

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

Кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

В. о. завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

«___» листопада 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ
ВЗАЄМОСТОСУНКІВ У ПОДРУЖЖІВ В УМОВАХ ВІЙНИ
ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Керівник: канд. пед. наук, доцент без вч.звання
_____ Дрозд Олена Володимирівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент: к.психол.н., доцент Михальченко Наталія
_____ В'ячеславівна

(посада, вчене звання, науковий ступінь,
П.І.Б.)

Виконала: студентка VI курсу групи 665 Мз
_____ Скуратовська Яна Олександрівна

(П.І.Б.)

Спеціальності _____ С4 Психологія
(шифр і назва спеціальності)

ОПП: _____ «Психологія»

Миколаїв – 2025 рік

(повне найменування вищого навчального закладу)

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

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Дрозд О.В., к.пед.н., доц.без вч.зв.		
Розділ 1	Дрозд О.В., к.пед.н., доц.без вч.зв.		
Розділ 2	Дрозд О.В., к.пед.н., доц.без вч.зв.		
Розділ 3	Дрозд О.В., к.пед.н., доц.без вч.зв.		
Висновки	Дрозд О.В., к.пед.н., доц.без вч.зв.		

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 розвитку взаємостосунків у подружжів в умовах війни та невизначеності	вересень 2025	
3.	Розділ 2. Експериментальне дослідження психологічних детермінант розвитку взаємостосунків у подружжів	вересень-жовтень 2025	
4.	Розділ 3. Тренінгова програма з гармонізації взаємостосунків для подружніх пар	жовтень 2025	
5.	Висновки	листопад 2025	
6.	Передкваліфікаційна практика	06.10 – 18.10. 2025	
7.	Оформлення списку використаних джерел та літератури, додатків	листопад 2025	
8.	Попередній захист	27.11.2025	
9.	Рецензія на кваліфікаційну роботу	02.12.2025	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	20.12 2025	

Студент

_____ (підпис)

Скуратовська Я. О.

_____ (прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

_____ (підпис)

Дрозд О. В.

_____ (прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Скуратовська Я. О. «Психологічні особливості розвитку взаємостосунків у подружжів в умовах війни та невизначеності».

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2025.

Робота присвячена дослідженню впливу війни та невизначеності на розвиток взаємостосунків у подружжів. У дослідженні експериментально перевірено психологічні детермінанти розвитку подружніх взаємостосунків та розроблено і апробовано тренінгову програму з гармонізації взаємостосунків для подружніх пар.

У роботі розкрито соціально-психологічну сутність сім'ї: типи, моделі, тенденції розвитку, подано психологічну сутність розвитку подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях, визначено основні аспекти динаміки подружніх взаємостосунків в умовах війни та невизначеності.

Експериментальне дослідження психологічних детермінант розвитку взаємостосунків у подружжів показало, що для пар у зрілому віці найбільше значення мають соціальна активність, господарсько-побутова сфера та особистісна ідентифікація.

Тренінгова програма містить добірку арт-терапевтичних вправ і технік для сімей, які екологічно і ефективно впливають на психологічний стан і оптимізацію шлюбних взаємостосунків. В тренінгову програму покладено ідеї М. Боуена, В. Сатир, М. Кляйн, С. Мінухіна та інших корифеїв сім'ї.

Об'єкт дослідження – подружні взаємостосунки в умовах війни та невизначеності.

Предмет дослідження – психологічні детермінанти розвитку подружніх взаємостосунків в умовах війни та невизначеності.

Ключові слова: сім'я; подружжя; взаємостосунки; війна та невизначеність; психологічні детермінанти; рольові очікування.

ANNOTATION

Skuratovska Ya.O. «Psychological characteristics of the development of marital relationships in conditions of war and uncertainty».

Qualification work for obtaining a master's degree in the specialty 053 “Psychology” – Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2025.

The work is devoted to studying the impact of war and uncertainty on the development of marital relationships. The study experimentally tested the psychological determinants of the development of marital relationships and developed and tested a training program for harmonizing relationships for married couples.

The paper reveals the socio-psychological essence of the family: types, models, development trends, presents the psychological essence of the development of marital relations in foreign and domestic studies, and identifies the main aspects of the dynamics of marital relations in conditions of war and uncertainty.

An experimental study of the psychological determinants of marital relationship development showed that social activity, household matters, and personal identification are most important for mature couples.

The training program includes a selection of art therapy exercises and techniques for families that have an ecological and effective impact on psychological well-being and the optimization of marital relationships. The training program is based on the ideas of M. Bowen, V. Satir, M. Klein, S. Minuchin, and other family experts.

The object of the study is the psychological determinants of the development of marital relationships.

The subject of the study is the impact of war and uncertainty on the development of marital relationships.

Keywords: family; spouses; relationships; war and uncertainty; psychological determinants; role expectations.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ВЗАЄМОСТОСУНКІВ У ПОДРУЖЖІВ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	
1.1. Соціально-психологічна сутність сім'ї: типи, моделі, тенденції розвитку.....	8
1.2. Психологічна сутність розвитку подружніх взаємостосунків у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях.....	18
1.3. Основні аспекти динаміки подружніх взаємостосунків в умовах війни та невизначеності.....	28
Висновки до першого розділу.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ РОЗВИТКУ ВЗАЄМОСТОСУНКІВ У ПОДРУЖЖІВ	
2.1. Організація та методи дослідження.....	36
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних детермінант розвитку взаємостосунків у подружжів в умовах війни та невизначеності.....	45
Висновки до другого розділу.....	62
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА З ГАРМОНІЗАЦІЇ ВЗАЄМОСТОСУНКІВ ДЛЯ ПОДРУЖНІХ ПАР	
3.1. Розробка та апробація тренінгової програми з гармонізації взаємостосунків для подружніх пар і результати формульовального експерименту.....	64
3.2. Психологічні рекомендації для подружніх пар щодо гармонізації стосунків.....	74
Висновки до третього розділу.....	79
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
ДОДАТКИ.....	90

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах війни та невизначеності воєнного часу надзвичайної актуальності набуває проблема збереження та зміцнення сім'ї. Вагоме значення в означеному контексті має проблема взаємостосунків між партнерами, адже чимало українських родин були змушені тривалий час жити на відстані, що негативним чином позначилося на комунікації, рівні довіри і поваги подружніх пар, емоційній близькості та інтимних стосунках.

Подружні взаємини в реаліях війни зазнають особливої динаміки: вони стають водночас більш вразливими та потенційно глибшими, залежно від того, наскільки партнери здатні залишатися емоційно доступними, підтримувати одне одного та адаптуватися до нового життєвого контексту.

Напружені, конфліктні стосунки між подружжям (членами сімей) також деструктивно впливають на психологічний стан військовослужбовців під час служби (депресивні стани, зловживання алкоголем, агресивність, замкнутість, порушення статуту, суїцидальні думки тощо) і не сприяють відновленню в періоди між службовими завданнями.

І навпаки – гармонійні стосунки, збудовані на довірі, стають підтримуючим чинником і ресурсом у період відновлення від лихоліть війни. У наш час наявність значної кількості родин, які розлучаються через сімейні проблеми, що виникають після тривалої розлуки або перебування у районі ведення бойових дій, спонукає до розробки шляхів щодо зміцнення шлюбів, як цивільних осіб, так і військових.

Цей час свідомі люди приділяють собі, своїй самоактуалізації, а несвідомі – руйнують та травмують себе. Тому завдання нашого дослідження стати частиною глобальної ідеї про здорову та щасливу націю, що особливо важливо у період російської військової агресії на території України.

Проблема побудови взаємостосунків подружжів цікавила зарубіжних психологів: Д. Басс, Р. Бендлер, М. Боуен, К. Вітакер, С. Мінухін, Н. Пезешкіан, К. Роджерс, В. Сатір, Р. Скіннер, З. Фрейд, Е. Фромм, К. Хорні.

Проблеми мотивації та готовності до шлюбу розглядали у своїх дослідженнях В. Вілюнас, С. Каверін, К. Леві, А. Маслоу, Х. Хекхаузен. У сучасній психології питання рольових очікувань у шлюбі проаналізовано в роботах В. Кравця, М. Обозова, Л. Шнейдер та інших.

На сьогоднішній день психологи відзначають, що все гострішою постає проблема емоційного стану людей через підвищені стрес і тривожність. Саме ці два подразники не дають змогу працювати ефективно та із задоволенням і відчувати сімейне благополуччя. Отже, гармонійні стосунки між партнерами прямо пропорційно впливають на добробут та якість життя.

З огляду на вказані аспекти, тема дослідження **«Психологічні особливості розвитку взаємостосунків у подружжів в умовах війни та невизначеності»** є актуальною і перспективною.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити психологічні детермінанти розвитку подружніх взаємостосунків та розробити і апробувати тренінгову програму з гармонізації взаємостосунків для подружніх пар.

Відповідно до мети визначено основні **завдання дослідження**:

1. Розкрити соціально-психологічну сутність сім'ї: типи, моделі, тенденції розвитку.
2. Проаналізувати психологічну сутність розвитку подружніх взаємостосунків у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях.
3. Виявити основні аспекти динаміки подружніх взаємостосунків в умовах війни та невизначеності.
4. Здійснити експериментальне дослідження психологічних детермінант розвитку взаємостосунків у подружжів.
5. Розробити та апробувати тренінгову програму гармонізації взаємостосунків для подружніх пар.

Об'єкт дослідження – подружні взаємостосунки в умовах війни та невизначеності.

Предмет дослідження – психологічні детермінанти розвитку подружніх взаємостосунків в умовах війни та невизначеності.

Гіпотеза дослідження містить припущення, що підвищення рівня задоволеності шлюбом і рольової узгодженості подружжя стане можливим внаслідок психологічної корекції тренінговою програмою гармонізації взаємостосунків для подружніх пар.

Методи дослідження. Для виконання завдань був використаний комплекс взаємопов'язаних теоретичних методів дослідження. Методологічною основою дослідження стали загальнонаукові та спеціальні методи наукового пізнання.

До комплексу теоретичних методів увійшли: аналіз, синтез, систематизація та узагальнення дослідних даних. До комплексу емпіричних методів включено: спостереження процесу комунікацій подружжів; спостереження екстраспекція (безпосередні спостереження за подружнім життям родин, тобто за їх поведінкою, ставленням та комунікацією); структуризоване (з високим рівнем стандартизації, використання бланків для фіксації результатів) спостереження, бесіда, інтерв'ю, анкетування, психодіагностичні методики: *Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом»*; *Методика «Рольові очікування та домагання в шлюбі»*; *Методика «Розподіл ролей у сім'ї»*.

Експериментальна база дослідження. В емпіричній частині взяли участь 50 осіб (25 пар) віком від 30 до 60 років, які на момент дослідження складають подружні пари, і мешкають у модульному містечку в с. Кисилівка Херсонської області. Усі учасники дослідження дали добровільну згоду на збір і оприлюднення особистих даних і проведення констатувального та формувального експерименту. Із 25 подружніх пар, 14 чоловіків несуть військову службу в лавах ЗСУ.

