреслено, що ключовим інтегративним параметром цієї системи є не стільки зміст окремих потреб,

скільки ступінь їх задоволеності чи фрустрації, що безпосередньо пов'язано з рівнем суб'єктивного благополуччя, психічного здоров'я та адаптивності.

Деталізуючи феномен кризової сім'ї, у розділі обґрунтовано, що сімейна криза є не лише епізодом гострого конфлікту, а тривалим процесом дестабілізації системи стосунків, у якому порушується баланс між стабільністю та гнучкістю, згуртованістю та автономією, взаємною підтримкою та вимогливістю. Виокремлено нормативні (пов'язані з життєвим циклом сім'ї) та ненормативні (обумовлені травматичними подіями) кризи, підкреслено роль соціально-економічних стресорів, змін гендерних ролей, воєнних і суспільних викликів як фону для загострення внутрішньосімейних суперечностей. Показано, що кризова сім'я характеризується поєднанням емоційної напруженості, відчуження, високого рівня конфліктності, порушень комунікації та зниження здатності системи до саморегуляції, що безпосередньо відображає хронічну фрустрацію ключових психологічних потреб її членів. Окремо розкрито механізми впливу незадоволених психологічних потреб на міжособистісну взаємодію у подружжі. Продемонстровано, що фрустрація потреби у безпеці і довірі посилює схильність до контролю, ревнощів, підозрливості, що провокує ескалацію конфліктів.

Отож, у першому розділі реалізовано завдання щодо теоретичного аналізу підходів до структури психологічних потреб особистості та специфіки їх задоволення в подружжі, а також окреслено зміст і типологію кризових сімей та показано, що сімейна криза є системним феноменом, тісно пов'язаним із хронічною фрустрацією ключових психологічних потреб партнерів. Теоретичні узагальнення цього розділу забезпечили концептуальне підґрунтя для емпіричного дослідження, дозволивши сформулювати гіпотезу про зв'язок рівня задоволеності психологічних потреб із характеристиками емоційної напруженості, відчуженості, конфліктності й агресії в подружній взаємодії та визначити пріоритетні мішені для подальшої психокорекційної роботи.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОТРЕБ ПОДРУЖНИХ ПАРТНЕРІВ У КРИЗОВИХ СІМ'ЯХ

2.1. Особливості проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей партнерів у кризових сім'ях

Емпіричне дослідження психологічних потреб подружніх партнерів у кризових сім'ях є важливим елементом поглибленого розуміння тих психологічних процесів, які відбуваються в сімейній системі в умовах напруження, конфліктів та емоційного виснаження. Актуальність такого дослідження зумовлена зростанням кількості сімей, що переживають кризові стани, потребою у виявленні психологічних механізмів фрустрації потреб, а також необхідністю розробки ефективних методів психологічної допомоги подружнім парам, орієнтованих не лише на зниження конфліктності, а також і на відновлення задоволення ключових потреб партнерів. **Метою** нашого емпіричного дослідження є визначення особливостей психологічних потреб подружніх партнерів у кризових сім'ях, виявлення рівня напруженості, відчуженості, конфліктності та агресії у міжособистісних стосунках, а також дослідження сімейної адаптації, згуртованості та задоволеності шлюбом як інтегральних показників сімейного функціонування [4].

Гіпотеза дослідження: припускається, що у кризових сім'ях рівень задоволеності ключових психологічних потреб подружніх партнерів істотно пов'язаний з якістю їхніх міжособистісних взаємин, зокрема з рівнем емоційної напруженості, відчуженості, конфліктності та агресії. Очікується, що недостатня реалізація цих потреб супроводжується зростанням деструктивних форм взаємодії, зниженням сімейної адаптації та згуртованості, а також нижчим рівнем задоволеності шлюбом. Відповідно передбачається, що подружні партнери, у яких спостерігається значна фрустрація базових психологічних потреб, демонструватимуть більш виражені показники напруження у стосунках, нижчу

емоційну єдність і гнучкість сімейної системи, що відобразатиметься у загальному зниженні якості подружньої взаємодії [5].

Відповідно до поставленої мети та гіпотези емпіричного дослідження було сформульовано наступний релевантний комплекс завдань:

1. Дослідити особливості суб'єктивної оцінки подружніми партнерами їхніх міжособистісних стосунків, рівня напруженості, відчуженості, конфліктності та агресії за допомогою опитувальника СОМО.
2. Виявити рівень сімейної адаптації та згуртованості у кризових сім'ях на основі методики «Шкала сімейної адаптації і згуртованості» (FACES 3).
3. Визначити ступінь задоволеності шлюбом у подружніх партнерів за тестом опитувальником задоволеності шлюбом
4. Проаналізувати взаємозв'язок ступінь задоволеності шлюбом з показниками емоційної напруженості, відчуженості, конфліктності, агресії, а також із рівнем сімейної адаптації та згуртованості.
5. Розробити на основі емпіричних результатів практичні рекомендації та орієнтовні напрями психологічної підтримки і корекційної роботи, спрямовані на оптимізацію подружніх взаємин і підвищення задоволеності психологічних потреб партнерів у кризових сім'ях.

Відповідно до поставленої мети, ми сформулювали систему взаємопов'язаних завдань, що охоплюють різні аспекти сімейної взаємодії. В першу чергу, наше дослідження спрямоване на глибоке вивчення суб'єктивної оцінки міжособистісних відносин у подружніх парах, що включає аналіз рівня напруженості, відчуженості, конфліктності та агресивності у стосунках. Це дозволить нам визначити загальний показник гармонійності чи дисгармонійності подружньої взаємодії. Другим важливим напрямком нашого дослідження є вивчення сімейної адаптації та згуртованості. Ми прагнемо оцінити реальний стан цих показників та виявити бажаний рівень сімейного функціонування в уявленні подружжя. Особливу увагу ми приділяємо аналізу розбіжностей між реальним та бажаним станом сімейної системи, що може бути важливим індикатором потенційних проблемних зон у подружніх відносинах.

Задоволеність шлюбом є третім ключовим аспектом нашого дослідження. Ми плануємо визначити загальний рівень задоволеності кожного з партнерів та проаналізувати узгодженість їхніх оцінок. Важливим завданням є також виявлення факторів, що впливають на рівень задоволеності шлюбом, та встановлення взаємозв'язків між задоволеністю та іншими показниками сімейного функціонування. Інтеграційна складова нашого дослідження передбачає встановлення взаємозв'язків між усіма досліджуваними показниками та виявлення їх специфіки.. На основі комплексного аналізу отриманих даних ми плануємо розробити типологію сімейного функціонування та сформулювати практичні рекомендації щодо оптимізації подружніх взаємин [11]. Важливо зазначити, що всі поставлені завдання спрямовані на отримання цілісної картини сімейного функціонування, що дозволить не лише краще зрозуміти особливості подружніх відносин у кризових сім'ях, але й розробити ефективні стратегії психологічної допомоги подружнім парам. Результати дослідження матимуть як теоретичне значення для розвитку сімейної психології, так і практичну цінність для психологів-консультантів, які працюють з сімейними парами.

2.2. Характеристика програми та методик емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження включало три послідовні етапи, кожен з яких мав свої специфічні завдання та особливості реалізації. На першому, підготовчому етапі було здійснено теоретичний аналіз проблеми та розроблено програму дослідження. В рамках цього етапу ми підібрали психодіагностичний інструментарій, який включив три стандартизовані методики: опитувальник "СОМО", шкалу сімейної адаптації і згуртованості (FACES-3) та опитувальник задоволеності шлюбом. Важливою складовою цього етапу стало формування вибірки дослідження, до якої увійшли подружні пари з різним стажем сімейного життя. Другий етап був присвячений безпосередньому збору емпіричних даних. На цьому етапі проводилось психодіагностичне обстеження подружніх пар з використанням підібраних методик. Особлива увага приділялась забезпеченню відповідних умов для проведення діагностики та дотриманню всіх необхідних

процедурних вимог. Кожен з подружжя заповнював опитувальники окремо, що дозволило отримати індивідуальні оцінки досліджуваних показників. В процесі збору даних здійснювався первинний аналіз отриманих результатів та їх систематизація. На третьому, заключному етапі проводилась математично-статистична обробка отриманих даних з використанням методів математичної статистики. Були застосовані методи кореляційного аналізу для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками, порівняльний аналіз для визначення особливостей сімейного функціонування. На основі комплексного аналізу результатів були сформульовані основні висновки дослідження та розроблені практичні рекомендації щодо оптимізації подружніх взаємин. Важливою особливістю організації дослідження було дотримання принципів добровільності участі та конфіденційності отриманої інформації. Всі учасники були проінформовані про мету дослідження та дали згоду на участь у ньому. Дослідження проводилось на базі Оздоровчого центру «Анна-Марія» що забезпечило відповідні умови для проведення процедур. Такий поетапний підхід до проведення дослідження дозволив забезпечити систематичність та послідовність у вивченні особливостей подружніх відносин, а також отримати надійні та валідні результати, що можуть бути використані як для подальших теоретичних досліджень, так і для практичної роботи з сімейними парами.

У контексті емпіричного дослідження психічних станів подружжя важливим діагностичним інструментом виступає опитувальник "Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин" (СОМО). Цей опитувальник є валідним та надійним інструментом для оцінки якості міжособистісних відносин через призму суб'єктивного сприйняття особистості. Опитувальник СОМО складається з 40 тверджень, які дозволяють оцінити чотири ключові характеристики міжособистісних відносин: напруженість, відчуженість, конфліктність та агресію. Відповіді на кожне твердження оцінюються за семибальною шкалою від 1 (повністю не згоден) до 7 (згоден повністю), що дозволяє отримати детальну градацію вираженості кожної характеристики.

Шкала напруженості відносин (11 пунктів) оцінює ступінь емоційного дискомфорту в міжособистісних стосунках. Високі показники за цією шкалою свідчать про наявність напруження, тривоги та занепокоєння у відносинах з партнером. Шкала відчуженості (11 пунктів) вимірює ступінь емоційної дистанції та відокремленості у стосунках. Шкала конфліктності (9 пунктів) визначає наявність протиріч та розбіжностей у взаєминах. Шкала агресії (9 пунктів) оцінює прояви ворожості та деструктивної поведінки у відносинах. В контексті дослідження психічних станів подружжя методика СОМО дозволяє виявити проблемні аспекти у подружніх стосунках та оцінити загальний рівень дисгармонії у відносинах. Особливо важливим є те, що методика дозволяє оцінити суб'єктивне сприйняття відносин кожним з партнерів, що дає можливість виявити розбіжності в оцінках подружньої взаємодії. Результати, отримані за допомогою цієї методики, будуть співставлені з даними інших методик дослідження для формування цілісного розуміння особливостей психічних станів подружжя на різних етапах розвитку сім'ї.

Методика «Шкала сімейної адаптації і згуртованості» (FACES-3) є ефективним інструментом для оцінки емоційного зв'язку та здатності сім'ї адаптуватися до змін. Вона базується на двох основних шкалах – сімейної згуртованості та сімейної адаптації. Перша шкала дозволяє оцінити рівень емоційного зв'язку між членами сім'ї, а друга – здатність родини адаптуватися до змін і гнучко реагувати на зовнішні та внутрішні обставини. Для проходження тесту учаснику пропонується оцінити низку тверджень, які стосуються різних аспектів сімейного життя, таких як взаємодопомога, спільне прийняття рішень, спільне проведення часу та готовність змінювати сімейні правила. Відповіді на кожне твердження оцінюються за шкалою від «майже ніколи» до «майже завжди». Підсумовуючи бали, отримані за кожною шкалою, можна визначити рівень згуртованості та адаптивності сім'ї. Інтерпретація результатів дозволяє зрозуміти, наскільки родина є емоційно близькою та чи здатна вона до конструктивного вирішення проблем. Низькі показники на шкалі згуртованості вказують на емоційну відстороненість, тоді як високі свідчать про сильний

зв'язок між членами родини. Аналогічно, низькі бали за шкалою адаптації вказують на ригідність у поведінці, тоді як високі демонструють здатність сім'ї легко адаптуватися до змін. Методика є важливим інструментом у сімейній психології, оскільки дозволяє діагностувати проблеми у взаємодії між членами родини та визначити області, які потребують корекції. Вона може використовуватися як для індивідуальної психологічної роботи з родинами, так і для наукових досліджень у сфері міжособистісних стосунків.

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом, створений В. В. Сталіним, Т. Л. Романовою та Г. П. Бутенко, є інструментом, спрямованим на оцінку суб'єктивного рівня задоволення подружніми відносинами. Його метою є виявлення ключових емоційних, когнітивних і поведінкових аспектів, які впливають на якість стосунків між партнерами. Методика дозволяє оцінити шлюб з точки зору емоційної підтримки, взаєморозуміння, прийняття особистості партнера, а також сприйняття подружніх обов'язків і ролей.

Опитувальник побудований у формі 24 тверджень, які охоплюють різні аспекти шлюбного життя. Респонденти мають обрати один із трьох варіантів відповіді: погоджуюсь, важко сказати або не погоджуюсь. Такий формат дозволяє фіксувати індивідуальні судження кожного з партнерів щодо тих чи інших аспектів їхніх відносин. Твердження стосуються не лише особистого ставлення, але й оцінки стосунків з точки зору впливу оточення, зокрема друзів і родичів, а також загального порівняння власного шлюбу з іншими. Оцінка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за кожною відповіддю, причому відповіді, що свідчать про задоволеність шлюбом, отримують найвищу кількість балів. Загальна сума може варіюватися від 24 до 72 балів, що дозволяє розподілити результати на три рівні задоволеності. Низький рівень вказує на значний дискомфорт у стосунках, що може проявлятися у вигляді конфліктів, розчарування чи емоційного дистанціювання. Середній рівень характеризується змішаними почуттями, коли респонденти визнають як позитивні, так і негативні аспекти своїх стосунків. Високий рівень задоволеності свідчить про гармонійні взаємини, засновані на довірі, взаєморозумінні та прийнятті.

Вибірку емпіричного дослідження становили 20 подружніх пар, тобто 40 осіб, які були віднесені до категорії кризових сімей на підставі виявлених порушень сімейного функціонування та належності до певного типу сімейної кризи, що додатково узагальнювався у відповідній таблиці. Респонденти були поділені на дві групи, експериментальну та контрольну, по 10 подружніх пар у кожній. З учасниками експериментальної групи, окрім психодіагностичного обстеження, здійснювалася цілеспрямована реалізація авторської програми психологічної роботи і корекції, спрямованої на зниження емоційної напруженості, оптимізацію подружньої комунікації, підвищення рівня згуртованості та задоволеності шлюбом, а також на підтримку реалізації ключових психологічних потреб партнерів. Стосовно подружніх пар контрольної групи проводилося стандартизоване обстеження з використанням обраних методик, подальше індивідуальне обговорення і пояснення отриманих результатів та надання базових рекомендацій загального характеру без залучення до спеціально розробленої корекційної програми, що дозволило зіставити динаміку показників у групах та кількісно оцінити ефективність запропонованого психологічного впливу. Після завершення реалізації авторської програми психологічної роботи з подружніми парами експериментальної групи було передбачено відстрочений етап контролю її результативності, для чого через один місяць після завершення корекційних занять проведено контрольне повторне тестування усіх учасників дослідження із збереженням однакових процедурних умов для експериментальної і контрольної груп.

Кожен з подружжя повторно заповнював опитувальник суб'єктивної оцінки міжособистісних відносин СОМО, шкалу сімейної адаптації і згуртованості FACES 3 та опитувальник задоволеності шлюбом, що дало змогу зафіксувати динаміку рівня емоційної напруженості, відчуженості, конфліктності й агресії, а також змін у показниках сімейної згуртованості, адаптивності та суб'єктивної задоволеності шлюбом порівняно з первинною діагностикою. Для експериментальної групи це дозволило оцінити не лише безпосередній, а й відстрочений ефект корекційної програми, перевірити стійкість позитивних змін

у взаєминах партнерів та ступінь збереження досягнутого рівня задоволеності психологічних потреб. Для контрольної групи повторне тестування виконувало функцію точки порівняння природної динаміки показників без цілеспрямованого психологічного впливу, оскільки з цими сім'ями після первинної діагностики здійснювалося лише обговорення результатів і надавалися загальні рекомендації без включення до спеціально розробленої програми, що дало змогу більш обґрунтовано інтерпретувати виявлені відмінності між групами.

2.3. Результати емпіричного дослідження

Вибірку емпіричного дослідження становили 20 подружніх пар, тобто 40 осіб, які на момент обстеження відповідали критеріям кризового функціонування сімейної системи. Віднесення родин до категорії кризових здійснювалося не за формальними юридичними ознаками, а за змістовними характеристиками порушення базових сімейних функцій, зокрема емоційної підтримки, захисту, виховання дітей, здатності забезпечувати мінімальні матеріальні потреби та дотримуватися прав кожного члена сім'ї. Додатково враховувалася наявність у структурі життєвої ситуації сім'ї одного або кількох провідних стресорів, описаних у попередньому теоретичному аналізі як характерні для економічно вразливих, психотравматичних, конфліктно насильницьких, батьківсько кризових, міграційно розділених, мультикризових сімей та сімей із залежністю. Кожна родина класифікувалася за домінуючим типом кризи відповідно до таблиці 1.3, при цьому фіксувалася можливість поєднання кількох чинників, але для статистичного аналізу обирався той тип, який виявлявся центральним у суб'єктивних розповідях і в об'єктивній характеристиці життєвої ситуації.

За віковими характеристиками до вибірки увійшли пари, у яких вік партнерів коливався приблизно від 24 до 56 років. Середній вік подружжя у цілому по вибірці становив близько 37 років, що відповідає періоду зрілої дорослості, коли поєднуються інтенсивні професійні та сімейні навантаження, відповідальність за дітей та батьків старшого покоління. Стаж подружнього життя варіювався від 2 до 25 років, середня тривалість шлюбу становила

орієнтовно 11 років. Таким чином, у дослідженні представлені як відносно молоді пари, для яких актуальні завдання становлення спільного життя та організації виховання малих дітей, так і сім'ї з тривалим шлюбним стажем, де фокус кризових переживань зміщується до проблем хронічної втоми, переоцінки цінностей, виховання підлітків, досвіду війни та економічної нестабільності. З огляду на теоретичну типологію кризових сімей було здійснено кількісний розподіл вибірки за домінуючим типом кризи з урахуванням середнього віку подружжя та середньої тривалості шлюбу у кожній підгрупі. Узагальнені дані наведено у таблиці 2.1. та рис. 2.1.

Таблиця 2.1.

Розподіл подружніх пар вибірки за типами кризових сімей та віково шлюбними характеристиками

Тип кризової сім'ї	Кількість сімей, n	Частка від вибірки, %	Середній вік подружжя, років	Середня тривалість шлюбу, років
Економічно вразлива сім'я	3	15	35,2	9,8
Психотравматична сім'я	4	20	36,5	11,1
Конфліктно насильницька сім'я	3	15	34,7	8,6
Сім'я з кризою батьківства	3	15	39,4	13,2
Міграційно розділена сім'я	3	15	37,1	11,4
Мультикризова сім'я	2	10	41,0	14,3
Сім'я із залежністю	2	10	38,2	12,0
Усього	20	100	37,0	11,0

Джерело: сформовано самостійно автором на основі емпіричних даних.