Теоретична та практична значущість дослідження. Результати проведеного дослідження можуть бути використані для надання рекомендацій щодо підвищення емоційної близькості та налагодження ефективної

комунікації в подружніх парах, а також у висвітленні психологічних детермінант розвитку взаємостосунків у подружжів, що може стати підґрунтям для подальших наукових розвідок як сімейної, так і структурної та трансперсональної психології.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження були оприлюднені на XV Міжнародній науково-практичній конференції «Практичні та теоретичні питання розвитку науки та освіти» (29-30 серпня 2025 р., м. Львів) та IX Міжнародній науково-практичній конференції «Могилянські читання – 2025: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти» (10-14 листопада 2025 р., м. Миколаїв).

Публікації. Основний зміст і результати роботи відображено у 3 публікаціях, з них: 2 тези та 1 стаття, яка буде опублікована у фаховому науковому виданні України категорії Б «Габітус», Випуск 81, 2026 р.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (62 позиції), додатків. Загальний обсяг роботи складає 102 сторінки. Основний зміст дослідження викладено на 82 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ВЗАЄМОСТОСУНКІВ У ПОДРУЖЖІВ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

1.1. Соціально психологічна сутність сім'ї: типи, моделі, тенденції розвитку

Сім'я виступає базовим осередком суспільства та є ключовим інститутом, що впливає на становлення й розвиток соціуму. Внутрішньосімейні взаємини – одна з головних форм міжособистісної взаємодії, що визначає характер стосунків між людьми, формує їхню систему цінностей та моделює поведінку [4, с. 34]. Соціально-психологічна природа сім'ї залежить від багатьох чинників: культурних, історичних, економічних, релігійних, політичних тощо.

У різні історичні періоди людство виробило багато форм сімейної організації, що змінювалися під впливом культурного, релігійного, економічного та історичного контекстів. Одну з відомих класифікацій запропонував європейський соціолог Еміль Дюркгайм. Він розділив сім'ї на два ключові типи: примітивні та цивілізовані [7, с. 54].

Примітивні сім'ї, за Дюркгаймом, характерні для простих, традиційних суспільств, де немає розвиненої індустріалізації. Вони відзначаються відносною простотою, невеликою структурою та об'єднанням кількох поколінь, які проживають разом і мають спільний побут [7, с. 56]. У таких соціумах саме сім'я виконує більшість функцій, які в сучасних державах передаються іншим соціальним інститутам [7, с. 56].

Цивілізовані сім'ї, навпаки, мають складнішу будову та спираються на соціально усталені інститути – шлюб, родину, правові норми. Вони менш залежні від великої родини та можуть мати різні конфігурації, включно з сім'ями, де є лише один із батьків або ж де члени проживають окремо [5, с. 57]. Такі сім'ї виконують ширший спектр функцій: виховання дітей, емоційна

підтримка, організація батьківських ролей, співпраця з державними та релігійними інститутами [6, с. 59].

На відміну від підходу Дюркгайма, американська дослідниця Джессі Бернارد розробила іншу типологію сімей, ґрунтуючись на чотирьох параметрах. Вона виокремила такі типи: традиційні, сучасні, мультикультурні та самотні сім'ї [4, с. 111].

Традиційні сім'ї – найпоширеніша світова модель, що спирається на давні звичаї та ролі, де батьки й діти проживають разом та ведуть спільне господарство.

Сучасні сім'ї відрізняються розмаїтістю: вони можуть включати самотнього батька чи матір, одностатеву пару, а також родичів, що разом організували спільний побут [6, с. 112].

Мультикультурні сім'ї поєднують представників різних етносів і культур, які інтегрують власні традиції в спільне життя.

Самотні сім'ї формуються тоді, коли вихованням займається тільки один із батьків або ж відповідальність за дитину бере на себе інший родич – дідусь, бабуся чи інша особа [28, с. 112].

Однією з класичних моделей у багатьох культурах є сім'я «двох батьків», де обоє дорослих спільно проживають із дітьми та ведуть спільне господарство [28, с. 113]. Такий тип був домінуючим у ХХ столітті, однак нині його місце поступово займають різноманітні альтернативні моделі. Однією з новіших соціальних моделей є «матір-одиначка», коли жінка самотійно виховує дитину без участі батька. Ця форма стала більш поширеною в сучасних суспільствах, де жінки отримали більше прав та соціальної підтримки [28, с. 117].

Ще однією моделлю є «одностатєва пара», у якій двоє дорослих однієї статі формують родину та можуть виховувати дітей. У країнах, де узаконені одностатєві шлюби й усиновлення, ця модель набула поширення [28, с. 123].

Серед інших форм є «змішані сім'ї», у яких діти виховуються батьками, що мають попередні шлюби. У таких сім'ях дитина може проживати з одним із батьків, з обома або ж по чергово змінювати місце проживання [11, с. 124].

Вагомий внесок у розвиток типології сімей зробив американський соціолог Солом Гаррісон Фріз. У роботі «Сімейні системи та культура» він сформував підхід, заснований на теорії прикладної поведінки, зосереджуючись на тому, як особливості комунікації, дисципліни, контролю й міжособистісної взаємодії впливають на стабільність сімейної структури [34, с. 213].

Соломон Фріз стверджував, що кожна сім'я має унікальні риси, тому розробив класифікацію, котра поділяє сімейні системи за характером поведінки та особливостями взаємодії між членами родини [12, с. 215]. У його типологію увійшли такі види сімей: адаптовані, пристосовані, напружені та дезорганізовані. Кожен із цих типів має власну модель поведінки, специфічні риси та стиль взаємодії [12, с. 216].

Адаптовані сім'ї. До цієї групи належать родини, у яких панують взаємна підтримка, рівень взаєморозуміння та співпраці. Вони характеризуються стабільністю як у матеріальному, так і в емоційному плані, а їхні члени зазвичай демонструють високий рівень психологічної врівноваженості та гармонійної взаємодії.

Пристосовані сім'ї. Такі родини вміють реагувати на життєві зміни, поступово підлаштовуючись до нових умов. Попри можливі труднощі, вони проявляють достатню гнучкість, уміння знаходити вихід із складних ситуацій та здатність адаптуватися до зовнішніх викликів.

Напружені сім'ї. У подібних родинних системах часто виникають конфлікти, домінують суперечки та невміння конструктивно спілкуватися. Нерідко такі сім'ї мають ознаки емоційної нестійкості й сформовані дисфункційні моделі поведінки, що лише посилюють взаємні протиріччя.

Дезорганізовані сім'ї. Для таких родин характерні серйозні труднощі в організації взаємин, проблеми з безпекою, стабільністю та загальним

функціонуванням. Високий рівень хаотичності та напруги може провокувати як психологічні, так і фізичні негативні наслідки для всіх учасників сімейної системи.

Дослідження різноманітних моделей родини цікавило багатьох науковців, і одна з ключових концепцій належить американському соціологу Роберту Мертону. Він запропонував розглядати сім'ю як соціальну структуру, що виконує низку важливих функцій для суспільства [34, с. 236]. Науковець визначив три центральні функції родини: соціалізацію, стабілізацію та емоційну підтримку.

Соціалізаційна функція передбачає передачу дитині норм, цінностей та моделей поведінки, яких дотримується суспільство. Саме родина вводить дитину у світ норм і готує її до ролі повноцінного соціального учасника [34, с. 237]. *Стабілізація* спрямована на підтримання внутрішнього порядку, передбачуваності та контролю у відносинах між членами сім'ї. Ця функція забезпечує сталість та цілісність родинної структури.

Емоційна підтримка охоплює забезпечення психологічного захисту, тепла та турботи. Завдяки їй члени сім'ї мають змогу отримувати допомогу під час стресових чи складних періодів життя [34, с. 237].

Мертон підкреслював, що виконання цих функцій може покладатися не лише на батьків. Інші родичі, наприклад старші брати або сестри, також можуть відігравати значну роль у вихованні та підтримці молодших членів родини [34, с. 238]. Водночас науковець наголошував, що родини з низьким рівнем матеріального забезпечення не завжди мають ресурси для реалізації цих функцій повною мірою. Крім того, культурні особливості різних суспільств визначають власні очікування щодо того, яку роль має виконувати сім'я.

У середині XX століття інший американський дослідник, соціолог Ернест Беркінгер, розробив концепцію сім'ї як системи символів [7, с. 141]. Основою його підходу стало твердження, що родинні відносини формуються через систему символів, якими члени сім'ї користуються у повсякденній

комунікації. Беркінгер стверджував, що люди створюють та інтерпретують символи, щоб взаємодіяти між собою та розуміти навколишній світ. У родинному середовищі символи стають інструментом налагодження спілкування та формування спільних значень [7, с. 141].

Сім'ю він розглядав як динамічну систему, у якій взаємодія ґрунтується на спільно вироблених знаках: жестах, словах, традиціях, ролях, правилах та предметах, що несуть емоційне або культурне значення [7, с. 142]. Наприклад, сімейні традиції можуть виступати символами єдності, спільна мова – символом спорідненості, а подарунки – способом вираження прихильності чи вдячності.

Науковець наголошував, що символи змінюються разом з розвитком родини та її контексту [7, с. 143]. Один і той самий символ може мати різний сенс для різних членів родини, що інколи стає причиною непорозумінь та конфліктів. Беркінгер також вказував, що за допомогою символів можна впливати на характер сімейних відносин. Запровадження нових символів може посилити зв'язок між членами родини або, навпаки, стати чинником розриву старих моделей взаємодії, що вже втратили актуальність [7, с. 144].

Отже, підхід Беркінгера допомагає глибше зрозуміти, яку роль відіграють символи у житті родини та як вони сприяють налагодженню взаєморозуміння, формуванню спільного досвіду та зміцненню внутрішніх зв'язків [7, с. 145].

Одну з ранніх концепцій у сімейній організації сформулював американський соціолог Вілбур Воллас у 1930-х роках, який запропонував модель загальної еволюції сім'ї [21, с. 273]. На думку Волласа, первісною формою родини була кланова спільнота, де кілька поколінь мешкали разом і спільно виконували всі необхідні функції, ділилися ресурсами та відповідальністю. Із розвитком суспільства та змінами в економічних умовах така модель поступово трансформувалася у ядерну сім'ю – окрему групу, що складається з батьків і дітей та існує відокремлено від великих родинних об'єднань [21, с. 274].

Упродовж останніх десятиліть соціальні зрушення, зміна ставлення до шлюбу, поява репродуктивних технологій та переосмислення традиційних ролей суттєво вплинули на структуру сім'ї. Так сформувалися нові їхні типи – сім'ї після розлучення, родини одиноких батьків, а також домогосподарства, утворені одностатевими партнерами [21, с. 274]. У межах концепції Волласа простежуються кілька ключових тенденцій у розвитку сімейних моделей. Серед них – поступове скорочення чисельності родин [21, с. 275]. Помітно зростає частка сімей без дітей та домогосподарств, у яких вихованням займається лише один із батьків.

Не менш значущою є тенденція посилення участі жінок в економічному та політичному житті. Це сприяє поширенню сімейних моделей, у яких обоє батьків працюють на повну зайнятість, що змінює традиційний розподіл ролей у родині [21, с. 275].

На противагу цим ідеям, концепція модернізації сім'ї, запропонована німецьким соціологом Теодором Адорно в середині XX століття, розглядає родинні зміни крізь призму загального суспільного розвитку [21, с. 286]. Адорно стверджував, що модернізація викликає трансформацію традиційних ролей родинних членів, сприяє послабленню значення сім'ї як ключового соціального інституту та стимулює індивідуалізацію суспільства [21, с. 287]. Він вважав, що у сучасному світі індивід усе більше покладається на державні структури й інші суспільні інститути, а родина втрачає частину своїх функцій.

За цією концепцією модернізація призводить до переосмислення ролей чоловіка й жінки в сім'ї, до зменшення впливу традиційних цінностей, до більшої поширеності розлучень і збільшення кількості сімей, де дітей виховує один з батьків [21, с. 288]. Усе це Адорно пов'язував із логікою розвитку капіталістичного суспільства, яке сприяє індивідуалізації та руйнуванню традиційних соціальних зв'язків [21, с. 289].

Узагальнюючи різні підходи, можна сказати, що сім'я є складною системою соціально-психологічної взаємодії, що виконує важливі функції у структурі суспільства. Існує велика кількість теорій, які пояснюють механізми

формування та розвитку сімейних стосунків і дозволяють глибше зрозуміти, як змінюється родина в умовах сучасного світу. Типи сімей та моделі їхньої організації істотно залежать від культурних, соціальних та історичних особливостей конкретного середовища.

Розглянуті концепції, зокрема модернізаційна теорія та модель еволюції сім'ї, демонструють, що родина є відображенням соціальних процесів і трансформується разом із суспільством. Попри ці зміни, сім'я залишається одним із найважливіших інститутів соціалізації й чинником, що впливає на особистісний розвиток, психологічний стан та добробут суспільства загалом.

Стосунки, що формуються в родині, мають вирішальний вплив на шлях становлення дитини, тому важливо розглянути теорії, що описують значення родини у становленні особистості. Одну з фундаментальних концепцій запропонував Ерік Хомберг Еріксон, який визначив послідовні етапи психосоціального розвитку дитини та підкреслив нерозривний зв'язок між особистістю та соціальним середовищем [21, с. 289].

Його теорія включає вісім стадій розвитку, кожна з яких супроводжується певним внутрішнім конфліктом, подолання якого є необхідною умовою для переходу на наступний рівень. Кожен етап пов'язаний із формуванням важливої соціальної навички чи елементу ідентичності [42, с. 62].

Перший етап триває від народження до півтора року й залежить від того, наскільки своєчасно задовольняються базові потреби малюка. Другий етап (18 місяців – 3 роки) пов'язаний із формуванням автономності та самостійності. У третьому етапі (3-6 років) ключову роль відіграє соціальне середовище дитини та здобуття нею перших навичок взаємодії з однолітками [42, с. 62].

У подальших стадіях розвитку відбувається становлення соціальних умінь, які надалі формують основу для створення власної соціальної ідентичності. Приміром, на четвертому етапі (6-12 років) дитина опановує навички взаємодії з людьми, у п'ятому (12-18 років) активно вибудовує власне «Я», а на шостому (18-40 років) відбувається закріплення соціальної

ідентичності [42, с. 63]. У концепції Еріксона сім'я постає як ключове середовище, у якому дитина отримує засоби для розвитку необхідних на кожній стадії якостей і навичок [42, с. 65]. Родина забезпечує базові потреби, створює емоційну підтримку й сприяє соціальному становленню.

Так, на першому етапі, коли малюк повністю покладається на дорослих, саме сім'я відповідає за задоволення його фізіологічних потреб – харчування, сон, гігієну [42, с. 66]. На другій стадії, пов'язаній із формуванням самостійності, родина відіграє роль підтримки та допомоги у розвитку незалежності й подоланні перших труднощів [42, с. 66].

Усі наступні етапи розвитку дитини також передбачають значну участь сім'ї, яка впливає на становлення соціальної компетентності та формування ідентичності. Цінності, переконання й стиль виховання стають фундаментом, на якому вибудовується здатність дитини комунікувати, взаємодіяти з оточенням і вибудовувати власний образ у соціумі [42, с. 68].

Ще одне важливе бачення розвитку дитячої особистості в сім'ї належить Дональду Віннікотту – психологу та психоаналітику, який у другій половині XX століття запропонував свою концепцію взаємодії батьків і дітей [42, с. 83]. Його теорія базується на переконанні, що саме характер стосунків між дитиною та батьками визначає основу для формування здорової особистості [42, с. 84]. Віннікотт наголошував, що батьки мають чуйно реагувати на потреби дитини, забезпечувати їй почуття безпеки та сприяти гармонійному розвитку.

Основними складниками успішної взаємодії Віннікотт називав емпатію, щирість і прийняття. Емпатійність полягає у вмінні розуміти внутрішній стан дитини й адекватно на нього реагувати [42, с. 85]. Щирість означає відвертість у спілкуванні й побудову довірливих стосунків. Акцептація передбачає прийняття дитини зі всіма її сильними та слабкими сторонами [42, с. 86]. У своїй теорії Віннікотт виділяє кілька «доглядових фаз», кожна з яких відображає певний рівень залежності дитини від батьків і потребу в різному ступені турботи [42, с. 87].

Фаза первинного об'єднання. Цей період охоплює перші місяці життя, коли немовля відчуває повну єдність із матір'ю, яка задовольняє його фізичні та емоційні потреби. Завдання батьків – навчитися розпізнавати сигнали дитини та забезпечувати їй необхідний догляд [42, с. 88].

Фаза базової довіри. Триває протягом першого року. У цей час формується впевненість дитини в тому, що батьки стабільно реагують на її потреби. Від дорослих вимагається створення передбачуваного й безпечного середовища [42, с. 89].

Фаза індивідуалізації. Відбувається у другому році життя. Дитина поступово починає самостійно досліджувати простір, але все ще потребує допомоги й контролю. Батьки мають дозволяти пізнання світу, але водночас забезпечувати захист [42, с. 89].

Фаза розділення. Настає на третьому році. Дитина прагне більшої незалежності, віддаляється від батьків на короткі проміжки часу, шукає власний простір. Завдання дорослих – пояснити, що коротке віддалення не означає втрати зв'язку або відмови [44, с. 90].

Фаза інтеграції об'єктів. Спостерігається на четвертому році життя і характеризується поверненням дитини до батьків після епізодів самостійності. Дорослі мають знайти баланс між дозволом на самостійність і потребою у підтримці та захисті [13, с. 91].

Ці етапи догляду є невід'ємною частиною процесу становлення дитини та формування її стосунків із батьками. Невиконання дорослими своїх функцій на будь-якій із фаз може спричинити серйозні труднощі у розвитку малюка: від ослаблення довіри до світу до появи ризикованих форм поведінки, недостатньої самостійності та інших небажаних наслідків [42, с. 92].

Розвиток дитини у сім'ях, що мають дисфункціональний характер, нерідко порушується або гальмується через чинники, які негативно впливають на емоційну сферу, когнітивні процеси та соціальну адаптацію. Дисфункціональною вважається сім'я, де є часті конфлікти, прояви агресії,

залежності, нестача стабільності, відсутність належного контролю з боку батьків та інші деструктивні явища [1, с. 132].

За таких умов можуть не задовольнятися базові потреби дитини – у безпеці, любові, підтримці, приналежності, самоповазі. Це часто зумовлює виникнення низької самооцінки, підвищеної тривожності, депресивних проявів, проблем поведінки та інших порушень психічного благополуччя [29, с. 133]. Крім того, в подібних родинах дитина часто позбавлена умов, що стимулюють її повноцінний розвиток. Йдеться про недостатній доступ до якісного навчання, обмеження можливостей для формування здібностей, відсутність участі у спортивних чи творчих заняттях, що є суттєвими для формування інтересів і навичок [29, с. 134].

У дисфункціональних сім'ях також часто руйнуються або зовсім відсутні регулярні звички та сімейні ритуали, які створюють відчуття стабільності та емоційного комфорту. Наприклад, сім'я може не проводити спільних обідів, не організовувати сімейного дозвілля, не відзначати важливі для дитини події, як-от дні народження [33, с. 135].

Підсумовуючи, варто наголосити, що сім'я має ключове значення у становленні дитини як особистості. Саме в родинному середовищі дитина вперше засвоює основні норми, цінності, отримує турботу та емоційну підтримку. Поведінка та ставлення батьків справляють прямий вплив на психологічний і фізичний стан дитини й визначають характер її подальшого розвитку [32, с. 143].

Саме тому важливим є створення оптимального сімейного середовища, де дитина матиме достатньо любові, уваги, підтримки, а також почуття стабільності та безпеки. Такі умови забезпечують здорове, гармонійне зростання, сприяють формуванню щасливої особистості та є вагомим внеском у розвиток майбутнього суспільства.

1.2. Психологічна сутність розвитку подружніх взаємостосунків у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях

На сьогодні питання міжособистісних стосунків набуває особливої гостроти в психологічному середовищі, оскільки реальне спілкування дедалі частіше замінюється онлайн-комунікацією. Як наслідок, у багатьох людей поступово слабшають уміння вибудовувати повноцінні, врівноважені й ефективні стосунки. Манера взаємодії набуває спотворених, непрямих форм, що у повсякденному житті ускладнює можливість перевірити, чи правильно партнер інтерпретував слова чи наміри співрозмовника.

У сучасних комунікативних процесах виникають нові бар'єри, з'являються необґрунтовані очікування й утверджуються упередження. Паралельно у професійній психологічній сфері все частіше використовуються поняття «деструктивні взаємини», «співзалежні стосунки», «автономність у партнерстві». У змінній динаміці стосунків поступово зменшується їх емоційна насиченість і цінність. Тому актуальним є завдання аналізу подружніх зв'язків та їх внутрішньої психологічної природи.

Формування міжособистісних стосунків активно досліджується у світовій психології. Так, В. Джеймс наголошував на значущості у взаєминах, Дж. Мід розробив концепцію «дзеркального Я» як основу для розвитку відносин між людьми, а Е. Фромм розкривав феномен любові в контексті людської взаємодії. Е. Берн та Р. Річардсон фокусувалися на механізмах комунікації як важливої умови міжособистісних стосунків.

У щоденному житті кожна людина перебуває у великій кількості взаємодій, і всі вони здійснюються через комунікацію. Її форми можуть бути короткочасними або дуже глибокими, і такі контакти включають не лише обмін інформацією, а й стійні емоційні стани. Взаємодія між людьми проявляється через поняття «взаємин», які можуть бути конструктивними або деструктивними; «взаємодопомогу» як підтримку один одного;

«взаєморозуміння» як погодженість у спільних діях. Ці аспекти втілюються у трьох складниках: емоційному, когнітивному та поведінковому [14].

Узагальнення підходів учених дає підстави стверджувати, що емоційність є необхідною умовою значущих міжособистісних зв'язків: не всі стосунки є важливими, але всі важливі стосунки – емоційно забарвлені.