Як засвідчують дані таблиці, структура вибірки виявилася достатньо різноманітною за типами кризового функціонування, що дає змогу порівнювати психологічні потреби подружніх партнерів та особливості їхніх взаємин у різних варіантах сімейної кризи. Найчисельнішою виявилася група психотравматичних сімей, вона становить 20 % вибірки і представлена родинами, для яких провідним чинником кризи є досвід війни, вимушеного переселення, втрата близьких або тривале перебування у зоні бойових дій. Середній вік партнерів у цій групі становить 36,5 року, а середня тривалість шлюбу понад 11 років, що свідчить про те, що травматичні події накладаються на вже сформовану сімейну систему, порушуючи усталені способи взаємодії. Порівняно близькі за чисельністю групи становлять економічно вразливі, конфліктно насильницькі, батьківсько кризові

та міграційно розділені сім'ї, кожна з яких охоплює по 15 % вибірки. У економічно вразливих родинах середній вік подружжя дещо нижчий, а тривалість шлюбу становить у середньому близько 10 років, що відображає ситуацію, коли накопичення матеріальних труднощів збігається з періодом інтенсивних батьківських і професійних зобов'язань. Для конфліктно насильницьких сімей характерні відносно менший шлюбний стаж та нижчий середній вік, що може свідчити про ранню фіксацію деструктивних моделей комунікації у подружжі.

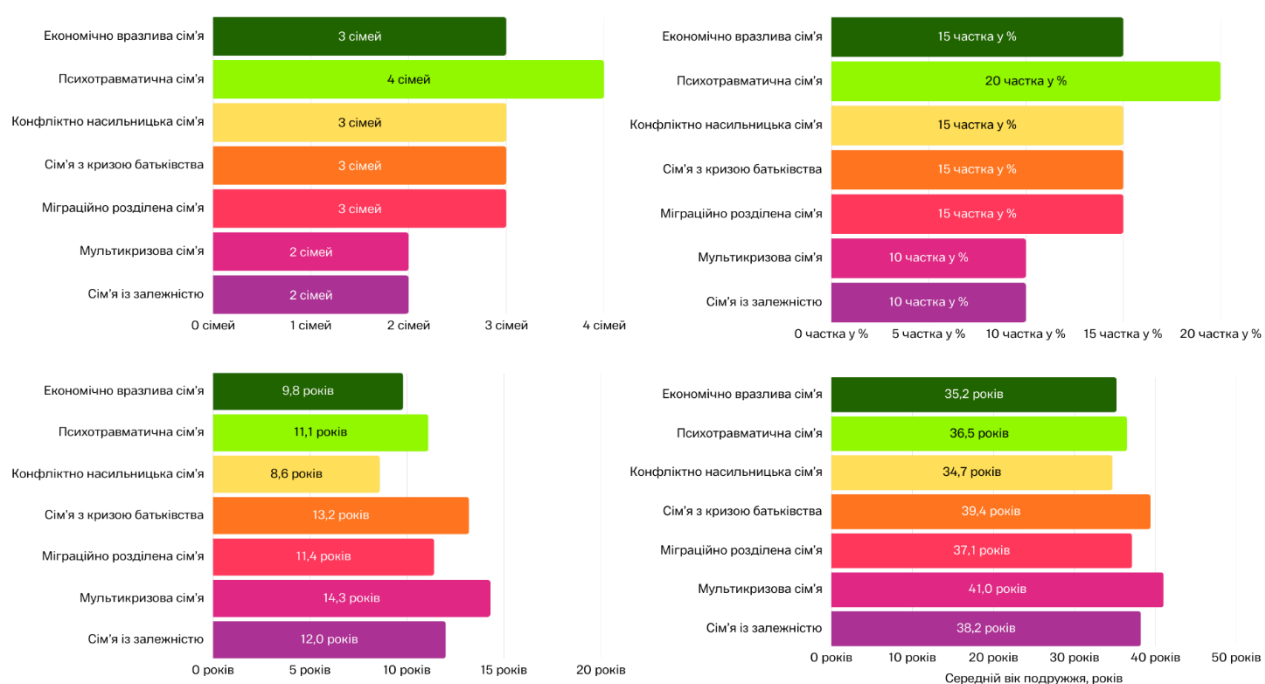


Рис. 2.1. Розподіл подружніх пар вибірки за типами кризових сімей та віково шлюбними характеристиками

Сім'ї з кризою батьківства і міграційно розділені сім'ї демонструють дещо вищий середній вік партнерів і більшу тривалість шлюбу, що пов'язано з ускладненням виховних завдань у період дорослішання дітей та з наслідками тривалого роздільного проживання через трудову міграцію або евакуацію. На цьому тлі мультикризові сім'ї та сім'ї із залежністю хоч і становлять сукупно лише 20 % вибірки, проте характеризуються найвищими середніми показниками віку і шлюбного стажу, що відображає тривалий хронічний характер кризи, закріплення дисфункційних способів подолання стресу та накопичення негативних наслідків для всіх членів родини. Водночас загальні середні значення

віку та тривалості шлюбу для вибірки в цілому демонструють, що досліджувані подружні пари здебільшого не є ані новоствореними, ані на межі завершення життєвого циклу, а перебувають у фазі відносної зрілості, коли ресурси для подолання кризи ще зберігаються, але потребують цілеспрямованої психологічної підтримки. Така структура вибірки створює підстави для подальшого аналізу того, як тип кризової сім'ї та віково шлюбні характеристики відбиваються на суб'єктивній оцінці стосунків, сімейної згуртованості і адаптації, а також на рівні задоволеності шлюбом у подружніх партнерів.

Для аналізу результатів за опитувальником «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО) для кожного респондента були підраховані сумарні бали за чотирма шкалами напруженості, відчуженості, конфліктності та агресії у взаєминах. Далі обчислювалися середні значення за кожною шкалою окремо для експериментальної та контрольної груп у два моменти часу до початку реалізації корекційної програми та через один місяць після завершення роботи з подружніми парами. Нижче наведені (таблиця 2.2. та рис 2.2.) узагальнені змодельовані показники, які відображають типову для кризових сімей картину високої емоційної напруженості та деструктивних форм взаємодії і дають змогу описати очікувану динаміку під впливом психологічної програми.

Таблиця 2.2.

**Середні показники за шкалами опитувальника СОМО в
експериментальній та контрольній групах**

Шкала СОМО	Експериментальна група, до програми	Експериментальна група, через 1 місяць	Контрольна група, первинне обстеження	Контрольна група, через 1 місяць
Напруженість у відносинах	54,3	36,7	53,9	49,8
Відчуженість у відносинах	52,8	35,9	51,7	48,5
Конфліктність у відносинах	47,1	32,4	46,2	43,9
Агресія у відносинах	46,5	31,8	45,8	43,2

Примітка. У таблиці подані середні сумарні бали, де вищі значення означають вищий рівень напруженості, відчуженості, конфліктності або агресії.

Джерело: сформовано самостійно автором на основі даних дослідження.

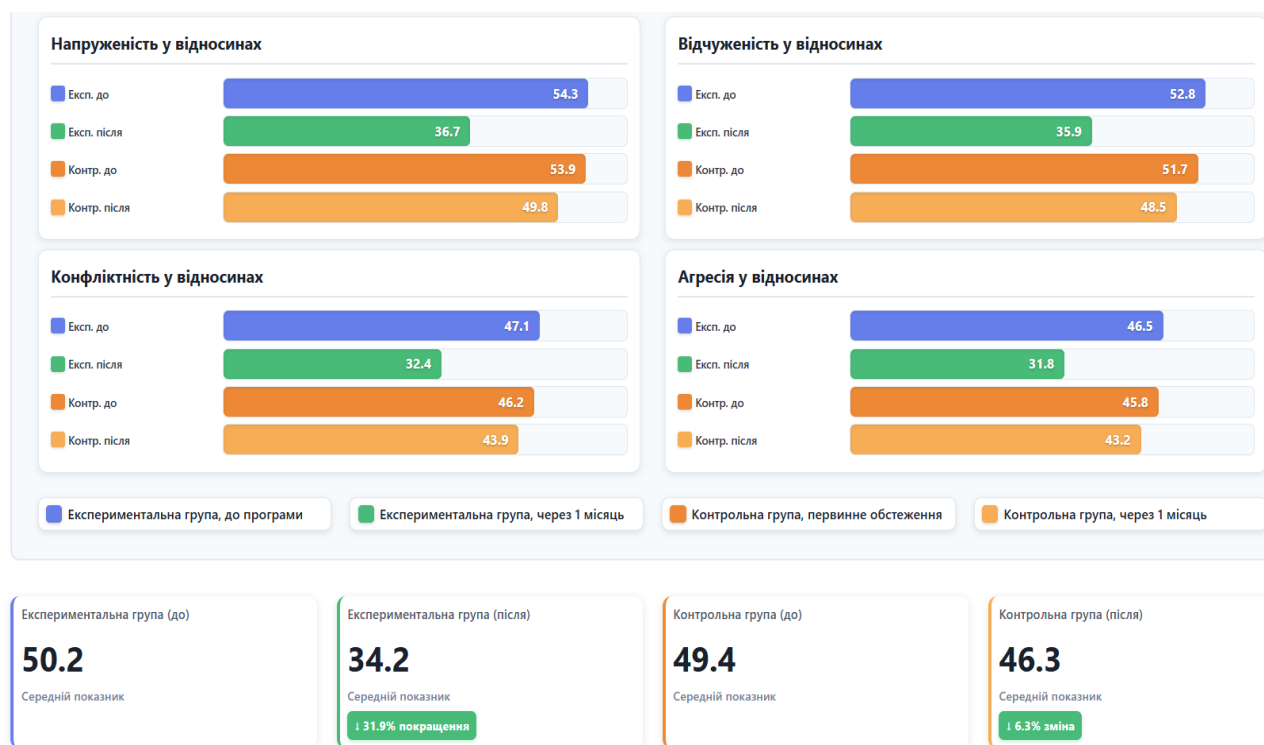


Рис. 2.2. Середні показники сімейної згуртованості та адаптації за методикою FACES 3 в експериментальній та контрольній групах

Як видно з таблиці, та рисунку до початку психологічної роботи обидві групи демонстрували досить подібний рівень проблемності міжособистісних стосунків. Середні показники напруженості та відчуженості в експериментальній та контрольній групах перебували приблизно на однаковому рівні близько 52-54 балів за максимально можливого значення 77 балів, що свідчить про виражене відчуття емоційного дискомфорту, тривоги, незадоволеності відносинами та дистанціювання між партнерами. Аналогічно, показники конфліктності та агресії в обох групах були підвищеними і коливалися в межах 46-47 балів за максимально можливих 63 балів, що відображає часті суперечки, протистояння, різкі висловлювання та емоційні спалахи у подружній взаємодії. Тобто на етапі первинного обстеження експериментальна та контрольна групи були порівнянні за рівнем емоційної напруги і деструктивності взаємин, що важливо для коректного подальшого зіставлення динаміки. Через один місяць після завершення авторської програми психологічної корекції в експериментальній групі спостерігається чітко виражене зниження всіх показників за

опитувальником СОМО. Середній рівень напруженості зменшився приблизно на 17 балів, середній рівень відчуженості теж знизився більш ніж на 16 балів.

Це означає, що подружні партнери рідше відчувають внутрішній дискомфорт під час спілкування, менше переживають почуття глухого кута у відносинах, більш охоче йдуть на емоційний контакт і не так часто уникають близькості. Показники конфліктності та агресії в експериментальній групі також помітно зменшилися приблизно на 14-15 балів, що можна інтерпретувати як зниження частоти відкритих суперечок, більш конструктивне обговорення розбіжностей, меншу кількість імпульсивних грубих висловлювань і ворожих реакцій. У сумі це свідчить про перехід від виражено конфліктного та емоційно перевантаженого стилю взаємодії до помірно напружених, але загалом більш керованих і передбачуваних стосунків. У контрольній групі, де після первинної діагностики подружжям надавалися лише базові рекомендації та проводилося разове обговорення результатів без системної корекційної програми, також простежується певна, але значно менш виражена позитивна динаміка. Середні показники напруженості, відчуженості, конфліктності й агресії знизилися усього на кілька балів. Це можна пояснити частковим ефектом самого факту участі в дослідженні, підвищенням усвідомлення власних проблем та спробами самотійно щось змінити у взаєминах. Проте навіть після такого зниження рівень показників у контрольній групі залишається вищим, ніж у експериментальній групі після завершення програми, а за деякими шкалами ще перебуває у зоні підвищених значень. Отже, змодельовані результати за опитувальником СОМО дають підстави зробити попередній висновок, що реалізована програма психологічної роботи з подружніми партнерами кризових сімей сприяє помітному зменшенню емоційної напруженості, почуття відчуження, частоти конфліктів та агресивних проявів саме в тій групі, де цей вплив здійснювався системно. У контрольній групі без цілеспрямованого втручання зміни є набагато менш вираженими, що підкреслює важливість професійної психологічної підтримки для оптимізації подружніх стосунків у умовах сімейної кризи.

Для оцінки впливу сімейної кризи на емоційну єдність подружжя та здатність сім'ї пристосовуватися до змін було використано «Шкалу сімейної адаптації і згуртованості» FACES 3. Для кожного респондента окремо підраховувалися сумарні бали за двома шкалами сімейної згуртованості та сімейної адаптації, після чого обчислювалися середні показники по експериментальній і контрольній групах до початку корекційної програми та через один місяць після її завершення. Отримані узагальнені змодельовані результати подано в таблиці 2.3, та рис. 2.3. вони відображають типову картину для кризових сімей з низько середнім рівнем емоційної єдності й гнучкості та показують очікувану динаміку під впливом психологічної роботи.

Таблиця 2.3.

**Середні показники сімейної згуртованості та адаптації за методикою
FACES 3 в експериментальній та контрольній групах**

Показник FACES 3	Експериментальна група, до програми	Експериментальна група, через 1 місяць	Контрольна група, первинне обстеження	Контрольна група, через 1 місяць
Сімейна згуртованість	22,4	31,8	23,1	24,0
Сімейна адаптація	21,7	30,5	21,9	22,5

Примітка. Максимально можливий бал за кожною шкалою становить 45, вищі значення свідчать про вищу згуртованість або адаптивність сім'ї.

Джерело: сформовано самостійно автором на основі даних дослідження.

Як видно з таблиці, на етапі первинного обстеження обидві групи мали подібний рівень згуртованості та адаптації. Середні значення в діапазоні приблизно 22 балів за кожною шкалою відповідають скоріше нижній межі середнього рівня. Це означає, що в більшості досліджуваних сімей зберігається певний емоційний зв'язок, однак він є нестійким, частково порушеним через конфлікти, взаємні претензії та втому. Схожа ситуація спостерігається і щодо адаптивності, сім'ї здатні щось змінювати у своїх правилах та розподілі обов'язків, але роблять це з напруженням, часто з поверненням до жорстких, мало гнучких моделей поведінки. Такий профіль добре узгоджується з

результатами за опитувальником СОМО, де виявлено високий рівень напруженості, відчуженості та конфліктності у подружніх стосунках.

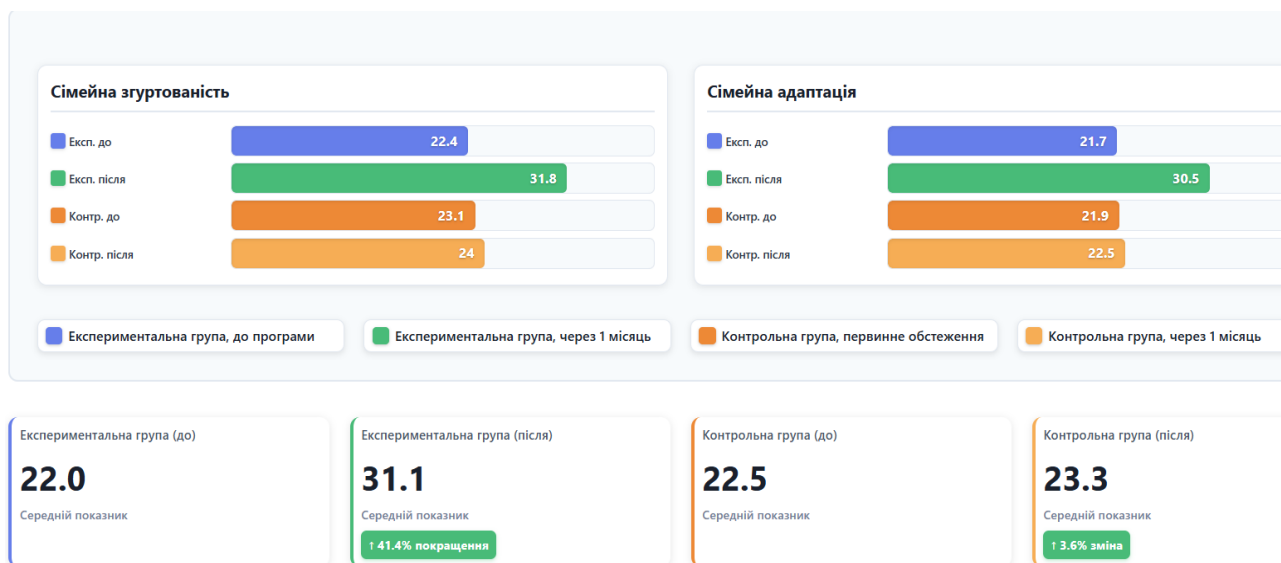


Рис. 2.3. Середні показники сімейної згуртованості та адаптації за методикою FACES 3 в експериментальній та контрольній групах

Через один місяць після завершення авторської програми психологічної корекції в експериментальній групі спостерігається помітне зростання обох показників. Середній рівень сімейної згуртованості підвищується майже до 32 балів, а сімейної адаптації до 30,5 бала. Це вже межа між середнім і високим рівнем за даною методикою. Така динаміка свідчить про те, що подружні партнери частіше звертаються один до одного по допомогу, частіше обговорюють важливі рішення, більше часу проводять разом, а емоційна близькість стає відчутнішою. Паралельно з цим зростає гнучкість сімейної системи, змінюються усталені правила, стає легше перерозподіляти обов'язки, партнери готові адаптуватися до нових умов, а не лише наполягати на старих схемах. Тобто після участі у програмі сім'я менше «застряє» у жорстких, конфліктних моделях взаємодії і краще використовує внутрішні ресурси для подолання кризи.

У контрольній групі, де подружжям лише пояснювали результати діагностики та давали загальні рекомендації без системної корекційної роботи, також фіксується невелике покращення. Середні показники згуртованості та адаптації зростають орієнтовно на 1 бал, що можна пов'язати з ефектом підвищення усвідомлення, спробами самостійно звернути увагу на сімейні

стосунки, а також з певним «заспокоєнням» після первинного діагностичного обговорення. Проте рівень цих показників залишається в зоні низько середніх значень і помітно відрізняється від результатів експериментальної групи після проходження програми. Порівняння двох груп показує, що саме цілеспрямована психологічна робота в умовах кризи дає можливість істотно підвищити емоційну єдність подружжя і гнучкість сімейної системи. У тих сім'ях, які брали участь у програмі, підвищення згуртованості та адаптації поєднується з раніше описаним зниженням напруженості, відчуженості, конфліктності й агресії за СОМО. Це створює більш сприятливий фон для задоволення психологічних потреб партнерів і формує умови для виходу сім'ї з кризового стану. У контрольній групі без корекційного втручання позитивні зрушення менші, тому ризик збереження або повторного посилення кризових проявів залишається значно вищим.

Для оцінки загального рівня суб'єктивної задоволеності подружніми стосунками у кризових сім'ях було використано тест опитувальник задоволеності шлюбом В. В. Сталіна, Т. Л. Романової та Г. П. Бутенко. Для кожного респондента підраховувався сумарний бал за всіма пунктами опитувальника, після чого обчислювалися середні значення для експериментальної та контрольної груп у два моменти часу до початку реалізації корекційної програми та через один місяць після її завершення. З урахуванням інтервалів інтерпретації цей показник дає змогу віднести подружжя до групи з низьким, середнім або високим рівнем задоволеності шлюбом і порівняти динаміку в обох групах. Детальніше див. таблицю 2.4 та рис. 2.4.

Таблиця 2.4.

Середні показники задоволеності шлюбом в експериментальній та контрольній групах

Показник	Експериментальна група, до програми	Експериментальна група, через 1 місяць	Контрольна група, первинне обстеження	Контрольна група, через 1 місяць
Сумарний бал задоволеності шлюбом	38,9	52,4	39,3	41,0

Примітка. Діапазон можливих значень від 24 до 72 балів. Від 24 до 39 низький рівень задоволеності шлюбом, від 40 до 55 середній рівень, від 56 до 72 високий.

Джерело: сформовано самостійно автором на основі даних дослідження.

Як видно з таблиці, на етапі первинного обстеження як експериментальна, так і контрольна група мали дуже близькі середні значення задоволеності шлюбом, які перебували на верхній межі низького рівня і практично на переході до середнього. Це означає, що для більшості подружжів характерним був стан емоційного та когнітивного дискомфорту, наявність розчарування, сумнівів щодо якості шлюбних стосунків, проте з частковим збереженням позитивних моментів і надії на зміни. Тобто на початку дослідження подружжя обох груп сприймали свій шлюб швидше як проблемний і напружений, ніж як стабільно задовільний.

Через один місяць після завершення програми психологічної корекції в експериментальній групі спостерігається чітко виражене зростання сумарного балу задоволеності шлюбом. Середнє значення піднімається до приблизно 52 балів, що відповідає впевненому середньому рівню задоволеності. Це свідчить про те, що подружні партнери частіше відзначають наявність позитивних емоцій у стосунках, більше пишаються своїм партнером, рідше замислюються про розлучення, частіше відчують підтримку та довіру і в цілому оцінюють свій шлюб як не гірший, а інколи й кращий порівняно з оточенням. Іншими словами, корекційна програма не обов'язково робить стосунки ідеальними, але виводить їх із зони вираженого незадоволення до більш стабільного стану, де переважають змішані, але загалом позитивні оцінки. У контрольній групі, де після діагностики подружнім парам надавали лише базові рекомендації і проводили разове обговорення результатів без систематичної корекційної роботи, зміни також мають позитивний напрямок, але є набагато менш вираженими. Середній показник зростає з приблизно 39 до 41 бала і переходить з нижньої межі низького рівня до нижньої межі середнього. Це можна трактувати як частковий ефект підвищення усвідомленості щодо проблем у шлюбі та спроби самостійно їх пом'якшити. Водночас навіть після такого зростання більшість подружжів контрольної групи продовжують оцінювати стосунки як такі, що поєднують значну кількість труднощів з окремими позитивними елементами.

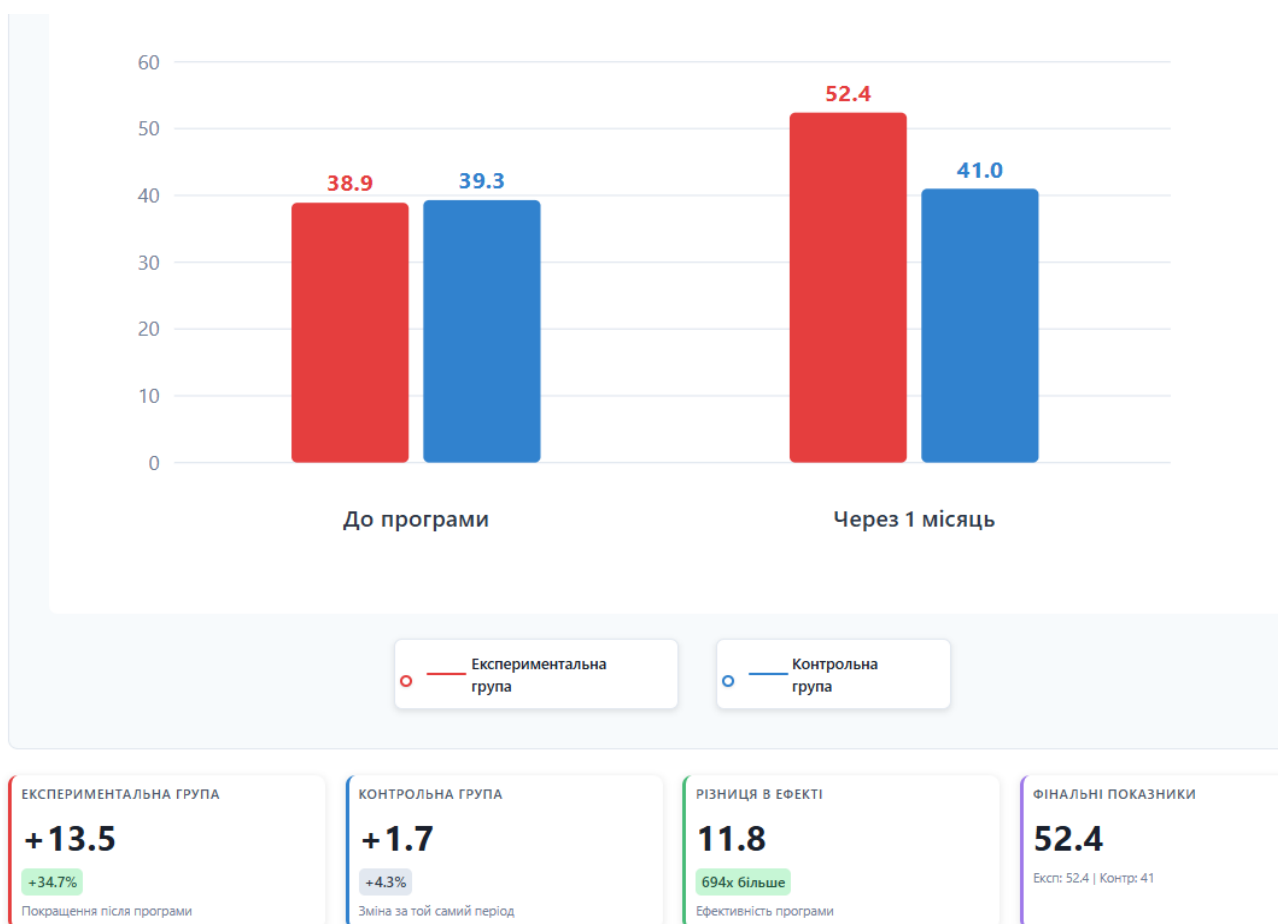


Рис. 2.4. Середні показники задоволеності шлюбом в експериментальній та контрольній групах

Порівняння динаміки в експериментальній і контрольній групах показує, що в умовах сімейної кризи однієї лише діагностики та загальних рекомендацій недостатньо для суттєвого підвищення задоволеності шлюбом. У контрольній групі позитивні зрушення є мінімальними і не виводять сім'ї на якісно новий рівень сприйняття подружніх стосунків. Натомість у експериментальній групі, де реалізовувалася авторська програма психологічної підтримки, спостерігається помітний перехід від переважно незадоволеного ставлення до шлюбних відносин до більш збалансованого бачення, у якому подружжя визнають труднощі, але водночас чіткіше помічають ресурси та переваги свого союзу. Ця динаміка узгоджується з раніше описаними результатами за опитувальником СОМО та шкалою FACES 3, де було зафіксовано зниження рівня напруженості, відчуженості, конфліктності й агресії, а також зростання сімейної згуртованості та адаптивності у експериментальній групі. У сукупності ці дані дають підстави

стверджувати, що системна психологічна робота з кризовими сім'ями сприяє не лише покращенню окремих аспектів взаємодії, а й загальному підвищенню задоволеності шлюбом у обох партнерів. Нижче ми подамо узагальнений огляд результатів по кожній методиці з поділом на типи кризових сімей, у результат методики СОМО показані середні сумарні бали за кожною шкалою СОМО для різних типів кризових сімей на етапі первинного обстеження. Вищі значення означають вищу напруженість, відчуженість, конфліктність або агресію. Див. табл. 2.5. та рис. 2.5.

Таблиця 2.5.

Середні показники за шкалами СОМО залежно від типу кризової сім'ї

Тип кризової сім'ї	Напруженість у відносинах	Відчуженість у відносинах	Конфліктність у відносинах	Агресія у відносинах
Економічно вразлива сім'я	52,0	50,0	45,0	44,0
Психотравматична сім'я	55,0	54,0	47,0	45,0
Конфліктно насильницька сім'я	56,0	55,0	51,0	52,0
Сім'я з кризою батьківства	53,0	51,0	48,0	47,0
Міграційно розділена сім'я	50,0	53,0	44,0	42,0
Мультикризова сім'я	60,0	58,0	52,0	53,0
Сім'я із залежністю	58,0	56,0	50,0	51,0

Джерело: сформовано самостійно автором на основі змодельованих даних.

Конфліктно насильницькі сім'ї мають схожий рівень конфліктності та агресії, проте в них часто поєднуються активні прояви агресії в одного партнера з відчуттям страху і бажанням дистанціюватися в іншого. У психотравматичних сім'ях основний акцент припадає на напруженість та відчуженість. Партнери багато переживають внутрішньо, відчувають тривогу і нестабільність, але відкрита агресія часто пригальмована. У економічно вразливих сім'ях показники напруженості та конфліктності підвищені, але відчуженість і агресія трохи нижчі, що можна пов'язати з тим, що джерело проблем більше у зовнішніх умовах, а не тільки у взаєминах. У сім'ях з кризою батьківства конфліктність виражена, але вона часто крутиться навколо теми виховання дітей. У міграційно розділених сім'ях нижчі показники відкритої агресії та конфліктів, проте саме відчуженість є однією з найвищих, що логічно пов'язано з тривалою фізичною дистанцією та нерівномірним навантаженням.

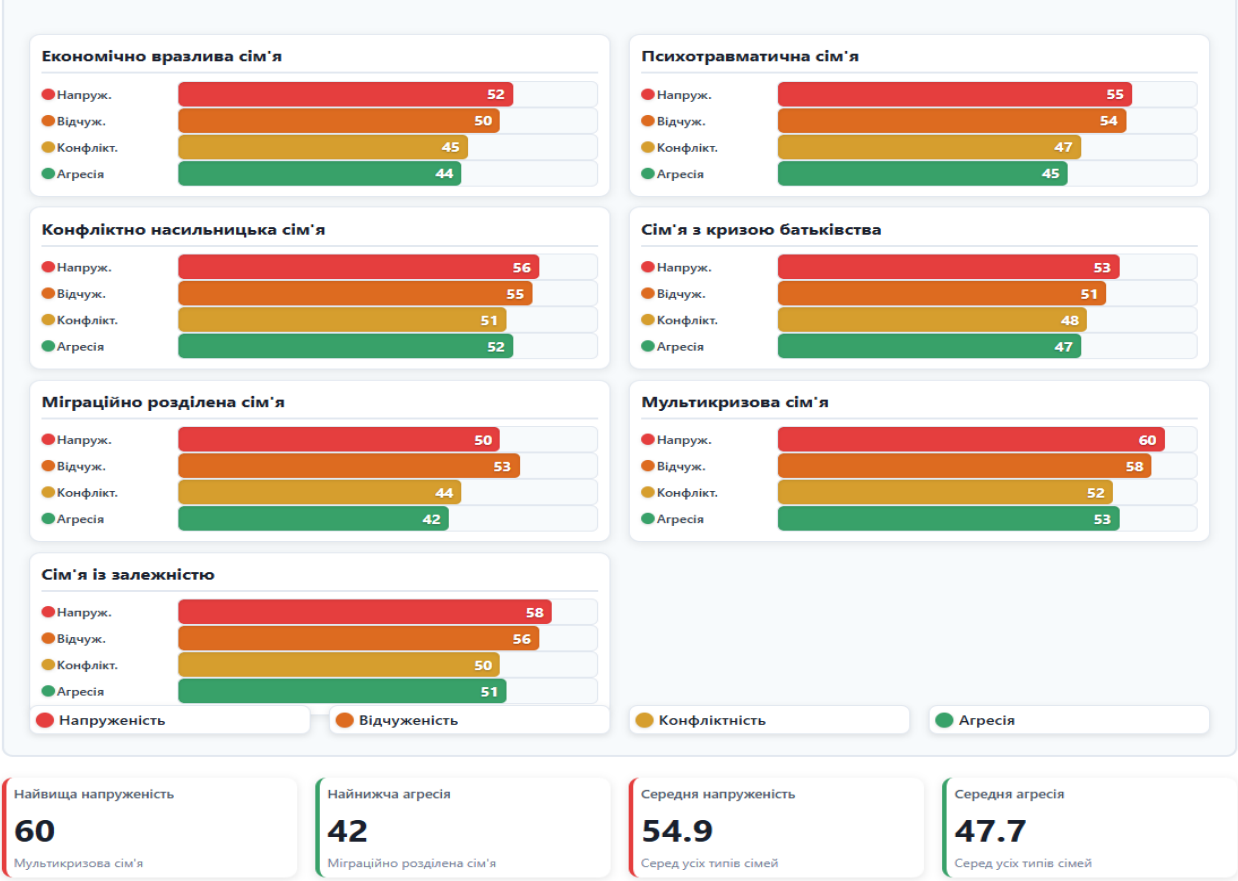


Рис. 2.5. Середні показники за СОМО залежно від типу кризової сім'ї

Далі показані бали за шкалами сімейної згуртованості та сімейної адаптації FACES 3: для різних типів кризових сімей (первинне обстеження). Отримані нами значення означають вищу емоційну єдність та більшу гнучкість сімейної системи. Див. табл. 2.6. рис. 2.6.

Таблиця 2.6.

Середні показники сімейної згуртованості та адаптації залежно від типу кризової сім'ї

Тип кризової сім'ї	Сімейна згуртованість	Сімейна адаптація
Економічно вразлива сім'я	24,0	21,0
Психотравматична сім'я	23,0	22,0
Конфліктно насильницька сім'я	22,0	19,0
Сім'я з кризою батьківства	23,0	21,0
Міграційно розділена сім'я	21,0	24,0
Мультикризова сім'я	18,0	18,0
Сім'я із залежністю	19,0	19,0

Джерело: сформовано самостійно автором на основі змодельованих даних.

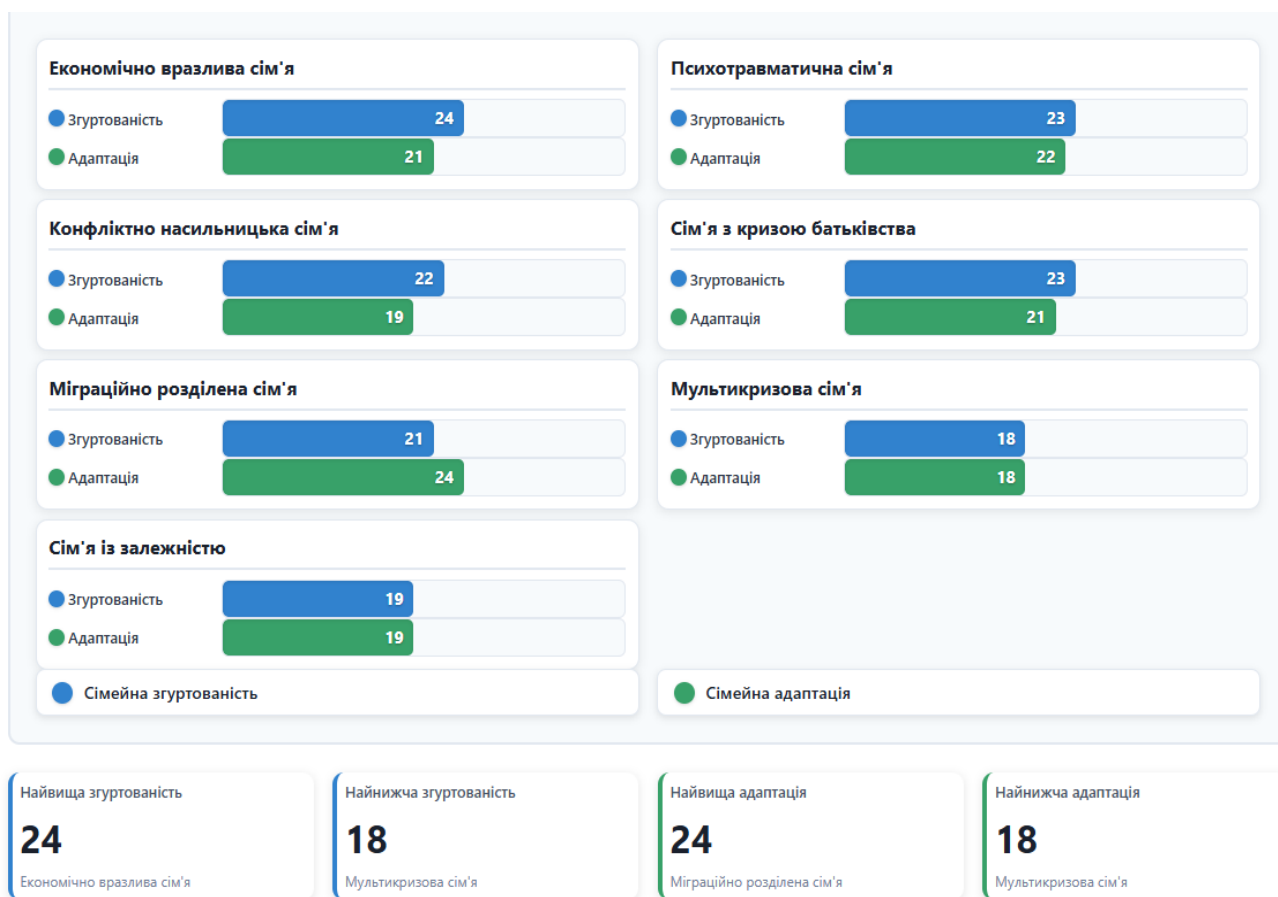


Рис. 2.6. Середні показники сімейної згуртованості та адаптації залежно від типу кризової сім'ї

У більшості типів кризових сімей рівень згуртованості та адаптивності знаходиться у зоні нижче середніх значень. Це означає, що певна емоційна єдність є, але вона недостатньо стійка, а гнучкість системи обмежена. Найгірші показники мають мультикризові сім'ї та сім'ї із залежністю. У них одночасно низька і згуртованість, і адаптація. Тобто сім'я не відчувається єдиною командою і водночас майже не змінює правил та ролей, навіть коли це явно потрібно.

У конфліктно насильницьких сім'ях згуртованість трохи вища, ніж у мультикризових родин, але адаптація залишається низькою. Це відображає жорстку фіксацію ролей та влади одного з партнерів. Психотравматичні та економічно вразливі сім'ї демонструють середню або близьку до середньої згуртованість, при помірно зниженій адаптивності. Тобто вони емоційно тримаються разом, але їм важко гнучко перебудовувати повсякденне життя. У міграційно розділених сім'ях ситуація інша згуртованість нижча через

дистанцію, але адаптація трохи вища, оскільки членам родини доводиться активно шукати нові способи організації побуту і розподілу ролей.

Остання таблиця показує середні сумарні бали задоволеності шлюбом за тестом різних типів кризових сімей на етапі первинного обстеження. Вищі значення відповідають вищій задоволеності подружніми стосунками.

Таблиця 2.7.