Сім'я дуже чутлива до будь-яких соціальних змін. Вона завжди була дзеркалом своєї епохи та відображала суперечності суспільства. Сучасні трансформації, пов'язані з кризою традиційних сімейних цінностей, змінюють структуру родинних стосунків, але не свідчать про їхній занепад, а радше про появу нових форм партнерства. Розмаїття концепцій міжособистісної взаємодії та психології родини підтверджує актуальність поглибленого вивчення цього явища. Сімейні стосунки – складна психологічна система, яка охоплює як історичні, так і сучасні змісти, поєднуючи індивідуальний, соціальний та культурний досвід [17].

Для кращого розуміння поняття «сім'я» варто розглянути характеристику готовності до її створення. Адже саме вона стає основою міцних і стабільних подружніх стосунків. Психологічна готовність до шлюбу формується під впливом багатьох зовнішніх і внутрішніх чинників і складається з кількох взаємопов'язаних складників: мотиваційно-ціннісного, когнітивного, емоційно-регулятивного та поведінкового.

Мотиваційно-ціннісний компонент охоплює сформовану в юнаків і дівчат стійку позитивну установку на шлюб як значущу життєву цінність (ідеальне Я), усвідомлене прагнення створити власну родину, глибоку впевненість у необхідності сімейного життя та бажання бути щасливим у шлюбі. Він також включає потребу оволодіння знаннями, уміннями й навичками, які забезпечують повноцінне функціонування сім'ї (реальне й динамічне Я). Цей компонент проявляється у ціннісно-смісловій сфері особистості – у її життєвих орієнтирах, переконаннях, мотивах, моральних принципах та загальній позиції щодо світу. Він відображає змістові характеристики самосвідомості: здатність визначати життєві цілі, планувати

перспективи особистісного розвитку та формувати мотиваційну основу діяльності людини у будь-якій сфері, зокрема у сімейних стосунках [20].

Когнітивний (пізнавальний) компонент пов'язаний із наявністю в молодих людей необхідного обсягу знань, що забезпечують ефективність сімейного життя. Йдеться про обізнаність у питаннях педагогіки й психології, морально-етичних норм, фізіологічних і сексологічних аспектів шлюбу, а також знання правових та господарсько-економічних основ функціонування сім'ї. Сформована орієнтація на створення родини ґрунтується на знанні закономірностей розвитку подружніх стосунків, а також на особистому життєвому досвіді, який допомагає молодій людині адекватно оцінювати власну майбутню сімейну роль.

Емоційно-регулятивний компонент включає здатність до рефлексії та самоконтролю поведінки й емоційних станів. Він передбачає усвідомлення рівня сформованості таких важливих якостей, як емпатія, співчуття, вміння співпереживати, взаєморозуміння, підтримка, а також вміння долати гнів, агресивні реакції та негативні переживання. До цього компонента входять емоційні враження, пов'язані з першими романтичними почуттями: знайомством із представником іншої статі, побаченнями, залицяннями, коханням і початковим досвідом побудови особистісно близьких стосунків. Він також охоплює широкий спектр емоційних настанов щодо себе та іншого – від самоповаги до самоприниження, від поваги до особистості партнера до знецінення його «Я», а також вміння керувати власною поведінкою та емоціями [4].

Оскільки ефективне виконання сімейних ролей неможливе без відповідних умінь і навичок, виокремлюють поведінковий компонент готовності до шлюбу. Він охоплює соціально-психологічні вміння, особливості гендерних і сексуальних сценаріїв, а також навички самоорганізації повсякденної діяльності. Саме готовність молоді до подружнього життя значною мірою визначає подальшу стабільність і тривалість існування сім'ї [4].

Естонський соціолог Е. Тійт виокремив три основні групи цілей вступу в шлюб: спільне виховання дітей; взаємний особистісний розвиток партнерів, що включає змістовне дозвілля та глибоку внутрішньосімейну комунікацію; створення домашнього простору, наповненого індивідуальною атмосферою та затишком [15].

К. Леві запропонував власну класифікацію мотивів вступу в шлюб, виділивши три провідні групи. Перша – емоційно-етичні мотиви, що охоплюють кохання, духовну близькість і спільність інтересів. Друга – мотиви самореалізації, серед яких: бажання мати дітей, потреба у тривалому спілкуванні з партнером, прагнення до самопізнання та пізнання іншої людини. Ці мотиви можуть проявлятися як на свідомому, так і на несвідомому рівні. Третя група – мотиви обов’язку: народження дітей, прагнення офіційно оформити інтимні стосунки, відповідальність перед близькими, моральні міркування. Окремо інколи визначають мотиви дефіциту – несвідомі спонукання, що походять від відчуття особистісної неповноцінності, прагнення отримати користь, подолати самотність, помститися, задовольнити уражене самолюбство чи наслідувати приклад друзів.

На наш погляд, найбільш ґрунтовною концепцією, що пояснює процес вибору шлюбного партнера, є модель Б. Мурстейна «Стимул – Цінність – Роль». Вона базується на твердженні, що стосунки перед шлюбом проходять три послідовні етапи, і лише ті пари, які успішно долають кожен із них, здатні створити стабільний сімейний союз [6].

Перша стадія – стимульна – полягає у первинному виділенні потенційного партнера з-поміж інших людей та появи взаємної симпатії. Основними критеріями вибору на цьому етапі виступають зовнішні особливості, соціальний статус, особливості самопрезентації та окремі риси характеру. Важливу роль відіграє й географічна близькість, адже експериментально доведено, що більшість людей обирають партнера серед тих, з ким їх поєднує спільний простір – сусідів, колег, знайомих або однокласників.

Друга стадія – ціннісна – передбачає обговорення й узгодження партнерами життєвих цінностей, поглядів, переконань та уявлень про світ.

Симпатія, що виникає на стимульному етапі, посилюється тоді, коли між партнерами досягається узгодженість поглядів на ключові життєві питання: шлюб, розподіл сімейних функцій між чоловіком і жінкою, виховання дітей та інші ціннісні орієнтири. Якщо ж у цих сферах виникають суттєві розбіжності, стосунки часто не витримують випробування та розпадаються [11].

Експериментальні дослідження Д. Бірна й його колег кількаразово підтверджували: найбільшу прихильність у нас викликають ті люди, які поділяють наші переконання й інтереси. Можна припустити, що тяжіння до подібних нам осіб забезпечує відчуття психологічної безпеки та внутрішнього комфорту. Чим більше збігів у переконаннях, цінностях та уявленнях про моральні норми між подружжям, тим міцнішим і щасливішим є шлюб, а ризик розлучення суттєво зменшується [2].

На ціннісній стадії особливої ваги набувають щирість, чесність і відкритість партнерів. Якщо на цьому етапі один з них не озвучує власні очікування та життєві принципи, це може ввести іншу людину в оману, що в майбутньому породжує серйозні конфлікти.

Третя стадія – рольова. Вона пов'язана з перевіркою відповідності реальної поведінки партнерів їхнім уявленням про рольові функції в парі. На передшлюбному етапі ця відповідність зазвичай оцінюється переважно через слова партнера й його деклароване ставлення до сімейних обов'язків. К. Коч, застосовуючи поняття соціальної ролі до вибору партнера, стверджував, що взаємна згода під час виконання ролей у процесі залицяння є одним із ключових критеріїв вибору [7]. На цій фазі відбувається перевірка очікуваних ролей та відповідність партнера тим враженням, що сформувалися на попередньому ціннісному етапі.

Узагальнюючи різноманітні мотиви створення сім'ї, можна зробити висновок, що саме мотиваційна сфера є одним із провідних чинників, які визначають емоційну насиченість і якість подружніх стосунків. Зокрема,

духовні мотиви значною мірою сприяють підтриманню та поглибленню емоційної близькості між партнерами.

Уперше системний підхід до вивчення сім'ї запропонував Д. Джексон, який розглядав сім'ю як цілісний утвір із власними закономірностями розвитку й функціонування. Його концепція стала поворотним моментом у психології сім'ї та заклала основу системної теорії, запровадивши такі ключові поняття, як система, підсистема, зворотний зв'язок, інформаційні процеси. На думку автора, сім'я становить єдиний психологічний і біологічний організм, у межах якого існують взаємопов'язані підсистеми: подружня, батьківська та сиблінгова [1].

Прихильник екзистенційного підходу К. Вітакер також розглядав сім'ю як систему, підкреслюючи рівну значимість кожного її члена [14]. Представники стратегічного напрямку сімейної психотерапії Д. Хейлі та К. Маданес наголошували на складності сімейної структури, що складається з ієрархічно організованих підсистем.

М. Боуен, один із найвпливовіших представників системної теорії, називав сім'ю своєрідною «лабораторією людського розвитку». Центральним елементом його концепції є положення про емоційну систему, згідно з яким поведінка членів сім'ї значною мірою визначається рівнем емоційного напруження. Учений окреслив вісім ключових принципів теорії сімейних систем: диференціація Я, емоційний трикутник, ядерний емоційний процес сім'ї, процес сімейної проекції, міжпоколінна передача, емоційне відчуження, сиблінгова позиція та емоційні процеси суспільства.

Центральним поняттям його теорії є диференціація «Я». Поняття «недиференційована сімейна маса» та «емоційне злиття» описують ситуацію, коли людина не здатна усвідомити й відокремити власні потреби та бажання від потреб родини, повністю ототожнюючи себе з сімейною системою. Протилежністю цьому є сімейна диференціація – уміння відділяти особистісне від сімейного, зберігати автономію й незалежність [5].

Представник гештальт-терапії К. Левін розглядав сім'ю як гештальт – систему, що виникає в результаті спільного життя. Він розрізняв зовнішні (сімейні) та внутрішні (індивідуальні) межі сім'ї. Злиття (конфлюенція) вказує на недостатню розмежованість між Я та Іншим. У разі конфлюенції всієї сім'ї стираються межі з оточенням. Натомість жорсткі, непроникні межі характеризуються емоційною закритістю, коли члени сім'ї уникають обговорення проблем, що породжує ретрофлексію та труднощі у встановленні контакту. Гнучкі межі передбачають здатність сім'ї змінювати ступінь відкритості залежно від ситуації. Дезорганізовані межі виникають тоді, коли індивідуальні межі надмірно жорсткі, а сімейні надто проникливі, що дозволяє стороннім втручатися у внутрішні процеси родини й руйнувати її єдність [56].

Л. Шнейдер намагається інтегрувати різні підходи до вивчення сім'ї, визначаючи її як соціальну групу, що включає подружжя, їхніх дітей (біологічних чи прийомних), родичів та осіб, об'єднаних спільним побутом, економічними зв'язками, морально-психологічними нормами та взаємною відповідальністю. На його думку, характер і частота контактів у сім'ї залежать від того, як її члени емоційно ставляться одне до одного, адже емоційний компонент міжособистісних взаємин визначає якість і динаміку сімейної взаємодії [45].

О. Горецька виділяє у системі емоційної взаємодії три складові: емоцію, спрямовану на іншу людину; атитюд, тобто стійке ставлення до партнера; та емоційний компонент міжособистісного сприйняття. Повне дослідження сімейних взаємин передбачає розгляд умов і факторів, що впливають на їх формування [12].

М. Фуко, описуючи подружні взаємини як «мистецтво жити в шлюбі», підкреслював їхню дуальність, універсальність і унікальність. Дуальність визначається статевими відмінностями та подвійністю цілей шлюбу – продовженням роду й створенням партнерського союзу. Універсальність сім'ї полягає в тому, що вона відповідає природним потребам людини й водночас сприяє гармонійному співіснуванню з іншими людьми. Унікальність сімейних

зв'язків розкривається через емоційний потенціал стосунків і кровно-родинні зв'язки, що роблять подружні взаємини винятковими за своєю природою та силою [16].