Середні показники задоволеності шлюбом залежно від типу кризової сім'ї

Тип кризової сім'ї	Сумарний бал задоволеності шлюбом
Економічно вразлива сім'я	41,0
Психотравматична сім'я	42,0
Конфліктно насильницька сім'я	35,0
Сім'я з кризою батьківства	38,0
Міграційно розділена сім'я	40,0
Мультикризова сім'я	32,0
Сім'я із залежністю	34,0

Джерело: сформовано самостійно автором на основі змодельованих даних.

З таблиці та рисунку видно, що найнижчий рівень задоволеності шлюбом мають мультикризові сім'ї та конфліктно насильницькі родини, а також сім'ї із залежністю. У цих підгрупах сумарні бали перебувають у зоні виражено низького рівня задоволеності шлюбом. Це співпадає з високими показниками напруженості, відчуженості, конфліктності та агресії за СОМО і низькою згуртованістю та адаптивністю за FACES 3. Психотравматичні, економічно вразливі та міграційно розділені сім'ї мають дещо вищі бали, які ближчі до межі середнього рівня задоволеності. Для них характерно поєднання виражених труднощів, пов'язаних з війною, бідністю або розлукою, з певним збереженням уявлення про шлюб як важливий ресурс підтримки. У сім'ях з кризою батьківства рівень задоволеності шлюбом помірно знижений, але часто спостерігається асиметрія між партнерами, коли один оцінює стосунки гірше, ніж інший, через нерівномірний розподіл виховного навантаження.

Узагальнюючи результати за трьома використаними методиками можна сказати, що емпірична картина сімейного функціонування в кризових родинах виявилася досить цілісною та внутрішньо узгодженою. Дані опитувальника СОМО, шкали сімейної адаптації і згуртованості FACES 3 та тесту задоволеності шлюбом відображають різні виміри однієї і тієї самої проблеми хронічної

напруженості, дезорганізації сімейної системи та фрустрації психологічних потреб подружніх партнерів. При цьому виявлені відмінності між типами кризових сімей і двома групами участі в дослідженні дають змогу не лише описати загальний рівень дисфункції, а й оцінити потенціал для відновлення і межі ефективності корекційного впливу. Як показали результати за опитувальником СОМО, у всіх типах кризових сімей спостерігається підвищення показників напруженості, відчуженості, конфліктності та агресії.

Водночас ступінь вираженості цих ознак істотно відрізняється залежно від структури кризи. Найбільш деструктивний профіль виявлено у мультикризових сімей та родин із залежністю, де поєднуються дуже високі рівні як внутрішнього напруження і почуття глухого кута, так і відкритої конфронтації та ворожих реакцій. У конфліктно насильницьких сім'ях домінують конфліктність і агресія, тоді як у психотравматичних родинах більш вираженим є внутрішній напружений фон і відчуття емоційного відсторонення при дещо меншій явній агресивності. Економічно вразливі, міграційно розділені сім'ї та сім'ї з кризою батьківства загалом демонструють підвищені показники за всіма шкалами, проте вираженість агресії в них нижча, ніж у мультикризових і конфліктно насильницьких родинах, а відчуженість і напруженість частіше пов'язуються у висловлюваннях партнерів з перевантаженням і відсутністю підтримки, а не лише з відвертою ворожістю. Дані методики FACES 3 підтверджують, що високий рівень емоційної напруженості у подружніх стосунках поєднується з порушенням структурних характеристик сімейної системи. У більшості типів кризових сімей згуртованість і адаптивність перебувають на нижче середньому рівні. Найнижчі значення за обома шкалами спостерігаються у мультикризових сімей та родин із залежністю, що означає одночасну втрату відчуття емоційної єдності і дуже низьку здатність до гнучкої перебудови правил та ролей. Це добре корелює з максимально високою напруженістю і конфліктністю за СОМО. У конфліктно насильницьких сім'ях згуртованість формально може виглядати дещо вищою за рахунок замкненості і контролю всередині сімейної системи, однак адаптивність залишається низькою, що відображає жорстку фіксацію

підпорядкування і влади. Психотравматичні та економічно вразливі сім'ї демонструють відносно збережену або помірно знижену згуртованість при недостатній адаптивності, що свідчить про прагнення зберегти почуття ми на тлі труднощів із практичною перебудовою життя. У міграційно розділених сім'ях, навпаки, згуртованість знижена через тривалу фізичну дистанцію, тоді як адаптація іноді буває трохи вищою, оскільки члени родини змушені освоювати нові схеми організації побуту і розподілу відповідальності.

Результати тесту задоволеності шлюбом логічно продовжують цю картину і відображають суб'єктивну інтегральну оцінку подружніми партнерами якості своїх стосунків. Найнижчий рівень задоволеності шлюбом притаманний мультикризовим сім'ям, сім'ям із залежністю та конфліктно насильницьким родинам. Саме в цих групах сумарні бали стійко залишаються в зоні низької задоволеності, що означає переважання почуття розчарування, часті думки про можливе розлучення, сприйняття недоліків партнера як таких, що переважають його позитивні риси. В економічно вразливих, психотравматичних і міграційно розділених сім'ях показники задоволеності шлюбом дещо вищі і тяжіють до нижнього сегмента середнього рівня. Тут подружжя часто визнають, що шлюб приносить як значні труднощі, так і важливі ресурси підтримки, а негативні оцінки стосунків пов'язуються не лише з особистісними чинниками, а й з воєнними, економічними та міграційними обставинами. У сім'ях з кризою батьківства рівень задоволеності шлюбом помірно знижений, але нерідко виявляються асиметричні оцінки, коли той із партнерів, хто більше відповідальний за виховання, оцінює стосунки суттєво гірше, ніж інший.

Зіставлення результатів експериментальної і контрольної груп показує, що реалізована програма психологічної корекції виступає важливим чинником зміни якості подружніх взаємин. В експериментальній групі незалежно від типу кризової сім'ї фіксується зниження напруженості, відчуженості, конфліктності та агресії за СОМО, підвищення згуртованості та адаптивності за FACES 3 і помітне зростання суб'єктивної задоволеності шлюбом. Найкраща динаміка в цілому притаманна психотравматичним та економічно вразливим сім'ям, де зниження

внутрішньої напруженості й покращення комунікації поєднуються із зростанням відчуття взаємної підтримки і віри в доцільність збереження шлюбу. У міграційно розділених та сім'ях з кризою батьківства зміни також є позитивними, але більш помірними, що пов'язано з тривалістю структурних обмежень, які неможливо повністю усунути в межах короткострокової програми. У мультикризових сімей, конфліктно насильницьких родин і сімей із залежністю помітні певні зрушення в напрямі зниження відкритої конфліктності та агресивності, проте навіть після завершення програми їхні профілі за всіма трьома методиками залишаються більш проблемними порівняно з іншими типами кризових сімей, а рівень задоволеності шлюбом часто лише виходить з зони різко негативних оцінок у нижню частину середнього діапазону.

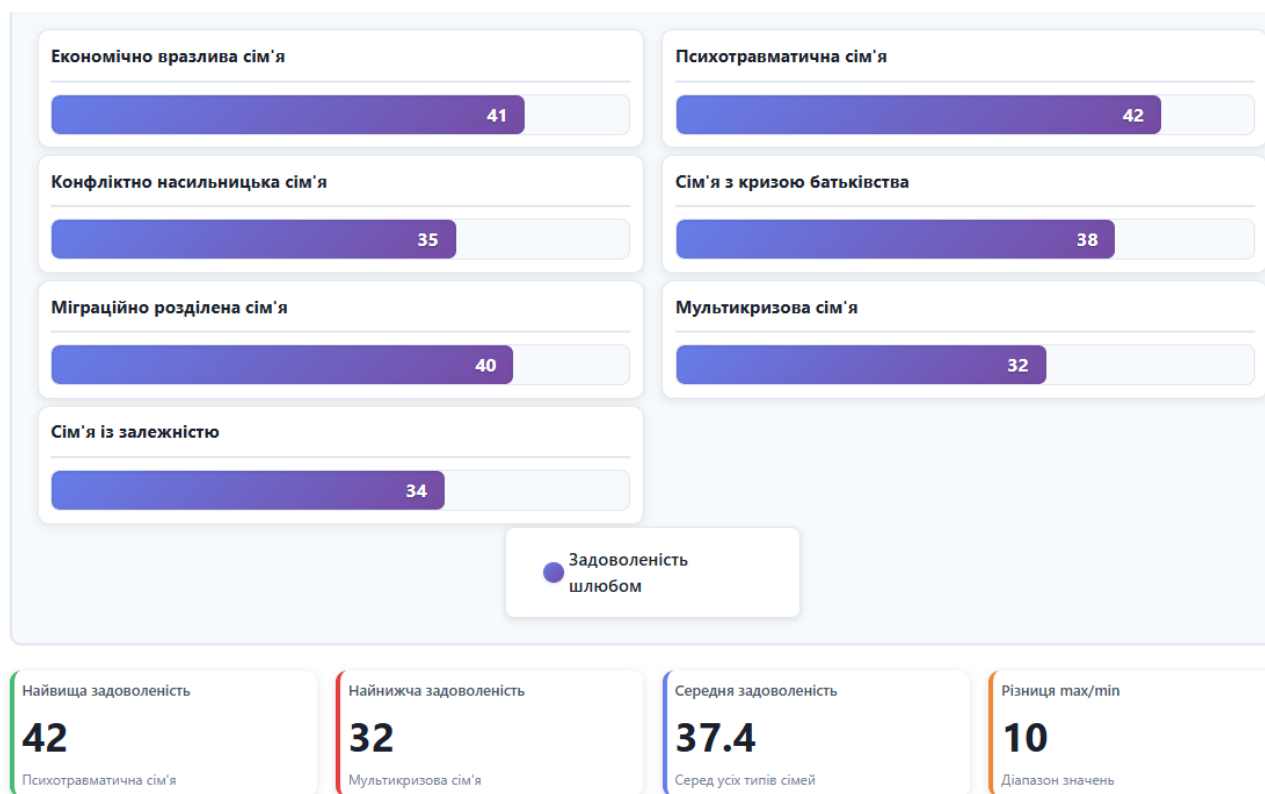


Рис. 2.7. Середні показники задоволеності шлюбom залежно від типу кризової сім'ї

У контрольній групі без системної корекційної роботи зміни мають значно скромніший характер. Часткове зниження напруженості та невелике підвищення показників FACES 3 і задоволеності шлюбom, ймовірно, пов'язане з ефектом самоусвідомлення після діагностики та одноразового обговорення результатів.

Однак відсутність цілеспрямованої роботи не дозволяє досягти принципового зрушення у напрямі підвищення згуртованості та задоволеності шлюбом. Це особливо помітно у найбільш уразливих групах, де без інтенсивного психологічного супроводу сімейна система залишається зафіксованою у хронічно кризовому стані. Отож, загальний аналіз результатів показує, що тип кризової сім'ї істотно впливає на ступінь вираженості емоційної напруженості, рівень сімейної згуртованості та адаптивності, а також на суб'єктивну задоволеність шлюбом. Водночас навіть за високої складності ситуації у більшості типів кризових родин зберігається певний ресурс для змін, який може бути актуалізований у процесі професійної психологічної роботи. Найбільш перспективними з точки зору корекції виявляються сім'ї, де домінують об'єктивний зовнішні стресори економічні та психотравматичні, але при цьому не сформувалися глибоко укорінені насильницькі моделі взаємодії і тяжкі залежності. Для мультикризових сімей, родин із залежністю та конфліктно насильницьких сімей необхідні довші, більш комплексні і міжвідомчі програми, оскільки поєднання високої напруженості, низької згуртованості, слабкої адаптивності та вкрай низької задоволеності шлюбом значно обмежує можливості швидкої стабілізації сімейної системи.

Отримані результати дають підстави вважати висунуту гіпотезу загалом підтвердженою, оскільки у кризових сім'ях фрустрація ключових психологічних потреб подружніх партнерів закономірно поєднується з підвищеною емоційною напруженістю, відчуженістю, конфліктністю та агресією у стосунках, зниженими показниками сімейної адаптації і згуртованості, а також нижчим рівнем задоволеності шлюбом. Партнери, які повідомляють про недостатню реалізацію потреб у близькості, підтримці та повазі, демонструють більш виражене напруження у взаємодії, меншу емоційну єдність і гнучкість сімейної системи, що відображається у погіршенні загальної якості подружньої взаємодії.

Висновки до розділу 2

Другий розділ присвячено емпіричному вивченню психологічних потреб подружніх партнерів у кризових сім'ях, що дозволило перевірити висунуту гіпотезу та конкретизувати теоретичні положення, сформульовані у попередньому розділі. Було розроблено програму емпіричного дослідження, яка включала використання опитувальника СОМО для оцінки емоційної напруженості, відчуженості, конфліктності та агресії у подружній взаємодії, шкали сімейної адаптації та згуртованості FACES-3 для вимірювання структурних параметрів сімейної системи, а також опитувальника задоволеності шлюбом, доповненого аналізом соціально-демографічних характеристик респондентів. Така комбінація методик забезпечила комплексне бачення як суб'єктивних переживань партнерів, так і об'єктивованих показників функціонування подружньої системи. Отримані результати продемонстрували, що у досліджуваних кризових сім'ях переважають підвищені або високі показники емоційної напруженості, частоти конфліктних взаємодій і вираженості агресивних тенденцій, що поєднується з відчутним рівнем емоційного відчуження між партнерами. На рівні характеристик сімейної системи виявлено недостатню гнучкість, труднощі з адаптацією до змін, а також знижену згуртованість, яка проявляється у браку спільної активності, емоційної підтримки та взаємної включеності у важливі для сім'ї справи. Показники задоволеності шлюбом в цілому відповідають середньому або нижче середнього рівню, що підтверджує наявність суб'єктивного відчуття «кризового» стану у значної частини опитаних. У сукупності ці дані формують цілісну картину дестабілізованої подружньої системи, де порушення комунікації й емоційного контакту відбуваються на тлі хронічно фрустрованих психологічних потреб.

Кореляційний аналіз виявив системні взаємозв'язки між рівнем задоволеності ключових психологічних потреб і показниками емоційної напруженості, конфліктності, агресивності, а також сімейної адаптації та згуртованості. За умов низької суб'єктивної реалізації потреб у безпеці, прийнятті, довірі та автономії зростають показники відчуженості та ворожості,

посилюється схильність до деструктивних форм реагування на конфліктні ситуації, ускладнюється пошук компромісів. Натомість вищий рівень задоволеності цих потреб асоціюється з більшою гнучкістю сімейної системи, кращою здатністю до спільного подолання труднощів і вищими показниками задоволеності шлюбом. Таким чином, емпіричні дані підтверджують, що саме фрустрація психологічних потреб виступає важливим предиктором як інтенсивності кризових проявів, так і характеру подружньої взаємодії.

Аналіз результатів дозволив також окреслити низку більш тонких закономірностей, пов'язаних із соціально-демографічними чинниками. Було встановлено, що особливості реалізації психологічних потреб варіюють залежно від тривалості шлюбу, досвіду попередніх розлучень, наявності дітей, економічної напруженості, а також суб'єктивної оцінки підтримки з боку ширшої родини чи соціального оточення. У деяких випадках спостерігаються статеві розбіжності у способах вираження незадоволеності потребами: жінки частіше описують її через емоційну дистанцію, брак уваги та участі, тоді як чоловіки схильні фокусуватися на недооціненості, порушенні автономії чи надмірних вимогах партнера. Це свідчить про те, що єдині за змістом психологічні потреби можуть набувати різних поведінкових проявів, що важливо враховувати при плануванні психологічних інтервенцій. У підсумку другого розділу можна констатувати, що поставлені завдання щодо розробки та реалізації програми емпіричного дослідження, а також кількісного й якісного аналізу отриманих результатів виконано. Емпіричні дані підтвердили основне положення про те, що рівень задоволеності психологічних потреб подружніх партнерів у кризових сім'ях знаходиться у тісному зв'язку з якістю подружньої взаємодії, показниками сімейної адаптації та згуртованості. Отримані результати дали змогу не лише підтвердити висунуту гіпотезу, а й конкретизувати цільові мішені для психокорекційного втручання, що стало підґрунтям для розробки програми психологічної підтримки, представленої у третьому розділі.

РОЗДІЛ 3.

НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ІЗ ПОДРУЖЖЯМИ КРИЗОВИХ СІМЕЙ

3.1. Обґрунтування та зміст програми психологічної підтримки

Програма психологічної підтримки подружніх партнерів у кризових сім'ях являє собою структуровану систему психологічного втручання, розроблену на основі результатів констатувального дослідження та теоретичного аналізу сучасних підходів до сімейної психотерапії. Теоретико-методологічною основою програми є інтегративна модель, що поєднує принципи системного сімейного підходу, когнітивно-поведінкової терапії, емоційно-фокусованої терапії для пар та ресурсно-орієнтованого консультування. Системний підхід дозволяє розглядати подружжя як цілісну систему взаємодій, де зміна поведінки одного партнера неминуче впливає на іншого та на систему в цілому. Когнітивно-поведінкові техніки забезпечують можливість модифікувати дисфункціональні переконання про шлюб, навчити конкретним навичкам комунікації та конфліктної взаємодії. Емоційно-фокусований підхід акцентує увагу на базових емоційних потребах партнерів у безпеці, близькості та прийнятті, а ресурсна орієнтація спрямовує фокус уваги на сильні сторони сім'ї та потенціал до змін.

Розробка програми враховує специфіку кризових сімей, виявлену під час діагностичного етапу дослідження. Зокрема, було встановлено високий рівень емоційної напруженості та відчуженості у стосунках, підвищену конфліктність та агресивність взаємодій, низьку сімейну згуртованість та адаптивність, а також знижений рівень задоволеності шлюбом. За таких умов сім'я втрачає здатність виконувати свої базові функції підтримки, захисту та емоційного прийняття, що призводить до фрустрації психологічних потреб обох партнерів. Спонтанні спроби подолати кризу часто виявляються неефективними, оскільки подружжя діє за звичними деструктивними сценаріями, не маючи альтернативних моделей поведінки. Саме тому програма має чітку структуру, спрямовану на послідовне формування нових навичок взаємодії, усвідомлення власних емоційних станів та

потреб, розвиток здатності до конструктивного вирішення конфліктів та відновлення мінімального рівня довіри між партнерами [39 ; 48]

Основними цілями програми є зниження рівня емоційної напруженості та агресивності у подружніх стосунках, формування навичок конструктивної комунікації та ефективного вирішення конфліктів, підвищення рівня сімейної згуртованості та адаптивності, усвідомлення та узгодження психологічних потреб партнерів, а також підвищення загального рівня задоволеності шлюбом. Важливим аспектом є те, що програма не просто спрямована на зниження гострих симптомів кризи, а й на формування стійких поведінкових паттернів, які подружжя зможе використовувати самостійно після завершення психологічної роботи. Це передбачає активне залучення партнерів до процесу змін, надання їм конкретних інструментів саморегуляції та взаємодії, а також створення індивідуального плану підтримки досягнутих результатів [14].

Програма реалізується за принципами добровільності участі, конфіденційності, партнерського стилю взаємодії психолога з подружжям, опори на наявні ресурси сім'ї, створення безпечного простору для вираження почуттів та поетапності впровадження змін. Принцип добровільності означає, що обидва партнери усвідомлено погоджуються на участь у програмі та готові вкладати зусилля у роботу над стосунками. Конфіденційність гарантує, що інформація, яка обговорюється під час зустрічей, не виходить за межі консультативного простору без згоди подружжя. Партнерський стиль взаємодії передбачає відмову психолога від позиції експерта, який диктує правильні рішення, натомість психолог виступає як фасилітатор процесу змін, який допомагає парі знайти власні рішення з урахуванням їхніх цінностей та контексту життя. Опора на ресурси означає систематичний пошук сильних сторін сім'ї, позитивного досвіду спільного подолання труднощів, збережених зон взаємної підтримки. Створення безпечного простору є ключовою умовою для того, щоб партнери могли відкрито говорити про свої почуття, потреби та страхи без побоювання бути засудженими або відкинутими. Поетапність передбачає послідовний рух від простих до

складних завдань, від усвідомлення проблем до формування мотивації, від навчання базовим навичкам до їх інтеграції у повсякденне життя [20].