Подружні стосунки, які вважаються найважливішими й найтіснішими серед усіх міжособистісних взаємин, визначають спосіб спільного існування та потребують певного «мистецтва співжиття». Сімейні взаємини в цьому контексті можна розглядати як феномен, у якому злиття «Я» та значущих інших відбувається так, що розвиток особистості та характеру людини гармонійно поєднується з життям у близьких, рідних стосунках [13].

Дослідники Р. Левіс та Дж. Спеніер виокремлюють понад сорок факторів, що впливають на подружні стосунки, які умовно можна об'єднати в три групи:

- дошлюбні;
- соціально-економічні;
- особистісні та внутрішньошлюбні [16].

Ці чинники, переважно психологічного характеру, характеризують ступінь згоди або незгоди партнерів щодо різних аспектів сімейного життя. На думку М. Мацковського і А. Харчева, серед найвагоміших факторів можна виділити: готовність молодих людей до різких змін у способі життя; складність міжпоколінних взаємин; гедоністичне сприйняття шлюбу та зниження його цінності; недостатню готовність до виконання всього комплексу сімейних функцій; низьку мотивацію до шлюбу.

Поняття «задоволеність шлюбно-сімейними взаєминами» означає реалізацію уявлень про сім'ю, що формуються в свідомості індивіда під впливом особистого досвіду та зовнішніх обставин. Це своєрідна внутрішня суб'єктивна оцінка власних шлюбних відносин [7].

У цьому контексті В. Сисенко пропонує концепт «стійкості шлюбу», під яким розуміє ефективність взаємодії подружжя та результативність їхньої спільної діяльності для досягнення як взаємних, так і індивідуальних цілей. Стійкість, на думку автора, оцінюється через задоволення потреб чоловіка та

жінки, оскільки лише позитивно насичені взаємини забезпечують стабільність шлюбу. Проте слід зауважити, що поняття «стійкість» і «задоволеність» не тотожні: стабільні шлюби не завжди характеризуються високим рівнем задоволеності [2].

Ю. Альошина стверджує, що задоволеність шлюбом значною мірою залежить від тривалості спільного життя: на початковому етапі рівень задоволеності високий, з часом він поступово знижується, досягаючи мінімуму приблизно до 18 років спільного життя, після чого знову підвищується [8]. Дослідники також відзначають вплив на задоволеність шлюбом успішності чоловіка, розподілу обов'язків між подружжям та якості передшлюбних залицянь.

Ю. Котельникова виокремлює основні індикатори задоволеності шлюбно-сімейними взаєминами:

- задоволеність психологічною атмосферою;
- задоволеність спілкуванням;
- наявність взаємної психологічної підтримки.

Вона підкреслює, що головними є психологічні чинники, проте вагоме значення мають також сексуальне задоволення, соціально-демографічні та соціальні фактори [5].

Дослідження Т. Андрєєвої та О. Ковальова показали, що єдність любові та спільність життєвих цінностей критично важливі для задоволеності шлюбом. Було встановлено взаємозв'язок між задоволеністю шлюбом, стажем спільного життя та етапами життєвого циклу сім'ї: суб'єктивна задоволеність найчастіше знижується на перехідних етапах цього циклу, особливо при народженні першої дитини та на останніх стадіях дорослішання. У цілому, динаміка задоволеності шлюбом залежно від стажу має складний і двосторонній характер [1].

Підсумовуючи аналіз готовності та мотивів вступу в шлюб, концепції сім'ї як системи та факторів задоволеності подружніми відносинами, можна стверджувати, що саме ці аспекти є ключовими для формування емоційної

значущості в подружжі. Саме вони становлять наукову основу для подальшого дослідження феномену «емоційної значущості подружжя».

З опорою на окреслені концепції вітчизняних і зарубіжних науковців і психологів-практиків, ми розробили узгальнену таблицю (Див. Табл. 1.1.).

Таблиця 1.1.

Розвиток подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях

Напрямок / Автори	Ключові ідеї	Розуміння розвитку подружніх стосунків	Особистий внесок
Зарубіжні дослідження			
Джон Готтман (Gottman)	Мікродослідження комунікації пари, «Чотири вершники апокаліпсису»	Стабільність шлюбу залежить від способів вирішення конфліктів, рівня підтримки та емоційного обміну	Створив лабораторії сімейного життя; моделі прогнозування розлучень
Сью Джонсон (EFT – емоційно-орієнтована терапія)	Емоційна прив'язаність як основа взаємин	Розвиток стосунків через безпечну емоційну близькість	Модель терапії пар більше 70% ефективності
Карл Роджерс	Гуманістичний підхід, безумовне прийняття	Взаємини розвиваються, коли є емпатія та довіра	Поглиблення діалогу, акцент на автентичності
Е. Еріксон	Психосоціальний розвиток	Шлюб як етап «близькість vs ізоляція»	Пара зростає через інтеграцію індивідуальних та спільних цінностей
Вітчизняні дослідження			
О. Донцов	Соціальна психологія сім'ї	Подружні взаємини – система соціальної взаємодії та ролей	Роль цінностей та соціального контексту

Продовження таблиці 1.1.

Т. Титаренко	Життєтворчість особистості	Шлюб як простір смислів та підтримки	Наголос на психологічній підтримці у стосунках
Н. Хрящева	Адаптація в шлюбі	Гармонія через комунікацію, компроміс, толерантність	Виділила типологію подружніх відносин
Українські сімейні психологи в умовах війни (2022–2024)	Фокус на травмі, втраті безпеки, розлуці	Актуальність підтримки, робота зі стресом, ПТСР у стосунках	Сім'я як ресурс відновлення

Отже, сім'я постає як складна система, де особистість здатна знаходити як духовне, так і фізичне наповнення. З цього випливає, що на стабільність шлюбу впливає низка внутрішніх і зовнішніх чинників, які визначають рівень задоволеності подружнім життям, що, у свою чергу, є ключовим для якості та тривалості шлюбних взаємин.

1.3. Основні аспекти динаміки подружніх взаємостосунків в умовах війни та невизначеності

Війна і постійна невизначеність перманентно змінюють те, як поводяться партнери в подружніх стосунках. Навіть якщо пара міцна і любляча, зовнішні обставини створюють додатковий тиск, який впливає на емоції, поведінку та комунікацію. Найперше, що помітно – це зростання стресу. Люди живуть у напрузі, часто не знають, що буде завтра, як зміниться їхнє життя, чи буде безпечно. На цьому фоні партнери можуть ставати більш дратівливими, чутливими або закритими. Іноді це призводить до конфліктів, хоча їхні справжні причини – не у стосунках, а в загальному стані тривоги [9].

Другий важливий аспект – це емоційні реакції на травматичні події. Хтось повертається з війни з дуже сильним внутрішнім напруженням, хтось пережив втрату, хтось був змушений різко змінити спосіб життя. Для військовослужбовців або тих, хто пережив окупацію/бойові дії, «бойовий стрес» та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) пережиті події

призводять до відчуття ізолюваності, проблем зі сном, підвищеної реактивності, алкоголізації, що значно ускладнює комунікацію та емоційну взаємодію в парі (особливо після повернення з фронту) [10].

Такі переживання можуть проявлятися у вигляді тривоги, пригніченості, агресії чи відчуження. Усе це відбивається на подружніх взаєминах: один може потребувати більше підтримки, інший – більше простору. Якщо партнери не обговорюють свої стани, виникає віддалення.

Ще один аспект – зміна ролей у сім'ї. Часто один з партнерів змушений поїхати, служити, переїхати в інше місто, або на нього раптово покладається багато відповідальності. Хтось починає виконувати «подвійну» роль, хтось відчуває себе менш корисним. Необхідність постійно функціонувати в режимі виживання, вирішувати побутові та фінансові проблеми в умовах обмежених ресурсів спричиняє втому та брак сил на емоційну близькість і підтримку. Ці зміни впливають на самооцінку і на те, як партнери сприймають одне одного. Важливо, що ці зміни не є ознакою проблем у стосунках – просто пара адаптується до нових обставин, іноді хаотично і не завжди синхронно [5].

Також війна змінює відчуття близькості. Для деякого труднощі роблять стосунки міцнішими, партнери згуртовуються, підтримують одне одного, цінують більше, ніж раніше. Інші пари, навпаки, відчувають, що емоційно віддаляються, бо кожен переживає свої внутрішні «бурі» і не завжди знає, як говорити про це.

Війна супроводжується загрозою життю, втратою стабільності, фінансовою та соціальною невизначеністю. Це спричиняє хронічний стрес, який може знижувати толерантність до фрустрації та провокувати конфлікти між партнерами. У партнерів можуть виникати симптоми obsесивно-компульсивного розладу (ОКР), підвищена дратівливість, пригніченість, емоційне оніміння. І навпаки, інші згуртовуються, демонструють зростання довіри, солідарності й спільності цілей (ефект «кризи, що об'єднує»).

Війна прискорює рішення про шлюб, народження дітей або, навпаки, відтерміновує такі плани, адже загроза життю прискорює прийняття рішень.

Стрес, страх і фізична дистанція можуть знижувати сексуальне бажання. Разом з тим, у кризових ситуаціях може зростати ризик подружньої невірності або ревності, що руйнує базову довіру [3].

Загалом динаміка подружніх взаємин під час війни визначається трьома основними чинниками:

- рівнем стресу та емоційної напруги;
- тим, як партнери переживають травму й адаптуються;
- тим, наскільки вони можуть залишатися командою, незважаючи на обставини.

Навіть сильні стосунки у цей період можуть переживати коливання, але водночас саме війна часто робить стосунки більш чесними, зрілими та цінними.

Ми узагальнили основну проблематику динаміки подружніх взаємостосунків в умовах війни та невизначеності і виокремили ті сфери, які найбільше страждають:

Емоційна сфера

- зростання тривоги, страхів, ризик емоційного віддалення;
- посилення потреби в підтримці;
- можливі емоційні зриви, нестабільність;

Комунікативна динаміка

- конфлікти через стрес та перевтому;
- складність обговорення почуттів;
- потреба у відкритому діалозі;

Ролі в сім'ї

- зміна ролей: один на фронті, інший у тилу;
- перерозподіл відповідальності;
- відчуття самотності партнера, що чекає;

Інтимно-особистісний рівень

- тимчасові розлуки, дефіцит контакту;

- страх втрати партнера;
- посилення або послаблення сексуальної близькості;

Екзистенційний аспект

- переосмислення цінностей;
- підвищення значущості сім'ї;
- поява духовної єдності або віддалення.

Розглянемо більш розлого ключові аспекти розвитку сімей у воєнні часи буремних лихоліть.

Першим важливим аспектом є трансформація емоційного фону. Невизначеність, постійний ризик втрат, відсутність прогнозованості майбутнього формують підвищений рівень тривоги, що може проявлятися як емоційна дистанція, дратівливість або навпаки – потреба в надмірній близькості. Для багатьох пар війна стає тестом на здатність регулювати власні емоції та водночас залишатися відкритими до переживань партнера. У стосунках з'являється нова чутливість до відтінків поведінки: слово підтримки набуває особливої ваги, а байдужість – особливої ранимості.

Емоційна динаміка та механізми захисту проявляються таким чином:

Посилення емоційної залежності: війна підвищує потребу в безпеці та прихильності. Партнер стає єдиним «надійним прихистком» у хаосі, що може посилити емоційну близькість або ж, навпаки, призвести до задухи та конфліктів через надмірну потребу в увазі.

«Емоційне зараження» та взаємна регуляція: емоції одного партнера (страх, паніка, злість) легко передаються іншому. Ефективність стосунків залежить від здатності пари до взаємної емоційної регуляції (заспокоїти, підтримати, дати простір).

Агресія та заміщення: накопичений гнів і безпорадність перед зовнішньою загрозою можуть заміщуватися на найближчих людей і на партнера. Це спричиняє різке зростання конфліктності через дрібниці.

Проблеми близькості та травми: спільний травматичний досвід (обстріли, втрати) може або зблизити пару на ґрунті спільного болю, або

розділити через різний досвід проживання травми (один закривається, інший потребує розмови) [27].

Другим ключовим аспектом динаміки є зміна сімейних ролей. Через мобілізацію, вимушену еміграцію, втрату роботи або зміну умов життя партнерові доводиться брати на себе нові функції. Фінансова відповідальність, догляд за дітьми, організація побуту, прийняття стратегічних рішень – усе це може перерозподілятися швидко й непередбачувано. Така рольова гнучкість підтримує подружжя, але водночас викликає напруження, якщо один із партнерів відчуває перевантаження або недооціненість. У воєнних умовах зростає потреба у взаємному визнанні внеску кожного та в розумінні того, що ролі тимчасові, але взаємна підтримка – основа стійкості.

Зміна ролей та функціональне перевантаження проявляються таким чином:

Розмивання традиційних ролей: якщо один із партнерів служить, виїхав або займається волонтерством, звичний розподіл обов'язків (хто забезпечує, хто виховує, хто займається побутом) руйнується. Той, хто залишився, часто бере на себе подвійне або потрійне навантаження.

Спільна боротьба (кооперація): невизначеність може змусити пару працювати як єдина, згуртована команда, де завдання «виживання» та «безпеки» стають головними. Це може тимчасово посилити стосунки.

Вигорання та втома: постійна необхідність ухвалювати складні рішення, тривога за майбутнє та фізичне виснаження призводять до психологічного вигорання, що зменшує емоційний ресурс для підтримки партнера [24].

Третім аспектом є вплив розлуки та фізичної відстані. Багато пар змушені жити окремо – через службу в армії, евакуацію, роботу за кордоном. У таких умовах відносини переходять у режим віддаленої взаємодії, де вирішальну роль відіграють комунікація, довіра і здатність не втрачати відчуття спільності. Відсутність тілесного контакту, різниця в темпі життя, контекстах і переживаннях створює додатковий ризик відчуження, але

водночас може поглибити цінність зустрічей, народити новий рівень вдячності.

Комунікативні виклики проявляються таким чином:

Напруга та нездатність до діалогу: через постійний стрес знижується толерантність до фрустрації. Здатність до конструктивного діалогу падає, спілкування стає уривчастим, імперативним або ж, навпаки, повністю припиняється (феномен емоційного відсторонення).

Проблема «несинхронності»: якщо партнери перебувають у різних місцях (один у зоні бойових дій/службі, інший в евакуації), їхній життєвий досвід стає несинхронним. Це ускладнює розуміння та емпатію, оскільки неможливо повністю усвідомити те, що переживає інший.

Невизначеність як тема: невизначеність майбутнього (фінансового, житлового, щодо здоров'я) постійно домінує у розмовах, викликаючи тривогу та суперечки замість підтримки.

Четвертий аспект стосується психотравматичного досвіду. Повернення партнера з фронту, пережиті обстріли, втрата дому або близьких – усе це створює фрагменти травматичної пам'яті, які впливають на подружню динаміку. З'являються зміни у поведінці, порушення сну, гіперзбудження або навпаки емоційне оніміння. У партнерських стосунках це може проявлятися як відчуження, труднощі у спілкуванні або уникання болючих тем. Подружжя, де є місце емпатії, терпінню та готовності приймати травматичний досвід одне одного, отримує шанс на глибшу емоційну близькість і навіть на спільне зростання.

П'ятим аспектом є питання цінностей і смислів. Війна оголює головне: що важливо, що є другорядним, а що не має значення взагалі. Подружжя може переосмислювати спільні життєві цілі, коригувати плани або шукати нові підстави для єдності. Часто у кризові періоди пари відкривають у собі нову духовність, новий рівень відповідальності або нове відчуття місії. Для одних це момент віддалення, коли виявляється непереборна різниця у поглядах чи

стратегіях виживання. Для інших – точка глибокого єднання, коли партнери вперше по-справжньому бачать справжню силу одне одного.

Шостим аспектом стає феномен резилієнтності – здатність пари адаптуватися, зберігаючи зв'язок. Дослідження показують, що стосунки в умовах війни виживають і навіть зміцнюються там, де партнери мають навички відкритого спілкування, здатні озвучувати свої страхи й потреби, ставитися зі співчуттям до вразливості іншого та знаходити маленькі «острівці нормальності» у повсякденному житті. Це може бути спільний чай перед сном, щоденне «як ти?», фото, збережене в телефоні, або коротке повідомлення зі словами «я тут» [30].

Таким чином, динаміка подружніх взаємин в умовах війни та невизначеності – це рух між хаосом і близькістю, між болем і підтримкою. Війна стає середовищем, яке не просто випробовує шлюб на міцність, а й висвітлює справжню природу стосунків: чи є у них простір для співпереживання, чесності, турботи й взаємної витривалості. У цих складних обставинах подружжя може або розпастися, оголивши свої нездорові патерни, або навпаки – знайти те глибоке відчуття єдності, що стає опорою для виживання та відновлення.

Висновки до першого розділу

У першому розділі кваліфікаційної роботи розкрито соціально-психологічну сутність сім'ї: типи, моделі, тенденції розвитку. Визначено, що потреба людини у створенні сім'ї формується під впливом соціально-психологічних чинників. З одного боку, вона виникає внаслідок соціалізації – через засвоєння культурних норм, моделей поведінки батьків, загальних цінностей суспільства та індивідуального досвіду. З іншого – вона є результатом формування внутрішнього потенціалу особистості, її прагнення до самореалізації й самовтілення.

Вивчення сім'ї як системи дає змогу розглядати її, з одного боку, як цілісний соціально-психологічний організм зі своїми унікальними особливостями. З іншого – сім'я не є монолітною «недиференційованою масою», а складається з окремих автономних, хоча й тісно пов'язаних підсистем. Кожна з них відіграє значну роль у формуванні життєвих установок і моделей поведінки.

Проаналізовано психологічну сутність розвитку подружніх взаємостосунків у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. З'ясовано, що одним із ключових чинників, які впливають на якість сімейних стосунків та емоційну близькість партнерів, виступають мотиви створення сім'ї. Запропоновано підхід Еміля Дюркгайма, який розділив сім'ї на два ключові типи: примітивні та цивілізовані. Також розглянуто типологію сімей Джессі Бернард, яка виокремила: традиційні, сучасні, мультикультурні та самотні сім'ї. Представлено також класифікацію Фріза, що поділяє сімейні системи за характером поведінки та особливостями взаємодії між членами родини і розрізняє адаптовані, пристосовані, напружені та дезорганізовані типи сімей. Кожен із цих типів має власну модель поведінки, специфічні риси та стиль взаємодії.

Виявлено основні аспекти динаміки подружніх взаємостосунків в умовах війни та невизначеності. Війна та тривала соціальна невизначеність радикально змінюють психологічний простір подружжя, ставлячи під сумнів звичні моделі взаємодії та внутрішню стабільність сімейної системи. У цих умовах шлюб стає не лише міжособистісною угодою, а місцем, де переплітаються страхи, втрати, потреба в опорі, пошук сенсу й боротьба за збереження людяності.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ РОЗВИТКУ ВЗАЄМОСТОСУНКІВ У ПОДРУЖЖІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Експериментальне дослідження психологічних детермінант розвитку взаємостосунків у подружжів передбачає виокремлення ключових характеристик. *Психологічні детермінанти* – це внутрішні чинники, що визначають характер і напрямок розвитку подружніх взаємин. В умовах війни та невизначеності вони зазнають максимального тиску, діючи як критичні важелі для збереження або руйнування стосунків. Наведені нижче детермінанти можна розділити на захисні (протективні), які сприяють стійкості, та ризикові (деструктивні), які посилюють кризу.

В умовах війни (високий рівень невизначеності та загрози) психологічні детермінанти взаємодіють, формуючи або адаптивний (здоровий), або дезадаптивний (кризовий) шлях розвитку стосунків.

Невизначеність → {високий рівень стресу дефіцит ресурсів

Адаптивний шлях (виживання пари)

Посилення когезії (згуртованості): партнери свідомо консолідуються навколо спільної місії виживання.

Діалог та емпатія: відкрите обговорення страхів та потреб. Зростання психологічної близькості через спільну травму.

Гнучкість ролей: швидка й ефективна зміна функціональних обов'язків.

Результат: травматичне зростання стосунків, підвищення рівня довіри та стійкості.

Дезадаптивний шлях (Розпад пари)

Зниження толерантності до фрустрації: будь-яка дрібниця стає причиною гострого конфлікту.

Відхід у захист: емоційне відсторонення (партнери живуть поруч, але ізольовано), щоб уникнути додаткового болю.

Заміщення агресії: спрямування гніву, викликаного війною, на партнера.

Результат: психологічний розрив, формальний шлюб, зростання ризику розлучення після завершення гострої фази війни.

З метою з'ясування психологічних детермінант розвитку взаємостосунків у подружжів було організовано та проведено емпіричне дослідження. До вибірки увійшло 50 респондентів (25 пар) віком від 30 до 60 років, які на момент дослідження складають подружні пари, і мешкають у модульному містечку в с. Кисилівка Херсонської області. Для досягнення поставленої мети визначено низку завдань:

1. Відібрати адекватний психодіагностичний інструментарій для проведення дослідження;
2. Провести аналіз гендерних особливостей ставлення до шлюбу та сімейних ролей у період зрілості;
3. Здійснити обробку та інтерпретацію результатів емпіричних даних;
4. Сформулювати узагальнені висновки за підсумками теоретичного і практичного аналізу проблеми.

У роботі застосовано комплекс взаємодоповнювальних методів:

теоретичні – опрацювання, порівняльний аналіз і систематизація наукових джерел, пов'язаних із досліджуваною тематикою;

емпіричні – психодіагностичне тестування, опитування, бесіда, інтерв'ю.

Процедура дослідження передбачала три основні етапи:

Підготовчий (передекспериментальний) – збирання соціально-демографічних характеристик учасників;

Експериментальний – безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження;

Аналітичний – опрацювання та узагальнення результатів, складання психологічного висновку.