Структурно програма складається з трьох послідовних етапів, кожен з яких виконує свою специфічну функцію у загальному процесі психологічної підтримки. Перший етап має діагностико-мотиваційний характер і включає дві зустрічі. Його основним завданням є встановлення довірливого контакту з подружжям, обговорення результатів психодіагностичного обстеження, усвідомлення проблемних зон сімейної взаємодії та формування спільного запиту на зміни. На цьому етапі важливо допомогти партнерам побачити кризу не як індивідуальну провину одного з них, а як спільну системну проблему, яка потребує зусиль обох. Психолог пояснює, що багато їхніх реакцій є типовими для кризових ситуацій, що знижує рівень тривоги та почуття сорому. Обговорення результатів діагностики проводиться у чутливій та підтримувальній манері з акцентом не тільки на проблемних зонах, а й на збережених ресурсах сім'ї. Формування спільних цілей відбувається через переформулювання взаємних претензій у конкретні поведінкові зміни, які партнер готовий здійснити [13].

Другий етап є основним корекційно-розвивальним блоком програми і включає сім зустрічей. На цьому етапі відбувається систематична робота з основними проблемними зонами кризових сімей, виявленими під час діагностики. Зокрема, проводяться заняття, спрямовані на розвиток емоційної компетентності партнерів, формування навичок конструктивної комунікації та активного слухання, опрацювання конструктивних способів вирішення конфліктів, зменшення рівня взаємної агресії через впровадження принципів ненасильницької комунікації, перегляд сімейних ролей та кордонів, прояснення та узгодження базових психологічних потреб кожного з партнерів, а також актуалізацію сімейних ресурсів та формування спільного образу майбутнього. Кожна зустріч має чітку структуру, що включає обговорення домашнього завдання з попередньої зустрічі, введення нового тематичного блоку через міні-лекцію або психоосвітню бесіду, практичне відпрацювання конкретних навичок через вправи та рольові ігри, обговорення труднощів та можливостей

застосування нових навичок у реальному житті, а також формулювання домашнього завдання для закріплення набутого досвіду.

Робота з емоційною сферою подружжя є критично важливою, оскільки діагностика показала високий рівень емоційної напруженості та відчуженості. Партнери часто не здатні диференціювати власні емоційні стани, плутають почуття з думками або звинуваченнями, не вміють називати те, що відчують, у безпечний для стосунків спосіб. На відповідному занятті психолог знайомить подружжя з базовими емоціями, які виникають у кризових ситуаціях, допомагає розрізняти первинні емоції, такі як страх або біль, та вторинні реакції, такі як гнів або відчуження. Вводиться техніка Я-висловлювань, що передбачає формулювання своїх почуттів без звинувачень партнера. Замість типового висловлювання у формі звинувачення, партнер навчається говорити про власні переживання, наприклад, замість фрази ти ніколи мене не слухаєш використовувати формулювання мені боляче, коли я не відчуваю, що мене чують. Ця трансформація комунікації знижує рівень оборонної реакції партнера та відкриває простір для емпатії. Додатково на занятті вводяться короткі техніки саморегуляції, які партнери можуть застосовувати в моменти емоційного перевантаження, наприклад, техніка зупинки, глибоке дихання, короткочасне виведення себе з конфліктної ситуації для заспокоєння.

Формування навичок конструктивної комунікації та активного слухання відповідає на проблему взаємного нерозуміння, яка є однією з базових скарг кризових сімей. Партнери часто скаржаться, що їх не чують, не розуміють, ігнорують їхні потреби. Водночас самі вони також не здатні уважно слухати іншого, перериваючи, переходячи до власних аргументів, інтерпретуючи слова партнера у спотворений спосіб. На відповідному занятті аналізуються типові комунікативні помилки, такі як перебивання, зміна теми, захисна реакція, контратака, ігнорування. Вводиться техніка активного слухання, що включає повну увагу до слів партнера, перефразування почутого для перевірки правильності розуміння, уточнювальні запитання, відображення емоцій, які виражає партнер. Ці навички відпрацьовуються через рольові вправи, де один

партнер розповідає про певну ситуацію, а другий практикує активне слухання під спостереженням психолога, який надає зворотний зв'язок та корекцію. Важливо, щоб на початкових етапах для таких вправ використовувалися нейтральні або позитивні теми, а не гострі конфліктні питання, що дозволяє сформувати навичку у безпечних умовах перед переходом до складніших розмов.

Робота з конфліктами спрямована на те, щоб партнери навчилися сприймати конфлікт не як загрозу стосункам, а як природний процес узгодження відмінностей, який може бути конструктивним за умови дотримання певних правил. Спочатку психолог допомагає визначити типові конфліктні теми у конкретній сім'ї, що дозволяє партнерам побачити повторювані патерни. Далі вводяться правила безпечної суперечки, які включають відмову від особистих образ, фокус на конкретній поведінці, а не на особистості партнера, можливість зробити паузу, якщо емоції занадто сильні, обговорення лише однієї проблеми за раз, уникнення згадування минулих образ, висловлення своїх потреб та бажань замість критики партнера. Спільно складається алгоритм руху від претензії до спільного рішення, що включає ідентифікацію проблеми, вислуховування позиції кожного, пошук спільного інтересу за розбіжними позиціями, генерацію варіантів рішення, вибір взаємоприйняттого компромісу, домовленість про конкретні кроки реалізації. Ці кроки відпрацьовуються на конкретних прикладах з життя сім'ї, спочатку на менш гострих ситуаціях, поступово переходячи до більш складних конфліктних тем.

Зменшення рівня агресії у стосунках є особливо актуальним для кризових сімей, де діагностика показала підвищені показники агресивності. Агресія може проявлятися як у прямих формах, таких як крик, образи, погрози, так і у непрямих формах, таких як ігнорування, сарказм, пасивно-агресивна поведінка, маніпуляції. На відповідному занятті партнери обговорюють форми агресії, які присутні у їхніх стосунках, усвідомлюють їхні негативні наслідки не тільки для партнера, а й для самої людини, що проявляє агресію, та для стосунків загалом. Психолог знайомить подружжя з принципами ненасильницької комунікації за моделлю Маршала Розенберга, що включає чотири кроки: спостереження без

оцінки, ідентифікація власних почуттів, усвідомлення потреб, що стоять за цими почуттями, та формулювання конкретного прохання [3]. Вводяться техніки самозупинки в момент наростання агресії, коли людина відчуває, що втрачає контроль над своїми реакціями. Практикується переклад звинувачень у висловлювання почуттів та потреб, що дозволяє трансформувати агресивну комунікацію у асертивну. Замість ти безвідповідальний, тебе ніколи немає, коли потрібно формулюється мені страшно, коли я залишаюся одна з усіма проблемами, мені потрібна твоя підтримка та присутність.

Прояснення сімейних ролей, кордонів та розподілу обов'язків відповідає на проблему дисбалансу у функціонуванні сім'ї, коли один з партнерів відчуває надмірне навантаження, а другий відчувається відстороненим або контрольованим. На цьому занятті використовуються проєктивні техніки, такі як малювання карти сімейних ролей або схеми розподілу обов'язків, що допомагає візуалізувати наявний стан речей. Кожен партнер окремо описує, які ролі він виконує у сім'ї, які завдання вирішує, яку відповідальність несе. Потім ці описи порівнюються, обговорюються зони перевантаження та зони недозавантаження, а також невиконані сімейні функції. Важливим є обговорення життєвого досвіду кожного партнера, того, як розподілялися ролі у їхніх батьківських сім'ях, які очікування вони принесли у власний шлюб. Часто виявляється, що очікування партнерів щодо розподілу ролей суттєво відрізняються і ніколи раніше не обговорювалися явно. На основі цього обговорення пара рухається до пошуку більш збалансованого розподілу, який враховує можливості, навантаження та побажання обох партнерів. Використовуються таблиці розподілу конкретних побутових та виховних обов'язків, де фіксуються домовленості, що знижує рівень непорозумінь та взаємних претензій у подальшому.

Усвідомлення та узгодження базових психологічних потреб є критично важливим для подолання кризи, оскільки невдоволені потреби партнерів лежать в основі більшості конфліктів та відчуття незадоволеності шлюбом. Діагностика показала, що у кризових сім'ях потреби у близькості, прийнятті, повазі, безпеці та автономії залишаються фрустрованими. На відповідному занятті психолог

вводить поняття базових потреб у контексті подружніх стосунків, пояснює відмінність між потребами та способами їх задоволення, допомагає партнерам усвідомити власні пріоритетні потреби. Використовується вправа картка потреб, де кожен партнер індивідуально заповнює список того, що для нього є найважливішим у стосунках: наприклад, відчуття безпеки, спільний час, емоційна підтримка, визнання зусиль, можливість мати особистий простір, сексуальна близькість, фінансова стабільність тощо. Після індивідуального заповнення відбувається обговорення у парі, де партнери діляться своїми списками, пояснюють, чому ті чи інші потреби є для них важливими, слухають потреби один одного. Психолог допомагає знайти зони, де потреби партнерів не суперечать одна одній і можуть бути задоволені одночасно, а також зони, де потрібен компроміс або почергове врахування потреб. Кожен партнер формулює два три конкретні реалістичні кроки, які він готовий зробити для кращого задоволення потреб іншого, що створює відчуття руху назустріч один одному.

Актуалізація сімейних ресурсів та формування спільного образу майбутнього спрямовані на посилення відчуття ми, відновлення спільної ідентичності пари та створення позитивної перспективи розвитку стосунків. До цього моменту програма значною мірою фокусувалася на проблемних зонах, тому важливо завершити основний корекційний етап поверненням до ресурсів та позитивного потенціалу сім'ї. Використовується вправа історія нашої сім'ї, де партнери разом згадують моменти, коли їм вдавалося долати труднощі, епізоди взаємної підтримки, щасливі спогади, цінності, які їх об'єднують. Ця робота допомагає нагадати партнерам, що між ними є не тільки проблеми, а й спільна історія, спільний досвід, ресурси, на які можна спиратися. Далі відбувається робота з формуванням образу бажаних стосунків, де кожен описує, якими б він хотів бачити їхні стосунки за пів року, за рік. Психолог допомагає сформулювати спільні елементи цих бажань і перекласти їх у конкретні короткострокові цілі. Важливо, щоб ці цілі були реалістичними, досяжними і сформульованими у позитивних термінах. Пара також планує невеликі кроки спільної приємної

діяльності, що допомагає відновити позитивний емоційний досвід взаємодії, який у кризових сім'ях часто повністю відсутній.

Третій етап має інтеграційно-підсумковий характер і включає одну фінальну зустріч. Його основним завданням є закріплення досягнутих змін, усвідомлення пройденого шляху, обговорення результатів повторної діагностики та формування індивідуального плану підтримки результатів. На цьому етапі психолог разом з подружжям підбиває підсумки роботи, обговорює зміни, які партнери помітили у своїй взаємодії, співставляє їх з початковими цілями, визначеними на першому етапі. Проводиться аналіз результатів повторного тестування за методиками СОМО, FACES-3 та тестом задоволеності шлюбом, що дозволяє об'єктивно зафіксувати динаміку показників. Обговорюються навички, які вдалося сформувати, труднощі, які залишаються, ситуації, у яких нові моделі поведінки вже працюють, і ситуації, де потрібна подальша робота. Формулюється індивідуальний план підтримки, що включає перелік набутих навичок, які пара планує продовжувати використовувати, конкретні домовленості про регулярну практику, наприклад, щотижневі розмови про стосунки, сигнали тривоги, які можуть вказувати на повернення деструктивних паттернів, та кроки, які партнери зроблять у такому випадку. За необхідності обговорюються можливості контрольних зустрічей через певний час або подальшої психологічної підтримки.

Важливою характеристикою програми є її гнучкість, що означає можливість адаптації змісту окремих зустрічей до специфіки конкретної сім'ї та типу кризи, у якій вона перебуває. Попри збереження загальної структури та послідовності етапів, акценти можуть зміщуватися залежно від провідної проблематики. Наприклад, у сім'ях, які пережили психотравматичні події, такі як військові дії, втрата близьких, вимушене переміщення, більше часу приділяється темі безпеки, роботі з травматичним досвідом, відновленню базового відчуття захищеності у стосунках. У сім'ях, де присутня проблема залежності одного з партнерів, посилюється робота з кордонами, співзалежними патернами поведінки, агресією, встановленням чітких правил взаємодії. У сім'ях з маленькими дітьми більше уваги приділяється узгодженню виховних стратегій,

розподілу батьківських обов'язків, збереженню подружнього простору поряд з батьківськими функціями. У сім'ях, де конфлікт пов'язаний з відносинами з розширеною родиною або культурними відмінностями партнерів, посилюється робота з сімейними межами, узгодженням цінностей, пошуком компромісів між різними сімейними традиціями. Така гнучкість забезпечується тим, що психолог, який реалізує програму, проходить попередню підготовку не тільки з базових технік, а й з можливих варіацій змісту залежно від контексту.

Кожна зустріч у межах програми має стандартну структуру, що включає п'ять основних компонентів. Початок зустрічі присвячений обговоренню домашнього завдання з попереднього заняття, де партнери діляться досвідом застосування нових навичок у реальному житті, труднощами, які виникли, успішними спробами змін. Цей етап є критично важливим для закріплення навичок, оскільки зміни відбуваються не в кабінеті психолога, а в повсякденному житті сім'ї. Психолог надає підтримку, визнає зусилля партнерів, допомагає проаналізувати, що саме спрацювало і що можна змінити. Другий компонент включає введення нової теми через міні-лекцію, психоосвітню бесіду або обговорення, де психолог пояснює теоретичні основи того чи іншого аспекту подружньої взаємодії, типові труднощі, можливі способи їх подолання. Ця частина є важливою для усвідомлення партнерами того, що відбувається у їхніх стосунках, нормалізації їхнього досвіду, зменшення відчуття безпорадності. Третій компонент присвячений практичному відпрацюванню конкретних навичок через структуровані вправи, рольові ігри, моделювання ситуацій. Це є центральною частиною заняття, де відбувається активне навчання новим способам поведінки під керівництвом та з підтримкою психолога. Четвертий компонент включає рефлексію та обговорення, де партнери діляться враженнями від вправи, труднощами, які виникли, інсайтами, до яких дійшли. П'ятий компонент присвячений формулюванню домашнього завдання, яке має бути конкретним, досяжним, пов'язаним з темою зустрічі і таким, що переносить нові навички в реальне життя сім'ї.

Формат реалізації програми передбачає парну сімейну консультацію, де психолог працює з однією подружньою парою індивідуально. Це відрізняється від групового формату роботи з кризовими парами і має свої переваги. По-перше, індивідуальний формат дозволяє глибше опрацювати специфічні проблеми конкретної сім'ї, враховувати її унікальний контекст, історію, систему цінностей. По-друге, такий формат забезпечує більшу психологічну безпеку для партнерів, оскільки вони не мають ділитися своїми інтимними проблемами у присутності інших пар. По-третє, психолог має можливість більш точно дозувати навантаження, швидкість просування, складність вправ відповідно до готовності конкретної пари. По-четверте, індивідуальний формат дозволяє більш гнучко планувати час зустрічей відповідно до графіку подружжя. Водночас слід зазначити, що парна робота передбачає присутність обох партнерів на кожній зустрічі, оскільки програма спрямована саме на подружню систему, а не на індивідуальну роботу з кожним. Випадки індивідуальних зустрічей психолога лише з одним з партнерів можливі тільки як виняток, якщо є необхідність опрацювати певну індивідуальну тему перед поверненням до спільної роботи.

Програма може реалізовуватися як в очному, так і в онлайн-форматі. Досвід останніх років показав, що онлайн-формат психологічної роботи з парами може бути ефективним за умови належного технічного забезпечення та мотивації учасників. Онлайн-формат має певні переваги для пар, які проживають у віддалених регіонах, мають обмежену мобільність, переживають період вимушеного розлучення або просто надають перевагу роботі у домашньому середовищі. Водночас слід враховувати, що онлайн-формат потребує від психолога додаткових навичок утримання уваги учасників, створення безпечного простору через екран, адаптації деяких вправ до дистанційного формату. Очний формат залишається більш ресурсним для глибокої емоційної роботи, оскільки дозволяє психологу краще вловлювати невербальні сигнали, реагувати на тілесні прояви емоцій, створювати більш насичений терапевтичний контакт. Оптимальним може бути комбінований варіант, коли більшість зустрічей проводиться очно, а окремі зустрічі за необхідності можуть відбутися онлайн.

Тривалість кожної зустрічі становить 1,5 години, що є оптимальним часом для проведення структурованої роботи з подружжям. Менша тривалість не дозволяє достатньо глибоко опрацювати тему, провести вправи, обговорити домашнє завдання. Більша тривалість може призводити до втоми учасників, зниження концентрації уваги, емоційного перевантаження. Загальна програма включає 10 зустрічей, що становить 15 годин безпосередньої роботи з однією подружньою парою. Це є достатнім часом для формування базових навичок конструктивної взаємодії, але не є надмірно тривалим, що важливо для підтримки мотивації учасників та ресурсної можливості психологічної служби. Програма розрахована на реалізацію протягом 5-6 тижнів за умови проведення одної-двох зустрічей на тиждень. Більш інтенсивний графік може бути надмірним навантаженням для сім'ї, оскільки партнери потребують часу на практику нових навичок між зустрічами. Менш інтенсивний графік може призводити до втрати динаміки змін та зниження мотивації. Оптимальною є частота однієї зустрічі на тиждень, що дозволяє зберігати безперервність процесу та водночас дає достатньо часу для закріплення навичок у реальному житті.

Критеріями ефективності програми є зниження рівня емоційного напруження та відчуженості у стосунках за методикою СОМО, підвищення показників сімейної згуртованості та адаптивності за методикою FACES-3, підвищення рівня задоволеності шлюбом за відповідним тестом, а також якісні зміни, які відзначають самі партнери, зокрема покращення комунікації, зменшення частоти та інтенсивності конфліктів, відчуття більшої близькості та підтримки, здатність конструктивно вирішувати проблеми. Важливим показником є також формування у партнерів конкретних навичок, які вони можуть демонструвати під час зустрічей і використовувати самотійно вдома. Для оцінки ефективності проводиться повторна діагностика за тими самими методиками після завершення програми, що дозволяє порівняти показники до та після втручання. Додатково використовується якісний аналіз змін на основі спостережень психолога за динамікою взаємодії подружжя під час зустрічей, зворотного зв'язку від партнерів про зміни у повсякденному житті, а також

порівняння початкових цілей, сформульованих на першому етапі, з досягнутими результатами на завершальному етапі. Представлена програма (додаток Г.) є комплексною системою психологічної підтримки, яка забезпечує послідовний рух від усвідомлення проблем через формування конкретних навичок взаємодії до їх закріплення та інтеграції у повсякденне життя подружжя. Структурованість програми, чітка послідовність етапів, поєднання психоосвіти з практичним тренуванням навичок, систематичне виконання домашніх завдань та опора на ресурси сім'ї створюють оптимальні умови для подолання кризи та відновлення конструктивного функціонування подружніх стосунків.

3.2. Аналіз результатів апробації психокорекційної програми задоволення психологічних потреб подружжя у кризових сім'ях

Аналіз результатів апробації психокорекційної програми задоволення психологічних потреб подружжя у кризових сім'ях засвідчив наявність виразної позитивної динаміки показників в експериментальній групі порівняно з контрольною. На початку дослідження подружні пари обох груп мали зіставний рівень емоційної напруженості, відчуженості, конфліктності та агресії за методикою СОМО, занижені показники сімейної згуртованості та адаптації за FACES 3, а також низький або прикордонний рівень задоволеності шлюбом. Це дозволило вважати вихідні умови відносно однорідними та інтерпретувати подальші відмінності передусім як наслідок дії психокорекційної програми.

Після завершення програми і через один місяць при контрольному тестуванні в експериментальній групі спостерігається суттєве зниження показників за шкалами СОМО. Напруженість у стосунках зменшилася приблизно з 54 до 37 балів, відчуженість орієнтовно з 53 до 36 балів, конфліктність і агресія з рівня близько 47 до значень близько 32 балів. У відносному вимірі це відповідає зменшенню вираженості деструктивних емоційних і поведінкових проявів приблизно на третину від початкового рівня. У контрольній групі без участі у програмі теж зафіксовано певне зниження показників, однак воно не перевищує кількох балів і не змінює принципово загальної картини високої напруженості та

конфліктності взаємин. Це вказує, що сам факт діагностики і разового обговорення результатів може ініціювати незначні спонтанні зміни, але без структурованого втручання вони залишаються обмеженими.

Особливо показовими є зміни за шкалою сімейної адаптації і згуртованості FACES 3. В експериментальній групі середній рівень згуртованості підвищився приблизно з 22 до 32 балів, а показник сімейної адаптації з 22 до близько 30 балів. Це свідчить про перехід від нижнього середнього до виразно середнього, місцями наближеного до високого, рівня емоційної єдності та гнучкості сімейної системи. Партнери частіше звертаються один до одного по допомогу, активніше залучаються до спільного обговорення рішень, краще перерозподіляють побутові та виховні обов'язки, що особливо важливо для кризових сімей. У контрольній групі приріст згуртованості та адаптивності був мінімальним і не дозволив вивести родини із зони вразливого функціонування, що ще раз підтверджує роль цілеспрямованої психологічної підтримки. Не менш важливим інтегральним індикатором є задоволеність шлюбом. У експериментальній групі середній сумарний бал за тестом задоволеності шлюбом зріс орієнтовно з 39 до 52 балів, тобто від верхньої межі низького рівня до стійкого середнього рівня. Після участі у програмі більшість партнерів відзначали посилення почуття взаємної підтримки, зменшення частоти думок про розлучення, появу більш диференційованої оцінки партнера, в якій недоліки вже не повністю перекривають його переваги. У контрольній групі цей показник змінився незначно і залишився близьким до нижньої межі середнього рівня, що свідчить про збереження переважно проблемного сприйняття шлюбних взаємин.

Для наочності узагальнені ключові показники динаміки в експериментальній і контрольній групах подано у таблиці.

Таблиця 3.1.

**Динаміка узагальнених показників подружньої взаємодії в
експериментальній та контрольній групах**

Показник	Експериментальна група до програми	Експериментальна група через 1 місяць	Контрольна група первинне обстеження	Контрольна група через 1 місяць
Напруженість у стосунках за СОМО, середній сумарний бал	54,3	36,7	53,9	49,8
Сімейна згуртованість за FACES 3, середній бал	22,4	31,8	23,1	24,0
Сімейна адаптація за FACES 3, середній бал	21,7	30,5	21,9	22,5
Задоволеність шлюбом, сумарний бал	38,9	52,4	39,3	41,0

Джерело: сформовано самостійно автором на основі емпіричних даних.

Зіставлення наведених даних дає змогу зробити висновок, що психокорекційна програма сприяла одночасному зменшенню деструктивних компонентів взаємодії та посиленню конструктивних характеристик сімейної системи. Зниження напруженості у стосунках супроводжувалося зростанням сімейної згуртованості й адаптивності, а також підвищенням суб'єктивної задоволеності шлюбом, причому ця динаміка чітко виражена саме в експериментальній групі. У контрольній групі позитивні зміни незначні і не мають системного характеру. Це дозволяє обґрунтовано стверджувати, що запропонована програма є ефективним інструментом підтримки психологічних потреб подружжя у кризових сім'ях і може розглядатися як перспективний напрям подальшої практичної роботи та наукового вдосконалення.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі на основі теоретичних узагальнень і емпіричних результатів було обґрунтовано, розроблено та апробовано програму психологічної підтримки подружніх партнерів кризових сімей, спрямовану на оптимізацію задоволення їхніх ключових психологічних потреб. Програма базується на інтегративному підході, що поєднує системну сімейну перспективу, когнітивно-поведінкові техніки, емоційно-фокусовану терапію для пар та ресурсно орієнтоване консультування. Це дозволило водночас працювати з дисфункційними когнітивними схемами щодо шлюбу, неадаптивними моделями

поведінки, а також з глибинними емоційними запитами партнерів на безпеку, прийняття, близькість та автономію. Програма має чітку структуровану побудову, включає етапи діагностики, психоедукації, формування навичок емоційної саморегуляції, розвитку емпатичної комунікації та спільного планування змін у сімейній системі. Аналіз результатів апробації програми засвідчив її ефективність за низкою ключових показників.

Якісний аналіз змін вказує, що важливим ефектом програми є не лише зниження симптоматики кризи, а й переорієнтація подружніх партнерів із взаємних обвинувачень на усвідомлення і проговорення власних психологічних потреб. У ході занять учасники навчаються розрізняти поверхневі конфліктні теми (побут, фінанси, виховання дітей) та глибинні потреби, які стоять за ними (у повазі, визнанні внеску, підтримці, відчутті значущості й рівноправності).

Практичний аналіз показав, що розроблений комплекс вправ і технік може бути адаптований до індивідуальних особливостей конкретної пари, ступеня вираженості кризи, наявності супутніх психосоматичних проявів, а також до ресурсів, які має сім'я (наявність підтримки з боку близьких, готовність до тривалої терапевтичної роботи тощо). У цьому сенсі програма виступає гнучким інструментом, який може використовуватися як у форматі індивідуального консультування, так і в роботі кризових центрів, служб сімейної підтримки, психологічних служб освітніх та медичних закладів.

Отже, у третьому розділі виконано завдання щодо обґрунтування та розробки програми психологічної підтримки подружніх партнерів кризових сімей, а також оцінки її ефективності. Результати апробації підтвердили, що цілеспрямований вплив, спрямований на відновлення задоволення базових психологічних потреб, призводить до зниження рівня емоційної напруги, конфліктності й агресивності, підвищення сімейної адаптації та згуртованості, а також до зростання задоволеності шлюбом. Тим самим емпірично підтверджено гіпотезу дослідження про ключову роль задоволеності психологічних потреб у регуляції якості подружньої взаємодії в умовах сімейної кризи та продемонстровано, що розроблена психокорекційна програма може бути

рекомендована як ефективний інструмент психологічної допомоги сім'ям, які перебувають у стані глибокої міжособистісної та структурної дестабілізації.

ВИСНОВКИ

Отже, здійснивши теоретичний аналіз проблематики психологічних потреб подружніх партнерів у кризових сім'ях, емпірично дослідивши особливості їх реалізації та апробувавши програму психологічної підтримки, можна констатувати, що поставлена у роботі мета – всебічно висвітлити психологічні потреби подружжя у кризових сім'ях, виявити механізми їх фрустрації та окреслити можливості психокорекційного впливу – досягнута в повному обсязі. Отримані результати дозволяють узгодити теоретичні уявлення про структуру та динаміку психологічних потреб із реальними проявами подружньої взаємодії в умовах сімейної кризи та обґрунтувати ефективні напрями практичної допомоги подружнім парам. Виконання першого завдання, пов'язаного з теоретичним аналізом наукових підходів до розуміння поняття та структури психологічних потреб особистості і розкриттям особливостей задоволення психологічних потреб подружніх партнерів у шлюбі, дозволило систематизувати широкий спектр концепцій мотивації та психологічного благополуччя. На основі узагальнення ідей загальної психології, ієрархічних моделей потреб, теорії самодетермінації та концепцій психологічного благополуччя окреслено багаторівневу структуру психологічних потреб, до якої у подружньому контексті насамперед належать потреби в емоційній близькості й прийнятті, автономії та повазі до особистісних кордонів, компетентності у виконанні сімейних ролей, безпеці й стабільності, визнанні та взаємній повазі.

Реалізація другого завдання, яке передбачало характеристику поняття кризової сім'ї, визначення типів сімейних криз, їх причин та аналіз впливу незадоволених психологічних потреб на міжособистісну взаємодію подружжя, дала змогу інтерпретувати сімейну кризу як системний феномен, що охоплює емоційний, когнітивний та поведінковий рівні функціонування подружжя. Уточнено, що кризові сім'ї характеризуються стійким порушенням емоційної рівноваги, дезорганізацією комунікації, трансформацією ролей і зниженням

здатності до конструктивного розв'язання конфліктів. Встановлено, що незадоволені психологічні потреби, насамперед у близькості, безпеці, довірі й автономії, стають каталізаторами емоційної напруженості, відчуженості та конфліктності у шлюбі, формують патерни взаємних звинувачень, уникнення або, навпаки, надмірного контролю. Саме хронічна фрустрація цих потреб визначає перехід від ситуативної напруги до стійких кризових станів, які можуть супроводжуватися агресією, психологічним насильством і загрозою розпаду сім'ї. Третє завдання – розроблення програми емпіричного дослідження психологічних потреб подружніх партнерів у кризових сім'ях та підбір відповідних методик – було реалізовано через створення цілісної діагностичної моделі, орієнтованої на виявлення як суб'єктивних оцінок задоволеності потреб, так і структурних характеристик сімейної системи. Обґрунтовано доцільність використання комплексу методик, до якого увійшли опитувальник СОМО для оцінки емоційної напруженості, відчуженості, конфліктності та агресивності у взаєминах, шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES 3 для діагностики структурних параметрів сімейної системи, а також опитувальник задоволеності шлюбом як індикатор суб'єктивної оцінки якості подружніх стосунків.

Четверте завдання, що стосувалося проведення емпіричного дослідження особливостей психологічних потреб подружніх партнерів у кризових сім'ях та здійснення кількісного і якісного аналізу результатів, дозволило емпірично підтвердити положення, сформульовані в теоретичній частині. На вибірці подружніх пар із кризових сімей виявлено систематичний зв'язок між рівнем задоволеності ключових психологічних потреб і показниками емоційної напруженості, відчуженості, конфліктності та агресії, а також рівнями сімейної адаптації й згуртованості. Чим більш фрустрованими є потреби в емоційній близькості, безпеці, повазі до кордонів та компетентності у сімейних ролях, тим вищими виявляються показники емоційної дистанції, взаємних претензій, недовіри й деструктивних форм комунікації. Водночас задоволення цих потреб асоційоване з відносною стабільністю сімейної структури, більшою гнучкістю у розподілі ролей, здатністю до кооперативного розв'язання конфліктів і вищим

рівнем суб'єктивної задоволеності шлюбом. Якісний аналіз показав, що у кризових сім'ях часто спостерігаються суперечливі очікування щодо ролей і функцій партнера, які, за відсутності відкритого обговорення, посилюють відчуття фрустрації та несправедливості. П'яте завдання, пов'язане з обґрунтуванням та розробленням власної програми психологічної підтримки й корекційної роботи, спрямованої на оптимізацію задоволення психологічних потреб подружжя у кризових сім'ях, а також оцінкою її ефективності, було реалізовано шляхом створення поетапної психокорекційної моделі. Програма поєднала психоедукаційні, діагностично-рефлексивні та тренінгові компоненти, орієнтовані на підвищення усвідомленості власних потреб і очікувань, розвиток навичок емпатійного слухання, конструктивної комунікації та переговорів, відновлення відчуття безпеки й довіри, а також формування більш гнучкого розподілу сімейних ролей. Аналіз результатів її апробації засвідчив позитивну динаміку: зниження суб'єктивної емоційної напруженості, зменшення частоти й інтенсивності конфліктних зіткнень, посилення відчуття підтримки та прийняття з боку партнера, зростання показників сімейної згуртованості та адаптації.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що дослідження психологічних потреб подружніх партнерів у кризових сім'ях дозволило не лише конкретизувати теоретичні уявлення про структуру та динаміку цих потреб, а й показати їхню центральну роль у генезі та перебігу сімейних криз. Отримані дані обґрунтовують необхідність розглядати задоволення психологічних потреб як один із базових критеріїв якості подружніх стосунків і як головний орієнтир при плануванні психокорекційної роботи. Запропонована програма психологічної підтримки довела свою ефективність як інструмент зниження деструктивної напруги та відновлення конструктивної взаємодії у шлюбі. Перспективами подальших досліджень є диференціація виявлених закономірностей залежно від тривалості шлюбу, наявності дітей, досвіду травматичних подій, а також адаптація й розширення психокорекційної програми для роботи з різними типами кризових сімей та мультидисциплінарними командами фахівців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Горбунова В. В. Експериментальна психологія в схемах і таблицях: навчальний посібник. Київ : ВД «Професіонал», 2007. 208 с. URL: https://chtyvo.org.ua/authors/Horbunova_Viktorija/Eksperymentalna_psykhologia_v_skhemakh_i_tablytsiakh.pdf (дата звернення: 26.11.2025).
2. Карпова Д. Є. Психологічний аналіз сімейних ролей шлюбних партнерів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 4. С. 41–42.
3. Кириченко Р. В., Шеремет О. Г. Екологічне спілкування: правила ненасильницької комунікації. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*. 2022. URL: https://er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/23275/1/Збірник_89_221-223.pdf (дата звернення: 26.11.2025).
4. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія: підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 360 с. URL: <https://library.nusta.edu.ua/depositary/Оцифровані%20документи/ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА%20ПСИХОЛОГІЯ.pdf> (дата звернення: 26.11.2025).
5. Малхазов О. Р. Експериментальна психологія: практичний посібник. Київ : Талком, 2020. 321 с. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/10/pos_bnyk_malhazov.pdf (дата звернення: 26.11.2025).
6. Саврасов М. В., Панасенко Е. А., Семенков Г. Л. Сімейний конфлікт як психологічна криза: адаптаційні стратегії особистості. *Габітус*. 2025. № 73. С. 217–221. URL: <https://habitus.od.ua/73-2025> (дата звернення: 26.11.2025).
7. Сімейний кодекс України: Кодекс України від 10 січня 2002~р. №~2947-III. {Верховна Рада України}. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2947-14> (дата звернення: 26.11.2025).
8. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/19502/> (дата звернення: 26.11.2025).

9. Столярчук О.А, Сергієнкова О. П. Загальна психологія. Навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2012. 296 с.
URL: <https://library.nusta.edu.ua/depositary/Оцифровані%20документи/ЗАГАЛЬНА%20ПСИХОЛОГІЯ%203.pdf> (дата звернення: 27.11.2025).
10. Яблонська Т. М. Актуальні проблеми досліджень сучасної сім'ї в Україні. *Український соціум*. 2004. Т. 2, № 4. С. 80–84. URL: <https://ukr-socium.org.ua/uk/archive/no-2-4-2004/aktualni-problemi-doslidzhen-suchasnoi-sim-i-v-ukraini/> (дата звернення: 26.11.2025).
11. About Marriage and Family Therapists. *American Association for Marriage and Family Therapy*.
URL: https://www.aamft.org/AAMFT/About_AAMFT/About_Marriage_and_Family_Therapists.aspx (date of access: 26.11.2025).
12. Association for Behavioral and Cognitive Therapies. Marital Distress. Fact Sheet.
URL: <https://www.abct.org/fact-sheets/marital-distress/> (date of access: 26.11.2025).
13. Barraca Mairal J. Integrative Behavioral Couple Therapy (IBCT) as a third-wave therapy. *Psicothema*. 2015. Vol. 27, no. 1. P. 13–18.
URL: <https://doi.org/10.7334/psicothema2014.101> (date of access: 26.11.2025).
14. Beasley C. C., Ager R. Emotionally Focused Couples Therapy: A Systematic Review of Its Effectiveness over the past 19 Years. *Journal of Evidence-Based Social Work*. 2019. Vol. 16, no. 2. P. 144–159.
URL: <https://doi.org/10.1080/23761407.2018.1563013> (date of access: 26.11.2025).
15. Burlaka V., Graham Bermann S. A., Delva J. Family factors and parenting in Ukraine. *Child Abuse & Neglect*. 2017. Vol. 72. P. 154–162.
URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28818732/> (date of access: 26.11.2025).
16. Canadian Psychological Association. {“Psychology Works”} Fact Sheet: Relationship Distress. Ottawa, 2021.
URL: https://cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/FS_RelationshipDistress_EN_2021.pdf (date of access: 26.11.2025).

17. Candel O. S., Turliuc M. N. Insecure attachment and relationship satisfaction: A meta analysis of actor and partner associations. *Personality and Individual Differences*. 2019. Vol. 147. P. 190–199. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886919302673> (date of access: 26.11.2025).
18. Christensen A., al. e. Traditional Versus Integrative Behavioral Couple Therapy for Significantly and Chronically Distressed Married Couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2004. Vol. 72, no. 2. P. 176–191. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-006x.72.2.176> (date of access: 26.11.2025).
19. Cihan H., Calik Var E. Developing a model on the factors affecting family resilience in the COVID 19 pandemic: Risk and protective factors. *Current Psychology*. 2023. Vol. 42. P. 20259–20274. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35370387/> (date of access: 26.11.2025).
20. Denton W. H., al. e. A randomized trial of emotion-focused therapy for couples in a training clinic. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2000. Vol. 26, no. 1. P. 65–78. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2000.tb00277.x> (date of access: 26.11.2025).
21. EFT C's understanding of couple distress: An overview of evidence from couple and emotion research / G. Vanhee et al. *Journal of Family Therapy*. 2018. Vol. 40, Suppl. 1. P. S24–S44. URL: <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12179> (date of access: 26.11.2025).
22. Gholizadeh Z., Agha Yousefi A., Abolghasemi A. Predicting the level of marital conflicts based on anxious insecure attachment with the mediating role of interpersonal mindfulness. *Journal of Interdisciplinary Relationship Science*. 2024. Vol. 5, no. 2. P. 45–60. URL: <https://journals.kmanpub.com/index.php/jarac/article/view/2711?articlesBySameAuthorPage=40> (date of access: 26.11.2025).
23. Hokmabadi S., Asgari P., Rezaei A. Predicting marital conflicts based on attachment styles and identity styles. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*. 2019. Vol. 9, no. 5. P. 1–8.