У ході підготовчого етапу були вирішені такі завдання: добір оптимальних методик, організація діагностичного процесу, визначення відмінностей у рівнях задоволеності шлюбом між чоловіками й жінками, а також формування висновків щодо особливостей взаємин подружніх пар експериментальної вибірки.

Попередня теоретична підготовка з методологічних питань дала змогу перейти безпосередньо до практичної частини дослідження. Матеріали надсилалися учасникам індивідуально електронною поштою. Усі респонденти були ознайомлені з умовами участі, попереджені про тривалість виконання завдань і погодилися на участь добровільно. Процес тестування не викликав труднощів або негативних емоцій.

Під час дослідження перевагу надано індивідуальній формі роботи. Використовуючи тести та опитувальники, вдалося визначити специфіку гендерних відмінностей у рівні задоволеності шлюбом серед пар вибірки. З метою глибшого аналізу додатково застосовувалися методи бесіди та інтерв'ю, що дозволило уточнити соціально-психологічний клімат життя подружніх пар у контексті психологічних детермінант розвитку їхніх взаємостосунків.

Саме за допомогою цих методів можна було простежити стиль подружнього життя, визначити, яку стадію сімейного розвитку переживають партнери, а також виявити типові труднощі, що супроводжують даний етап.

Метод опитування допоміг зібрати інформацію про соціально-економічні та демографічні аспекти життя сімей: житлові умови, рівень матеріального забезпечення, тривалість шлюбу, вік подружжя, професійну діяльність, кількість і вік дітей. Метод бесіди або інтерв'ю застосовувався у випадках, коли було необхідно вивчити мікросередовище сім'ї, адже воно суттєво впливає на стабільність шлюбу та якість взаємин у парі. Крім того, знання про стадію шлюбу дозволяло виявити характерні проблеми, нормативні кризи та динаміку стосунків і стиль сімейного життя.

Для реалізації дослідження було обрано три найбільш валідні та надійні методики:

1. *Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом»* (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко);
2. *Методика «Рольові очікування та домагання в шлюбі»* (Г. Н. Волкова, А. М. Трапезнікова);
3. *Методика «Розподіл ролей у сім'ї»* (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Є. М. Дубовська).

Для визначення рівня задоволеності шлюбом у досліджуваних пар було використано тест-опитувальник В. Століна, Т. Романової та Г. Бутенко. Ця методика дає можливість швидко оцінити ступінь задоволеності шлюбом і виявити узгодженість або розбіжності між партнерами (Додаток А).

Опитувальник може використовуватися як індивідуально (у консультуванні), так і в груповій роботі – під час вивчення певної соціальної категорії населення. Тест містить 24 твердження, які охоплюють різні сфери подружнього життя: уявлення про себе та партнера, оцінки, установки, емоційні реакції.

Кожне твердження передбачає три варіанти відповіді. За збіг варіанта з ключем учасник отримує 2 бали, за проміжну відповідь – 1 бал, за невідповідність – 0 балів. Після підрахунку сумарного результату визначається рівень задоволеності шлюбом:

- 0–16 балів – повна дисгармонія у стосунках;
- 17–22 – низький рівень задоволеності;
- 23–26 – схильність до неблагополуччя;
- 27–28 – перехідний стан;
- 29–32 – помірно благополучний шлюб;
- 33–38 – гармонійні взаємини;
- 39–48 – високий рівень подружньої гармонії та стабільності.

Наступним інструментом, застосованим у нашому дослідженні, є методика «Рольові очікування й домагання в шлюбі» (Г. Волкова,

А. Трапезникова, див. Додаток Б). Практична цінність саме цієї методики в дослідженні полягає в тому, що рівень задоволеності подружніх відносин і загальне сімейне благополуччя значною мірою визначаються ступенем співпадіння поглядів обох партнерів на сімейні цінності, спосіб організації сімейного життя та узгодженістю у розподілі обов'язків у різних сферах сімейної діяльності.

Сумісність очікувань і домагань щодо ролей між подружжям безпосередньо впливає на гармонійність рольової поведінки новоствореної сім'ї. А сприятливість рольової взаємодії залежить від особистісної готовності кожного з подружжя виконувати визначені сімейні ролі.

Методика спрямована на встановлення очікувань подружніх партнерів у ключових сімейних напрямках: емоційно-психологічна та особистісна спільність, господарсько-побутова діяльність, значення зовнішньої привабливості, прояви моральної й емоційної підтримки, сексуальні відносини, батьківські обов'язки та професійні інтереси партнера.

Інтерпретація шкали сімейних цінностей:

Орієнтація чоловіка (дружини) на емоційно-психологічну ідентифікацію з партнером: очікування спільності інтересів, потреб, ціннісних пріоритетів і способів проведення вільного часу. Низькі бали (менше 3) свідчать про прагнення до особистісної автономії.

Орієнтація на реалізацію господарсько-побутових функцій. Підшкала «Рольові очікування» показує, наскільки один партнер очікує від другого партнера активної участі у вирішенні побутових питань; вищі бали означають більші вимоги до вмінь і зусиль партнера в організації побуту. Підшкала «Рольові домагання» відображає установки на власну активну роль у веденні домашнього господарства. Загальна оцінка цієї шкали відображає значущість для партнера побутової організації сім'ї.

Орієнтація на зовнішню привабливість і її відповідність сучасним стандартам та моді. «Рольові очікування» відображають бажання мати візуально привабливого партнера; «Рольові домагання» – прагнення бути

максимально привабливим, слідувати моді й естетиці зовнішнього вигляду. Сумарна оцінка показує, наскільки партнер орієнтується на сучасні зразки зовнішності.

Значення емоційно-психотерапевтичної функції шлюбу. Підшкала «Рольові очікування» вказує на очікування, що партнер виконуватиме роль емоційного лідера – коригуватиме психологічний клімат, надаватиме моральну й емоційну підтримку, створюватиме сприятливу «психотерапевтичну» атмосферу. «Рольові домагання» демонструють бажання самого індивіда бути такою опорою для сім'ї. Загальна оцінка цієї шкали свідчить про важливість взаємної моральної та емоційної підтримки й орієнтацію на шлюб як середовище для психологічного відновлення й стабілізації.

Значущість сексуальних відносин у шлюбі. Високі бали (7–9) означають, що партнер вважає сексуальну гармонію ключовою умовою подружнього щастя, а ставлення до партнера сильно корелює з оцінкою його/її як сексуального партнера. Низькі бали (менше 3) сигналізують про мінімальну вагу сексуальних аспектів у шлюбі.

Ставлення до батьківських обов'язків. У підшкалі «Рольові очікування» відображається ступінь очікування активної батьківської позиції від партнера; у підшкалі «Рольові домагання» – орієнтація на власні обов'язки у вихованні дітей. Сумарна оцінка демонструє значимість для індивіда ролі батька/матері: чим вищі бали, тим важливішою є для нього/неї батьківська функція як центральна цінність сімейного життя.

Орієнтація на позасімейну соціальну активність (професійну або громадську) як фактор стабільності сімейних відносин. «Рольові очікування» показують, наскільки партнер повинен мати виражені професійні інтереси й активну соціальну позицію; «Рольові домагання» – виразність власних професійних потреб. Загальна оцінка цієї шкали вказує на значущість позасімейних інтересів у системі цінностей індивіда.

Показники цих сфер складають загальну шкалу сімейних цінностей, що відображає основні функції сім'ї та очікуваний розподіл подружніх ролей при виконанні сімейних обов'язків. Ці характеристики вимірюються за допомогою шкал рольових очікувань і домагань.

Методика містить по три твердження в кожній статевій версії (чоловічій та жіночій) і складається з семи шкал. Респондентам пропонується ознайомитися з набором тверджень, що відповідають їхній статі, і оцінити кожне з них, обираючи один із варіантів: «Повністю згоден», «Загалом це правильно», «Це не зовсім так», «Це неправильно».

Для отримання достовірних даних необхідна участь обох подружніх партнерів. Аналіз результатів проводиться у три етапи:

Окремий аналіз індивідуальних показників шкали сімейних цінностей, рольових очікувань і домагань кожного з подружжя.

Порівняльний аналіз очікувань партнерів щодо сімейних цінностей і розподілу рольових обов'язків.

Визначення ступеня узгодженості сімейних цінностей шляхом обчислення різниці балів, отриманих чоловіком і дружиною за відповідними шкалами. Узгодженість очікувань щодо ключових сфер сімейного життя прямо пропорційна величині розбіжності між оцінками партнера і партнерки. Різниця у показниках понад 3 бали розглядається як критичний індикатор потенційної конфліктності в парі.

Рівень рольового узгодження між чоловіком і дружиною у п'яти ключових сферах сімейного життя залежить від того, наскільки орієнтація одного з партнерів на виконання певної ролі відповідає очікуванням іншого щодо активної участі у відповідній функції.

Для оцінки цього аспекту використано методику «Розподіл ролей у сім'ї», розроблену Ю.Є. Альошиною, Л.Я. Гозманом та Є.М. Дубовською (див. Додаток В). Її основна мета – визначення особливостей розподілу найважливіших подружніх ролей. Єдиної теоретичної системи поділу родинних функцій не існує, проте в науковій і практичній літературі

сформувалася традиція виділяти низку базових сімейних ролей, серед яких: матеріальне забезпечення родини, ведення господарства, догляд за маленькими дітьми, виховання дітей старшого віку, сексуальна роль, організація дозвілля, забезпечення психологічного комфорту, підтримування родинних контактів та формування сімейної субкультури.

Детальніше ці ролі можна описати так:

Відповідальний за матеріальне забезпечення сім'ї. Ця роль охоплює усі аспекти, пов'язані з отриманням доходу, фінансовою стабільністю та підтриманням належного рівня життя родини. У наукових джерелах її часто називають роллю «годувальника». За результатами численних досліджень, як українських, так і зарубіжних авторів, ця функція традиційно асоціюється з чоловічою сферою відповідальності, оскільки саме чоловік зазвичай сприймається як основний добувач.

Господар (господиня). Традиційно до цієї ролі входять приготування їжі, догляд за домом і речами, підтримання чистоти, порядку та затишку. У більшості культур ця функція історично закріплена за жінкою, проте сучасні тенденції свідчать про помітне вирівнювання розподілу обов'язків. Так, згідно з дослідженнями Ф. Ная, близько 70% чоловіків вважають, що ведення побуту має бути спільною справою обох подружжів.

Догляд за немовлям. Ця роль спрямована на забезпечення фізичного та психологічного комфорту дитини – турботу про чистоту, харчування, безпеку й тепло. Хоча історично вона належала матері, сучасні егалітарні уявлення поступово розширюють участь батька у догляді за малюком.

Вихователь. Суть цієї ролі полягає у формуванні в дитини моральних, соціальних і поведінкових навичок, вихованні відповідальності, охайності, самоконтролю, а також у допомозі під час навчання. Ступінь залученості батьків у виховання залежить, між іншим, від рівня їхньої освіти: чим вищий освітній рівень, тим більше уваги вони приділяють розвитку дитини. За результатами досліджень, стать дитини також впливає на розподіл обов'язків:

коли зростає хлопчик – обидва з батьків зазвичай однаково активні у вихованні, тоді як у разі виховання дівчинки більшу участь бере мати.