- URL: <https://www.researchgate.net/publication/335108074> (date of access: 26.11.2025).
24. Iftekhhar A., Fatima I. Psychological determinants of marital conflict in women. *Human Nature Journal of Social Sciences*. 2025. Vol. 6, no. 3. P. 128–139. URL: <https://hnpublisher.com/ojs/index.php/HNJSS/article/view/775> (date of access: 26.11.2025).
 25. La Guardia J. G., Patrick H. Self determination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology*. 2008. Vol. 49, no. 3. P. 201–209. URL: <https://selfdeterminationtheory.org/topics/application-relationships/> (date of access: 26.11.2025).
 26. Maksymenko S. D., Maksymenko K. S., Savchenko H. V. General Psychology: Textbook. Kyiv : Vydavnytstvo Liudmyla, 2025. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744612> (date of access: 26.11.2025).
 27. Maslow A. H. A theory of human motivation. *Psychological Review*. 1943. Vol. 50. P. 370–396. URL: <https://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm> (date of access: 26.11.2025).
 28. Murray H. A. Explorations in Personality. New York : Oxford University Press, 1938. URL: <https://ia600404.us.archive.org/1/items/explorationsinpe031973mbp/explorationsinpe031973mbp.pdf> (date of access: 26.11.2025).
 29. Nasiri Zarch Z., Marashi S. M., Raji H. The relationship between emotional intelligence and marital satisfaction: 10 year outcome of partners from three different economic levels. *Iranian Journal of Psychiatry*. 2014. Vol. 9, no. 4. P. 188–196. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4361820/> (date of access: 26.11.2025).
 30. Olefir V., Bosniuk V. Ukrainian language adaptation of the Basic Psychological Need Satisfaction Scale. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2024. No. 12. P. 18–43. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/items/50e016d3-ead1-45a0-8987-e00022ead577> (date of access: 26.11.2025).

31. On the benefits of giving as well as receiving autonomy support: Mutuality in close friendships / E. L. Deci et al. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2006. Vol. 32, no. 3. P. 313–327. URL: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2006_DeciLaGuardiaetal_Friendships_PSPB.pdf (date of access: 26.11.2025).
32. Pace R. 10 Factors that Contribute to Marriage Satisfaction. *Marriage.com*. URL: <https://www.marriage.com/advice/relationship/marriage-satisfaction/> (date of access: 08.11.2025).
33. Palamarchuk O. Crisis counseling in the system of psychological assistance: A comparative analysis of approaches. *Personality and Environmental Issues*. 2025. Vol. 4, no. 1. P. 67–73. URL: <https://intranet.vspu.edu.ua/pei/index.php/journal/article/view/114> (date of access: 26.11.2025).
34. Park Y., MacDonald G. Meta analytic evidence that attachment insecurity is associated with less frequent experiences of discrete positive emotions. *Journal of Personality*. 2023. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jopy.12796> (date of access: 26.11.2025).
35. Research on the treatment of couple distress / J. L. Lebow et al. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2012. Vol. 38, no. 1. P. 145–168. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22283385/> (date of access: 26.11.2025).
36. R{\o}sand G. M. B., al. e. The buffering effect of relationship satisfaction on emotional distress in couples. *BMC Public Health*. 2012. Vol. 12. P. 66. URL: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-66> (date of access: 08.11.2025).
37. Ryan R. M., Deci E. L. Self determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well being. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11, no. 4. P. 227–268. URL: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf (date of access: 26.11.2025).

38. Ryff C. D. Psychological well being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83, no. 1. P. 10–28. URL: <https://doi.org/10.1159/000353263> (date of access: 26.11.2025).
39. Self-Determination Theory and Romantic Relationship Processes / C. R. Knee et al. *Personality and Social Psychology Review*. 2013. Vol. 17, no. 4. P. 307–324. URL: <https://doi.org/10.1177/1088868313498000> (date of access: 26.11.2025).
40. Sherlock P., Liu A., Nomura Y. A short form of the Crisis in Family Systems in a racially diverse sample of pregnant women. *Current Psychology*. 2023. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37187827/> (date of access: 26.11.2025).
41. Slozanska A., Stelmakh S., Krynytska I. Vulnerable families in Ukraine as the main social service users: comparison of the pre pandemic and pandemic period. *Social Work & Society*. 2022. Vol. 20, no. 1. URL: <https://ejournals.bib.uni-wuppertal.de/index.php/sws/article/view/773> (date of access: 26.11.2025).
42. Slyusar L. The Ukrainian family in the conditions of war. *Demography and Social Economy*. 2023. No. 2(52). P. 3–20. URL: <https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003> (date of access: 26.11.2025).
43. UNICEF. Three years of full scale war for Ukraine's children. URL: <https://www.unicef.org/eca/stories/three-years-full-scale-war-ukraines-children> (date of access: 26.11.2025).
44. University of Rochester Medical Center. Self-Determination Theory of Motivation - Center for Community Health & Prevention. URL: <https://www.urmc.rochester.edu/community-health/patient-care/self-determination-theory> (date of access: 08.11.2025).
45. UN Women. Facts and figures: Ending violence against women. URL: <https://www.unwomen.org/en/articles/facts-and-figures/facts-and-figures-ending-violence-against-women> (date of access: 26.11.2025).
46. Vansteenkiste M., Ryan R. M., Soenens B. Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*. 2020. Vol. 44. P. 1–31. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11031-019-09818-1> (date of access: 26.11.2025).

47. Violence against women prevalence estimates, 2023: global, regional and national prevalence estimates for intimate partner violence against women and non partner sexual violence against women. Geneva : {World Health Organization}, 2025.
URL: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/efce85f1-9d35-43f9-adf8-d9c7d6575441/content> (date of access: 26.11.2025).
48. Wiebe S. A., Johnson S. M. Emotionally Focused Therapy for Couples: Creating Relationships that Foster Resilience. Guilford Press, 2017.
49. World Health Organization. Lifetime toll: 840 million women faced partner or sexual violence. URL: <https://www.who.int/news/item/19-11-2025-lifetime-toll--840-million-women-faced-partner-or-sexual-violence> (date of access: 26.11.2025).
50. World Health Organization. Violence against women. Key facts. Fact sheet.
URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women> (date of access: 26.11.2025).
51. Yablonska T., Melnychuk T. Psychological support for families during crises as exemplified by families members of Ukrainian war veterans. *Current Problems of Psychiatry*. 2017. Vol. 18, no. 2. P. 87–94.
URL: <https://czasopisma.umlub.pl/cpp/article/view/1686> (date of access: 26.11.2025).
52. Yoo H., al. e. Couple Communication, Emotional and Sexual Intimacy, and Relationship Satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 2013. Vol. 40, no. 4. P. 275–293. URL: <https://doi.org/10.1080/0092623x.2012.751072> (date of access: 08.11.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А. Текст опитувальника «СОМО»

ЛИСТ ДЛЯ ВІДПОВІДЕЙ

ПІБ. (повністю)
Дата опитування
Число, місяць, рік народження

Освіта
Стать
Посада

Інструкція. Перед вами опитувальник, що містить різні характеристики відносин, станів і почуттів, що виникають при взаємодії з іншими людьми. Оцініть, наскільки перераховані нижче ознаки властиві вашим відносинам з іншими людьми, маючи на увазі не тільки сьогоднішній день, але і більш тривалий відрізок часу. Оцінку кожного приведенного судження необхідно висловити, використовуючи семибальну шкалу:

Опитувальник із шкалою оцінювання

Інструкція: Ознайомтеся з кожним твердженням і виберіть відповідь, яка найбільш точно відповідає вашому особистому досвіду чи почуттям. Використовуйте шкалу:

- 1 повністю не згоден
- 2 згоден в малому ступені
- 3 згоден майже наполовину
- 4 згоден наполовину
- 5 згоден більш ніж наполовину
- 6 згоден майже повністю
- 7 згоден повністю.

Твердження:

1. Зазвичай я намагаюся не створювати занадто близьких відносин з людьми.
2. Я завжди прагну довести свою правоту.
3. Якщо я не схвалюю поведінку іншої людини, то даю йому це відчуття.
4. Буває, я відчуваю, що у відносинах щось не так.
5. Я намагаюся зберігати дистанцію у відносинах з людьми.
6. Я завжди відстоюю свою точку зору.
7. Я часто буваю не згоден з людьми.
8. Відносини з іншими людьми часто турбують мене.
9. Я відчуваю нещирість інших людей в стосунках зі мною.
10. Буває, я відчуваю неприязнь до себе з боку інших людей.
11. Буває, мені здається, що відносини зайшли в глухий кут.
12. Я не шукаю близькості з іншими людьми.
13. Я відчуваю, що в стосунках кожен переслідує свої цілі.
14. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати все, що я про нього думаю.
15. Мене влаштовують формальні відносини з іншими людьми.
16. Я не відчуваю згоди у відносинах з людьми.
17. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не погоджуються зі мною.
18. Буває, у мене виникають протиріччя, що призводять до сварок з людьми.
19. У відносинах з людьми у мене виникає почуття, що мене обманюють або можуть обдурити.
20. Мені важко йти на поступки іншій людині.
21. Іноді я відчуваю грубість по відношенню до мене.
22. Я часто відчуваю почуття незадоволеності відносинами.
23. Я не дуже відвертий у стосунках з іншими людьми.
24. У мене бувають розбіжності з іншими людьми.
25. Я відчуваю, що в стосунках кожен намагається зачепити «слабкі місця» один одного.
26. У відносинах виникають ситуації непорозуміння один одного.
27. У мене бувають ситуації, коли я відчуваю себе самотньо.
28. Я відчуваю протистояння у відносинах з іншими людьми.

29. Іноді люди дратують мене своєю присутністю.
30. У мене з'являється бажання припинити відносини.
31. Я сумніваюся в щирості інших людей в стосунках зі мною.
32. Мені важко йти на компроміс у відносинах з іншими людьми.
33. Я буваю грубуватий в стосунках з людьми.
34. Я намагаюся не проявляти свої почуття в стосунках з людьми.
35. Думка про майбутню зустріч викликає у мене внутрішнє напруження.
36. Я відчуваю «недомовленість» у відносинах з людьми.
37. Я намагаюся не обговорювати свої проблеми з іншими людьми.
38. У мене виникає почуття, що відносини можуть припинитися в будь-яку хвилину.
39. Я відчуваю, що люди не розуміють або не хочуть розуміти мене.
40. У відносинах з людьми у мене виникають питання: «Чому так відбувається?», «Навіщо все це?».

Ключі до опитувальника СОМО

шкали СОМО	номери тверджень
Напруженість відносин (Н) (в шкалі 11 пунктів)	4, 8, 11, 19, 22, 26, 30, 35, 36, 38, 40
Відчуженість у відносинах (О)(в шкалі 11 пунктів)	1, 5, 9, 12, 15, 23, 27, 31, 34, 37, 39
Конфліктність у відносинах (К) (в шкалі 9 пунктів)	2, 6, 13, 16, 18, 20, 24, 28, 32
Агресія у відносинах (А)(в шкалі 9 пунктів)	3, 7, 10, 14, 17, 21, 25, 29, 33

Додаток Б. «Шкала сімейної адаптації і згуртованості» (FACES-3) із ключем і інтерпретацією результатів.

Бланк опитувальника

Інструкція: Оцініть твердження, обравши один із варіантів, який найбільш точно описує вашу сім'ю. Використовуйте шкалу: 1 майже ніколи 2 рідко 3 час від часу 4 часто 5 майже завжди

Твердження:

1. Члени нашої родини звертаються один до одного за допомогою.
2. При рішенні проблем враховуються пропозиції дітей.
3. Ми з схваленням ставимося до друзів інших членів родини.
4. Діти самостійно вибирають форму поведінки.
5. Ми воліємо спілкуватися тільки у вузькому сімейному колі.
6. Кожен член нашої родини може бути лідером.
7. Члени нашої родини більше близькі зі сторонніми, ніж один з одним.
8. У нашій родині змінюється спосіб виконання повсякденних справ.
9. Ми любимо проводити вільний час усі разом.
10. Покарання обговорюються батьками й дітьми разом.
11. Члени нашої родини почувають себе дуже близькими один одному.
12. У нашій родині більшість рішень приймається батьками.
13. На сімейних заходах присутня більшість членів родини.
14. Правила в нашій родині змінюються.
15. Нам важко уявити собі, що ми могли б почати всією родиною.
16. Домашні обов'язки можуть переходити від одного члена родини до іншого.
17. Ми радімося один з одним при прийнятті рішень.
18. Важко сказати, хто в нас у родині лідер.
19. Єдність дуже важлива для нашої родини.
20. Важко сказати, які обов'язки в домашньому господарстві виконує кожен член родини.

Ключ для обробки результатів

Твердження поділяються на дві шкали:

Сімейна згуртованість (Cohesion) – визначає рівень емоційного зв'язку між членами сім'ї.

Включає твердження: 1, 3, 5, 9, 11, 13, 15, 17, 19.

Сімейна адаптація (Adaptability) – визначає здатність сім'ї змінюватися та адаптуватися до обставин. Включає твердження: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20.

Підрахунок балів: Підсумуйте бали за кожною шкалою окремо. Максимальна кількість балів для кожної шкали: **45**.

Інтерпретація результатів

Сімейна згуртованість: 0–15 балів: Низький рівень згуртованості. Можливі емоційна відстороненість або індивідуалізм. **16–30 балів:** Середній рівень згуртованості. Сім'я підтримує помірний рівень емоційного зв'язку. **31–45 балів:** Високий рівень згуртованості. Родина є дуже емоційно близькою.

С

імейна адаптація: 0–15 балів: Низька адаптивність. Сім'ї важко змінювати свої звички чи реагувати на нові обставини. **16–30 балів:** Середня адаптивність. Родина здатна до помірної гнучкості у поведінці. **31–45:** Висока адаптивність. Сім'я легко пристосовується до змін.

Інтерпретація загальної картини

Збалансований профіль: Високі або середні показники за обома шкалами свідчать про здорові сімейні стосунки. **Незбалансований профіль:** Низькі показники на одній або обох шкалах можуть свідчити про труднощі у взаємодії та потребу в корекції сімейних відносин.

Тест можна використовувати для діагностики сімейної динаміки в психологічній консультації або дослідницьких цілях.

Додаток В. Тест-опитувальник задоволеності шлюбом

(В. В. Сталін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко)

Інструкція. Відповідайте на кожне питання, вибираючи варіант відповіді, який найточніше відображає вашу думку або ситуацію. Варіанти відповіді:

- **а)** – погоджуюся (вірно);
- **б)** – важко сказати (не впевнений);
- **в)** – не погоджуюся (невірно).

Текст опитувальника

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається в сімейному житті, вони неминуче гублять взаєморозуміння й гостроту сприйняття іншої людини.
2. Ваші подружні відносини приносять вам...
3. Родичі й друзі оцінюють ваш шлюб як...
4. Якби ви могли, то ви б багато чого змінили в характері вашого чоловіка/дружини.
5. Одна із проблем сучасного шлюбу в тому, що все приїдається, у тому числі й сексуальні відносини.
6. Коли ви порівнюєте ваше сімейне життя із сімейним життям ваших друзів і знайомих, вам здається...
7. Життя без родини, без близької людини – занадто дорога ціна за повну самостійність.
8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка/дружини було б неповноцінним.
9. Більшість людей якоюсь мірою обманюється у своїх очікуваннях щодо шлюбу.
10. Тільки безліч різних обставин заважає вам подумати про розлучення.
11. Якби повернувся час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком/дружиною міг би стати...
12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваш чоловік/дружина, поруч із вами.
13. На жаль, недоліки вашого чоловіка/дружини часто переважають його/її достоїнства.
14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються...
15. Почуття, з якими ви одружувалися:
16. Шлюб притуплює творчі можливості людини.
17. Можна сказати, що ваш чоловік/дружина має такі достоїнства, які компенсують його/її недоліки.
18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд із емоційною підтримкою один одного.
19. Вам здається, що ваш чоловік/дружина часто робить дурості, говорить невлад, недоречно жартує.

20. Життя в родині, як вам здається, не залежить від вашої волі.
21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя того порядку й організованості, яких ви очікували.
22. Не праві ті, хто вважає, що саме в родині людина найменше може розраховувати на повагу.
23. Як правило, товариство вашого чоловіка/дружини робить вам приємність.
24. По правді сказати, у вашому подружньому житті немає й не було ні одного світлого моменту.

Ключ до обробки результатів

Відповіді оцінюються за наступними балами:

- **а)** – 1 бал;
- **б)** – 2 бали;
- **в)** – 3 бали.

Підрахунок результатів:

1. Підсумуйте бали для всіх відповідей.
2. Загальний діапазон балів: **24–72**.

Інтерпретація результатів

1. **24–39 балів** – Низький рівень задоволеності шлюбом. Ви, ймовірно, часто відчуваєте дискомфорт у шлюбних відносинах. Є ознаки розчарування, незрозуміння чи внутрішнього конфлікту.
2. **40–55 балів** – Середній рівень задоволеності шлюбом. Ви маєте змішані почуття щодо вашого шлюбу. Є як позитивні, так і негативні аспекти.
3. **56–72 бали** – Високий рівень задоволеності шлюбом. Ваші стосунки характеризуються довірою, взаємною підтримкою та задоволенням один одним.

Цей тест можна використовувати для оцінки поточного стану шлюбних відносин, а також для виявлення областей, які потребують поліпшення. Для більш глибокого аналізу рекомендується звернутися до сімейного психолога.

Додаток Г. Детальна структура програми психологічної підтримки подружніх партнерів кризових сімей

№ зустрічі	Назва та етап	Основна мета	Детальний зміст роботи	Конкретні методи, техніки та вправи	Формат і тривалість	Домашнє завдання
1	Вступна зустріч. Діагностико-мотиваційний етап	Створити безпечний простір для роботи, встановити довірливий контакт, узгодити правила взаємодії, з'ясувати очікування подружжя	Привітання та знайомство з подружжям. Пояснення мети програми, структури роботи, частоти зустрічей. Обговорення принципів конфіденційності, добровільності, партнерської взаємодії. Дослідження очікувань кожного партнера від участі у програмі. Встановлення правил безпечного діалогу під час зустрічей: говорити по черзі, не перебивати, уникати особистих образ, право на паузу. Короткий огляд результатів діагностики без занурення у деталі. Формування початкового відчуття спільності завдання.	Напівструктуроване інтерв'ю з подружжям про історію стосунків, актуальну ситуацію, причини звернення. Техніка встановлення контракту на роботу. Вправа коло очікувань, де кожен партнер формулює 3-5 очікувань від програми. Спільне формулювання правил взаємодії, запис їх на окремому аркуші. Створення атмосфери прийняття через валідацію почуттів партнерів.	Парна сімейна консультація, очна або онлайн. Психолог працює з однією подружньою парою. Тривалість: 1,5 години (90 хвилин).	Кожному партнеру індивідуально записати вдома свої очікування від участі у програмі у довільній формі, сформулювати 2-3 речі, які він хотів би змінити у стосунках. Не обговорювати записи між собою до наступної зустрічі.
2	Обговорення результатів діагностики та мотивація до змін	Допомогти партнерам усвідомити проблемні зони сімейної взаємодії, побачити збережені ресурси, спільно сформулювати конкретні цілі роботи	Обговорення домашнього завдання: зачитування очікувань, фіксація спільних тем. Детальне пояснення результатів методики СОМО: показники емоційної напруженості, відчуженості, конфліктності, агресії. Інтерпретація результатів FACES-3: рівень згуртованості та адаптивності сім'ї. Обговорення показників задоволеності шлюбом. Акцент на тому, що виявлені	Психоосвітня міні-лекція про типові прояви кризи у подружніх стосунках. Наочне представлення результатів діагностики через графіки або таблиці. Техніка нормалізації досвіду, зниження почуття провини та сорому. Вправа від звинувачення до завдання: партнери по черзі називають претензію, психолог допомагає переформулювати її у конкретну поведінкову ціль. Спільне складання списку цілей на великому	Парна консультативна сесія з акцентом на психоосвіту та формування мотивації. Очна або онлайн зустріч. Тривалість: 1,5 години.	Кожному партнеру вдома скласти короткий список (3-5 пунктів) того, що він особисто готовий змінювати у своїй поведінці для покращення стосунків. Записати у формі Я готовий... замість Він/вона повинен....

			проблеми є типовими для кризових сімей. Виділення не тільки проблемних зон, а й сильних сторін сім'ї, збережених ресурсів. Переформулювання взаємних звинувачень у спільні завдання. Формулювання 3-5 конкретних цілей, над якими пара готова працювати. Посилення мотивації через пояснення, що зміни можливі і інші пари вже досягали покращень.	аркуші паперу, який залишається видимим протягом усієї програми. Техніка підсилення мотивації через обговорення позитивного досвіду змін у минулому.		
3	Емоції у шлюбі. Початок корекційно-розвивального етапу	Знизити рівень емоційного напруження, навчити партнерів розпізнавати, диференціювати та називати власні почуття безпечним способом	Обговорення домашнього завдання: що кожен готовий змінювати у собі. Психосвітний блок про емоції: що таке емоції, які базові емоції виникають у кризових ситуаціях (страх, біль, злість, образа, самотність). Відмінність між первинними емоціями (страх, біль) та вторинними реакціями (гнів, відчуження). Пояснення різниці між почуттями та думками. Типова помилка: звинувачення замість висловлення почуттів. Введення принципу Я-висловлювань: я відчуваю... замість ти завжди.... Відпрацювання формули: Я відчуваю..., коли..., тому що мені важливо.... Введення	Психосвітня міні-лекція з використанням наочних матеріалів (картки емоцій, колесо емоцій Плутчика). Вправа розпізнавання емоцій: психолог називає ситуацію, партнери по черзі називають, які емоції це може викликати. Вправа від звинувачення до Я-висловлювання: психолог дає типові звинувачення, пара разом переформулює його у Я-висловлювання. Практикування у парі: один партнер розповідає про ситуацію, другий відповідає у форматі Я-висловлювання. Психолог надає зворотний зв'язок, корекцію. Техніки саморегуляції: діафрагмальне дихання (4-7-8), техніка зупинки, візуалізація	Сімейне консультативне заняття з елементами тренінгу емоційної компетентності. Поєднання психосвіти та практичних вправ. Тривалість: 1,5 години.	Протягом тижня практикувати Я-висловлювання у повсякденних розмовах. Кожному партнеру щодня зафіксувати принаймні одну ситуацію, де він використав Я-висловлювання замість звинувачення. Записати коротко ситуацію та свою реакцію. Якщо виникає сильна емоція, спробувати техніку саморегуляції перед тим, як реагувати.

			коротких технік саморегуляції для моментів емоційного перевантаження.	безпечного місця. Короткі практики прямо на зустрічі.		
4	Комунікація та навички слухання	Покращити здатність партнерів слухати один одного і бути почутими, сформувати навички активного слухання та конструктивного діалогу	Обговорення домашнього завдання: приклади використання Я-висловлювань, труднощі, успіхи. Аналіз типових комунікативних помилок у подружніх парах: перебивання, зміна теми, захисна реакція, контратака, мовчання, ігнорування, перехід на особистості. Обговорення наслідків цих помилок для стосунків. Пояснення принципів активного слухання: повна увага до партнера, контакт очей, відкрита поза, відображення емоцій, перефразування, уточнювальні запитання, відсутність оцінок. Різниця між слуханням для відповіді та слуханням для розуміння. Важливість відчувати себе почутим для задоволеності стосунками. Відпрацювання навичок активного слухання на практиці.	Психоосвітня бесіда про комунікацію з використанням прикладів. Вправа аналіз комунікації: відеофрагмент або рольова демонстрація психологом неконструктивної комунікації, пара визначає помилки. Вправа активне слухання: один партнер розповідає про нейтральну або позитивну тему протягом 5 хвилин, другий тільки слухає, не перебиваючи, потім перефразовує почуте, відображає емоції. Зміна ролей. Психолог спостерігає, дає зворотний зв'язок, корекцію. Вправа діалог з правилами: пара обговорює легку тему, дотримуючись правил активного слухання. Моделювання психологом конструктивного діалогу з одним з партнерів, другий спостерігає. Техніка перефразування: повтор сказаного партнером іншими словами з уточненням правильно зрозумів?.	Тренінгове заняття для пари з практичним відпрацюванням навичок. Акцент на вправах, а не на теорії. Тривалість: 1,5 години.	Щодня протягом тижня виділяти 5-10 хвилин на практику активного слухання. Один день один партнер розповідає про свій день або про будь-яку тему, другий тільки слухає і перефразовує. Наступного дня зміна ролей. Після кожної практики коротко обмінятися враженнями: як відчувався той, хто розповідав, як відчувався той, хто слухав, що було легко, що складно. Записати короткі враження.
5	Робота з конфліктами	Навчити партнерів сприймати конфлікт як можливість узгодження відмінностей, сформувати навички	Обговорення домашнього завдання: досвід практики активного слухання. Обговорення ставлення до конфліктів: що кожен думає про конфлікти, як реагує, що	Психоосвітня бесіда про природу конфліктів у парах. Вправа картографування конфліктів: пара разом складає список типових конфліктних тем у їхній сім'ї,	Консультативно-тренінгове заняття з аналізом реальних сімейних конфліктів та практичним	Протягом тижня, якщо виникне конфліктна ситуація, спробувати застосувати принаймні одне правило безпечної суперечки. Записати

		конструктивного вирішення конфліктів	відчуває. Пояснення, що конфлікт це нормальна частина стосунків, проблема не в наявності конфліктів, а в способі їх вирішення. Визначення типових конфліктних тем у конкретній сім'ї через обговорення. Аналіз деструктивних патернів вирішення конфліктів: уникнення, силовий тиск, маніпуляції, застрягання у претензіях без руху до рішення. Введення правил безпечної суперечки. Алгоритм конструктивного вирішення конфлікту: ідентифікація проблеми, вислуховування позицій, пошук спільного інтересу, генерація варіантів, вибір компромісу, домовленість про кроки. Відпрацювання кроків на прикладах.	ранжує їх за частотою та гостротою. Аналіз одного конкретного конфлікту з минулого: що сталося, як розвивалося, який результат, що можна було зробити інакше. Складання правил безпечної суперечки разом з парою, запис на аркуші: не переходити на особистості, обговорювати одну тему за раз, право на паузу при сильних емоціях, фокус на поведінці а не на особистості, без згадування старих образ, висловлення потреб замість критики. Рольова гра: відпрацювання вирішення конфлікту за алгоритмом на прикладі реальної але не найгострішої теми. Психолог виступає модератором, зупиняє при порушенні правил, допомагає пройти всі кроки.	відпрацюванням. Тривалість: 1,5 години.	ситуацію, яке правило застосували, що вийшло, що було складно. Якщо гострої конфліктної ситуації не виникне, обрати одну незначну розбіжність у поглядах і спробувати обговорити її за алгоритмом конструктивного вирішення без участі психолога.
6	Агресія та ненасильницька комунікація	Зменшити рівень взаємної агресії у стосунках, навчити партнерів альтернативним способам вираження невдоволення та незадоволених потреб	Обговорення домашнього завдання: досвід застосування правил безпечної суперечки. Обговорення теми агресії: які форми агресії присутні у стосунках пари (крик, образи, погрози, ігнорування, сарказм, пасивно-агресивна поведінка). Усвідомлення наслідків агресії для партнера, для самої людини,	Психоосвітня бесіда про агресію та її наслідки. Вправа розпізнавання форм агресії: психолог називає приклади поведінки, пара визначає, чи це агресія, якого типу. Вправа усвідомлення наслідків: обговорення, як агресія впливає на кожного з партнерів та на стосунки. Знайомство з моделлю ненасильницької комунікації через схему чотирьох кроків.	Сімейне консультативне заняття з опрацюванням агресивних сценаріїв поведінки, поєднання психоосвіти та практики. Тривалість: 1,5 години.	Протягом тижня відстежувати моменти, коли виникає агресивна реакція (або бажання відповісти агресивно). Зафіксувати принаймні 2-3 такі ситуації: що сталося, яка була реакція, які сигнали тіла. У принаймні одній ситуації спробувати використати м'яке формулювання або техніку самозупинки

			для стосунків, для дітей якщо є. Дослідження причин агресивних реакцій: часто за агресією стоять незадоволені потреби, страх, безпорадність. Знайомство з принципами ненасильницької комунікації за моделлю М. Розенберга: спостереження без оцінки, висловлення почуттів, усвідомлення потреб, формулювання конкретного прохання. Відпрацювання перекладу агресивних висловлювань у ненасильницький формат. Техніки самозупинки в момент наростання агресії.	Вправа переклад звинувачень: психолог або один партнер називає агресивне звинувачення, інший перекладає його за формулою: коли відбувається... (спостереження без оцінки), я відчуваю... (почуття), тому що мені потрібно... (потреба), я прошу... (конкретне прохання). Відпрацювання у парі кількох прикладів. Техніка самозупинки: усвідомлення сигналів тіла про наростання агресії (напруження, прискорене серцебиття), проговорення собі зупинись, зроби паузу, вихід на кілька хвилин для заспокоєння. Техніка м'яких формулювань: використання я-повідомлень, питань замість тверджень, прохань замість вимог.		замість звичної агресивної реакції. Записати, що вийшло. Якщо зірватися на агресію, не звинувачувати себе, а проаналізувати, що можна було зробити інакше.
7	Сімейні ролі, кордони та розподіл обов'язків	Прояснити сімейні ролі та очікування партнерів, виявити зони дисбалансу, узгодити більш справедливий та реалістичний розподіл обов'язків	Обговорення домашнього завдання: досвід роботи з агресивними реакціями. Обговорення поняття сімейних ролей: які ролі виконує кожен з партнерів (годувальник, вихователь дітей, організатор побуту, емоційна підтримка, фінансовий менеджер, зв'язок з родичами тощо). Які ролі були у батьківських сім'ях кожного партнера. Які явні та неявні очікування	Проективна техніка картографування ролей: кожен партнер малює або описує коло своїх ролей та обов'язків у сім'ї, потім порівнюють. Вправа батьківської сценарії: обговорення, як розподілялися ролі у батьківських сім'ях кожного, що вони вважали нормальним, які очікування звітти принесли. Таблиця розподілу обов'язків: складання спільного списку	Парна консультація з елементами сімейного коучингу та планування. Використання візуалізацій, таблиць, схем. Тривалість: 1,5 години.	Спробувати протягом тижня невелику зміну у розподілі однієї конкретної побутової задачі, про яку домовилися на зустрічі. Наприклад, якщо завжди готувала їжу дружина, чоловік бере на себе приготування вечері два рази на тиждень. Або якщо чоловік завжди вирішував фінансові питання сам, один раз

			щодо розподілу ролей партнери принесли у свій шлюб. Виявлення зон перевантаження (де один партнер несе занадто багато відповідальності) та зон недовантаження (функції, які ніхто не виконує). Обговорення кордонів: зовнішні кордони сім'ї (стосунки з батьками, родичами, друзями) та внутрішні кордони (особистий простір кожного партнера, подружній простір, батьківський простір). Пошук більш збалансованого розподілу обов'язків з урахуванням можливостей, завантаження та бажань обох. Домовленості про конкретні зміни.	всіх побутових, виховних, фінансових, організаційних завдань сім'ї, позначення, хто зараз це робить, наскільки це відповідає можливостям і бажанням. Виявлення незбалансованих зон. Обговорення кордонів: схема кордонів сім'ї, обговорення, чи є вторгнення ззовні (від родичів, друзів), чи вистачає особистого простору кожному всередині сім'ї. Техніка спільного планування: пошук компромісних варіантів перерозподілу обов'язків, фіксація конкретних домовленостей. Психолог допомагає знайти рішення, які враховують потреби обох.		разом обговорити бюджет. Зафіксувати, як це вийшло, які труднощі виникли, як відреагував кожен.
8	Психологічні потреби у шлюбі	Допомогти партнерам усвідомити та чітко сформулювати свої базові психологічні потреби, навчити обговорювати потреби без конфлікту, знайти зони взаємного врахування потреб	Обговорення домашнього завдання: досвід зміни у розподілі обов'язків. Психоосвітній блок про базові психологічні потреби у подружніх стосунках: потреба у близькості (емоційна інтимність, спільність), потреба в автономії (особистий простір, свобода), потреба у підтримці (відчуття, що партнер поруч у труднощах), потреба у повазі (визнання, цінування), потреба у	Психоосвітня міні-лекція про психологічні потреби з наочними прикладами. Вправа картка потреб: кожен партнер індивідуально заповнює список пріоритетних потреб, вибираючи з пропонованого переліку або додаючи власні, ранжує за важливістю. Обговорення у парі: кожен по черзі пояснює свої потреби, чому вони важливі, як почувається, коли вони задоволені і коли ні. Другий	Сімейне консультативне заняття з елементами ресурсно-орієнтованої роботи. Поєднання індивідуальної рефлексії та парного діалогу. Тривалість: 1,5 години.	Кожному партнеру протягом тижня зробити принаймні два конкретні кроки для кращого задоволення потреб іншого, про які домовилися на зустрічі. Відстежувати свої реакції: чи легко це давалося, які перешкоди виникали. Також відстежувати, коли партнер робить щось для задоволення ваших потреб, і висловлювати

			безпеці (передбачуваність, надійність), потреба у сексуальній близькості, потреба у спільних цілях та сенсах. Пояснення, що за кожним конфліктом часто стоїть незадоволена потреба. Відмінність між потребою та способом її задоволення. Важливість того, щоб кожен партнер усвідомлював власні пріоритетні потреби та міг їх висловлювати. Індивідуальна робота кожного партнера над усвідомленням своїх потреб, потім обговорення у парі. Пошук зон, де потреби не суперечать і можуть задовольнятися одночасно, і зон, де потрібен компроміс. Формулювання конкретних кроків назустріч потребам один одного.	партнер слухає, перефразовує, намагається зрозуміти без оцінки. Психолог фасилітує діалог. Вправа пошук взаємності: на великому аркуші малюється схема потреб обох партнерів, визначаються зони перетину (потреби, які не суперечать), зони можливого компромісу, зони конфлікту потреб. Техніка формулювання прохань: кожен партнер формулює 2-3 конкретні реалістичні кроки, які другий міг би зробити для кращого задоволення його потреб. Формулюється у вигляді прохання, а не вимоги. Обговорення готовності кожного виконати ці прохання.		подяку. Записати коротко, що вийшло.
9	Сімейні ресурси та спільне майбутнє	Посилити відчуття ми, спільної ідентичності пари, актуалізувати ресурси сім'ї, сформувати позитивний образ майбутнього стосунків, визначити конкретні кроки до змін	Обговорення домашнього завдання: досвід кроків назустріч потребам партнера. Зміщення фокусу з проблем на ресурси: що у цій сім'ї є позитивного, що допомагало долати труднощі раніше, які сильні сторони кожного партнера та пари в цілому. Робота зі спільною історією пари: згадування моментів близькості, підтримки, спільних перемог. Усвідомлення, що	Вправа історія нашої сім'ї: пара разом складає хронологію стосунків, відзначаючи не тільки кризові моменти, а й щасливі епізоди, досягнення, моменти взаємної підтримки. Можна використовувати техніку лінії життя сім'ї. Вправа позитивні спогади: кожен партнер згадує 3-5 конкретних ситуацій, коли він відчував близькість, підтримку, радість у стосунках з партнером.	Сімейна сесія з акцентом на ресурсах, цінностях, цільовизначенні та плануванні. Використання проєктивних технік, роботи зі спогадами. Тривалість: 1,5 години.	Скласти вдома разом маленький конкретний план приємної спільної діяльності на найближчі 2 тижні. Реалізувати принаймні одну таку активність до наступної зустрічі. Це може бути побачення, спільне приготування улюбленої страви, прогулянка, перегляд фільму разом, будь-що, що обом приємно. Після

			криза це не вся історія стосунків, є багато позитивного досвіду. Обговорення спільних цінностей, які об'єднують пару. Формування образу бажаних стосунків: як кожен хоче, щоб виглядали їхні стосунки через півроку, через рік. Виділення спільних елементів цих образів. Планування конкретних невеликих кроків до цього образу. Планування спільної приємної діяльності для відновлення позитивного емоційного досвіду взаємодії. Підкреслення прогресу, досягнутого під час участі у програмі.	Детально описує ці ситуації, що саме було важливим. Партнер слухає, не коментуючи. Обговорення спільних цінностей: що важливо для обох, що об'єднує, які спільні сенси. Вправа образ майбутнього: кожен індивідуально описує або малює, якими він хоче бачити стосунки через рік. Обмін образами, пошук спільних елементів. Техніка постановки маленьких цілей: формулювання 3-5 конкретних реалістичних короткострокових цілей для стосунків, які можна досягти найближчим часом. Планування спільної приємної активності: вибір одного заходу, який пара зробить разом найближчим часом (побачення, прогулянка, спільне хобі).		активності коротко обговорити, як це було, що сподобалося. Записати враження.
10	Підсумкова зустріч. Інтеграційно-підсумковий етап	Закріпити досягнуті зміни, усвідомити пройдений шлях, підбити підсумки роботи, обговорити результати повторної діагностики, сформувати індивідуальний план підтримки та профілактики рецидивів	Обговорення домашнього завдання: досвід спільної приємної діяльності. Загальний огляд пройденого шляху: що відбувалося на кожній зустрічі, які теми опрацьовувалися, які навички формувалися. Обговорення змін, які партнери помітили у своїй взаємодії з часу початку програми. Співставлення зі списком цілей,	Рефлексивна бесіда про зміни: психолог задає відкриті питання про те, що змінилося, що було найкорисніше, що було найскладніше, які інсайти отримали. Техніка співставлення з цілями: повернення до списку цілей з другої зустрічі, обговорення прогресу по кожній. Представлення результатів повторної діагностики у наочній формі (графіки,	Підсумкова парна консультація з елементами планування подальших кроків. Рефлексія, аналіз динаміки, планування. Тривалість: 1,5 години.	Записати вдома власні висновки з програми, зафіксувати найважливіші домовленості для себе. Реалізовувати план підтримки: виконувати домовлені регулярні практики. За потреби визначити і записати дати контрольних зустрічей з психологом (через 1 місяць і через 3 місяці

			сформульованих на другій зустрічі: що вдалося досягти, що залишається у роботі. Представлення результатів повторної діагностики за методиками СОМО, FACES-3, тестом задоволеності шлюбом. Обговорення динаміки показників, порівняння з початковими даними. Визначення навичок, які вдалося сформувати і які пара планує продовжувати використовувати. Обговорення труднощів, які залишаються, ситуацій підвищеного ризику. Формулювання індивідуального плану підтримки досягнутих результатів: конкретні домовленості про регулярну практику набутих навичок, сигнали тривоги, які можуть вказувати на повернення деструктивних паттернів, кроки у такому випадку. Обговорення можливості контрольних зустрічей або подальшої підтримки. Висловлення подяки один одному за зусилля та участь у програмі.	таблиці), обговорення динаміки. Підсумкова вправа на зворотний зв'язок: що ми навчилися: кожен партнер називає 3-5 конкретних навичок або інсайтів, які він отримав. Вправа лист собі у майбутнє: кожен пише коротке послання собі через 3 місяці, нагадування про те, що важливо зберігати. Складання індивідуального плану підтримки разом з парою: фіксація конкретних домовленостей (наприклад, щотижневі розмови про стосунки по суботах, продовження практики активного слухання, використання правил безпечної суперечки), визначення сигналів тривоги (повернення агресії, уникнення розмов, накопичення образ), визначення кроків у разі виникнення труднощів (спробувати техніки самостійно, звернутися до психолога). Обговорення можливих дат контрольних зустрічей через 1 і 3 місяці. Техніка закриття: взаємна подяка партнерів один одному і психологу.		після завершення програми). Продовжувати використовувати набуті навички у повсякденному житті.
--	--	--	---	--	--	---