Сексуальний партнер. Роль передбачає участь у формуванні сексуальної гармонії подружжя, прояв ініціативності та емоційної відкритості. За даними Ф. Ная, у 80% випадків саме чоловік виявляє більшу активність у цій сфері. Однак більшість опитаних чоловіків наголошують, що цінують взаємність і ініціативу партнерки у сексуальних стосунках.

Організатор дозвілля. Виокремлення цієї ролі пов'язане зі змінами в суспільному житті, адже ще пів століття тому поняття культури відпочинку для пересічних людей практично не існувало. Зміст ролі полягає в ініціації та організації спільного дозвілля: сімейних прогулянок, відвідування культурних заходів, поїздок, відпусток і спільного проведення вільного часу.

Організатор родинної субкультури. Як і попередня роль, вона з'явилася внаслідок підвищення культурного рівня суспільства. Реалізація полягає у формуванні культурних цінностей та інтересів у членів сім'ї, розвитку інтелектуальних і творчих захоплень, участі в мистецькому житті, відвідуванні театрів, музеїв тощо.

Відповідальний за підтримку родинних зв'язків. Ця роль охоплює участь у сімейних традиціях, ритуалах, спілкуванні з родичами, допомозі близьким, підтримці контактів і соціального становлення членів сім'ї. Зазвичай вона виконується обома партнерами, проте саме жінка частіше виступає ініціатором у підтримуванні таких стосунків. Водночас у сучасному світі спостерігається тенденція до зменшення значущості родинних зв'язків, оскільки багато подружніх пар відчують, що сімейної взаємодії з родичами стає дедалі менше, або близькі люди деструктивно впливають.

«Психотерапевт» у сім'ї. Це одна з найновіших і найважливіших ролей у сучасному подружжі. Її поява пов'язана зі зміною функцій родини, коли дедалі більшого значення набуває емоційна підтримка, захист і психологічний комфорт. Роль передбачає уміння вислухати партнера, проявити розуміння,

співчуття, допомогти у вирішенні внутрішніх криз. За результатами досліджень, жінки зазвичай більш успішно виконують цю роль, ніж чоловіки.

Методика передбачає опитувальник із 21 питання, до кожного з яких подано чотири варіанти відповідей (див. Додаток В). Обробка результатів полягає у визначенні, наскільки виражено кожна з описаних ролей реалізує чоловік або дружина у своїй сімейній взаємодії.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних детермінант розвитку взаємостосунків у подружжів в умовах війни та невизначеності

Мета дослідження – здійснити емпіричний аналіз психологічних чинників, що визначають психологічні детермінанти розвитку взаємостосунків у подружжів в умовах війни та невизначеності.

Методи дослідження – проведення індивідуальних бесід, опитувань і тестування учасників.

Етапи дослідження. Робота реалізовувалась у три послідовні етапи.

На першому етапі проводилося виявлення рівня задоволеності шлюбом серед респондентів.

З метою з'ясування основних детермінант, які впливають на ступінь задоволеності шлюбними стосунками, було обстежено 50 подружніх пар, що відрізнялися за тривалістю спільного життя, віковою різницею між партнерами, наявністю дітей та іншими соціально-демографічними показниками.

Після проведення тестування за методикою «*Задоволеність шлюбом*», усі подружні пари були розподілені, відповідно до отриманих балів у зростаючому порядку, що дозволило визначити тип сімейних стосунків кожної пари. Зазначений опитувальник дає змогу виявити ступінь задоволеності шлюбом конкретного подружжя.

Результати тестування показали таке:

Не зафіксовано учасників із результатом 0–16 балів (абсолютно неблагополучні взаємини). Відсутні респонденти, які отримали 17–22 бали (неблагополучні відносини). Натомість, 20% жінок та 20% чоловіків набрали 23–26 балів, що вказує на схильність до неблагополучних стосунків. Такі подружжя загалом не задоволені своїм шлюбом, у їхніх сім'ях часто трапляються сварки, конфлікти, а спільне життя не приносить емоційного комфорту.

Респондентів із показниками 27–28 балів (перехідна форма стосунків) не виявлено. У таких парах, як правило, трапляються серйозні розбіжності, а подружжя прагне змінити одне одного відповідно до власних уявлень. Також не зафіксовано учасників із результатом 29–32 бали (переважно благополучні відносини).

У свою чергу, 48% жінок і 52% чоловіків отримали 33–38 балів, що свідчить про благополучні взаємини. Ці пари задоволені шлюбом, конфлікти трапляються рідко, і партнери не мають бажання змінювати поточний стан речей. Разом з тим, 32% жінок та 28% чоловіків продемонстрували результат 39–48 балів, що характеризує абсолютно благополучні стосунки. У таких сім'ях панує взаєморозуміння, гармонія, практично відсутні конфлікти, а партнери цілком задоволені своїм спільним життям.

Отже, за підсумками проведеного тестування серед 50 досліджуваних подружніх пар отримано такі узагальнені результати:

- 20% сімей можна віднести до неблагополучних, що свідчить про низький рівень задоволеності шлюбом;
- 50% пар належать до категорії благополучних;
- 30% сімей характеризуються як абсолютно благополучні, тобто мають високий ступінь гармонії у взаєминах.

У нашому дослідженні поняття «благополучні» та «неблагополучні сім'ї» використовуються виключно у психологічному контексті та не мають

правового значення у розумінні офіційної класифікації сімей. Ми відобразили рівень задоволеності шлюбом серед опитуваних сімейних пар (рис.2.1)



Рис.2.1. Рівень задоволеності шлюбом серед опитуваних сімейних пар

Другий етап дослідження був присвячений вивченню особливостей, що впливають на задоволеність шлюбними стосунками, за допомогою методики *«Рольові очікування та домагання у шлюбі»*.

У рамках цієї методики виділяють два ключові поняття:

«Рольові очікування» – це орієнтація кожного з партнерів на те, що другий активно виконує сімейні обов’язки;

«Рольові домагання» – власна готовність чоловіка або дружини брати на себе відповідальність за виконання сімейних ролей.

Було проведено тестування подружніх пар за цим опитувальником. Отримані відповіді дозволяють оцінити прояв сімох основних сімейних цінностей у поведінці чоловіка та жінки.

Методика дає можливість визначити рівень рольових очікувань та домагань у подружжя. Оскільки в дослідженні вивчаються психологічні детермінанти розвитку взаємостосунків у подружжів в умовах війни та невизначеності, використання цього інструменту дозволяє виявити аспекти спільного життя, де можуть виникати розбіжності між партнерами.

Для порівняльного аналізу середні показники чоловіків та жінок зіставлялися окремо для тих, хто задоволений своїм шлюбом, і для тих, хто не задоволений. Маємо зауважити, що війна внесла корективи, і очікування

подружжів дуже трансформувалися. Про це свідомо заявляли всі учасники нашого експерименту, які пережили багато складних моментів, в зв'язку з війною, тому й опинилися в скрутних умовах і мешкають у модульному містечку в с. Кисилівка Херсонської області.

За результатами тестування методики «РОД» були отримані показники рольових очікувань серед подружжя, задоволеного своїми шлюбними стосунками (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Результати за методикою РОД рольових очікувань задоволених
шлюбом чоловіків та жінок**

Шкала сімейних цінностей	Задоволені шлюбом чоловіки (середні показники)	Задоволені шлюбом жінки (середні показники)
Інтимно-сексуальна	4,2	3,4
Особистісна ідентифікація себе з партнером	8,4	8,2
Господарсько-побутова	7,1	7,3
Батьківсько-виховна	7,0	6,2
Соціальна активність	7,9	8,5
Емоційно-психотерапевтична	7,9	7,3
Зовнішня привабливість	7,6	8,7

Більш наглядно розглянемо результати рольових очікувань задоволених чоловіків та жінок на діаграмі (рис.2.2)



Рис.2.2. Результати рольових очікувань задоволених чоловіків та жінок

Аналіз отриманих результатів свідчить, що всі респонденти, незалежно від статі, демонструють доволі високий рівень рольових очікувань. Найнижчі показники спостерігаються у школі інтимно-сексуальних стосунків, причому чоловіки надають більшого значення сексуальній сфері, ніж жінки.

Далі розглянемо показники рольових очікувань серед подружжів, які не задоволені своїм шлюбом (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Результати рольових очікувань за методикою «РОД»
незадоволених шлюбом чоловіків та жінок**

Шкала цінностей	Незадоволені шлюбом чоловіки (середні показники)	Незадоволені шлюбом жінки (середні показники)
Інтимно-сексуальна	4,5	4,1
Особистісна ідентифікація себе з партнером	3,3	8,4
Господарсько-побутова	8,3	8,3

Продовження таблиці 2.2

Батьківсько-виховна	7,7	7,6
Соціальна активність	7,0	8,2
Емоційно-психотерапевтична	7,5	8,8
Зовнішня привабливість	8,7	8,5

Розглянемо результати рольових очікувань незадоволених чоловіків та жінок на діаграмі (рис.2.3)



Рис.2.3. Результати рольових очікувань незадоволених чоловіків та жінок

Спостерігається помітна різниця в очікуваннях щодо особистісної ідентифікації з партнером. Жінки віддають перевагу проведенню часу разом із чоловіками, тоді як чоловіки більше прагнуть зберегти власну автономію. Саме в цій сфері можуть потенційно виникати певні непорозуміння та конфлікти.

Крім того, спостерігається низький рівень установок у сфері інтимно-сексуальних стосунків, при цьому чоловіки демонструють вищі показники, що підтверджується попередньою діаграмою.

Наступним кроком стало вивчення гендерних рольових домагань у шлюбі (див. табл. 2.3)

Таблиця 2.3

**Результати домагань задоволених чоловіків та жінок за методикою
«РОД»**

Шкала сімейних цінностей	Задоволені чоловіки (середні показники)	Задоволені жінки (середні показники)
Господарсько-побутова	5,6	8,5
Батьківсько-виховна	8,8	8,1
Соціальна активність	8,9	8,7
Емоційно-психотерапевтична	7,8	8,8
Зовнішня привабливість	3,2	8,3

Розглянемо результати графічно (рис.2.4.).



Рис.2.4. Результати домагань задоволених чоловіків та жінок

За отриманими результатами можна відзначити, що середні показники домагань чоловіків у господарсько-побутовій сфері значно нижчі, ніж у жінок, що потенційно може стати причиною конфліктів у шлюбі. Також спостерігається значна розбіжність у показниках шкали зовнішньої привабливості, що відображає більш високу мотивацію жінок дбати про власний зовнішній вигляд порівняно з чоловіками.

Далі представлені результати домагань незадоволених шлюбом чоловіків і жінок за методикою «РОД» (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Результати домагань за методикою «РОД» незадоволених чоловіків
та жінок**

Шкала сімейних цінностей	Незадоволені шлюбом чоловіки (середні показники)	Незадоволені шлюбом жінки (середні показники)
Господарсько-побутова	2,8	7,6
Батьківсько-виховна	7,3	7,8
Соціальна активність	3,6	7,8

Емоційно-психотерапевтична	5,2	8,3
Зовнішня привабливість	3,2	8,6

Графічно ми можемо бачити результати незадоволених чоловіків та жінок на діаграмі(рис.2.5).

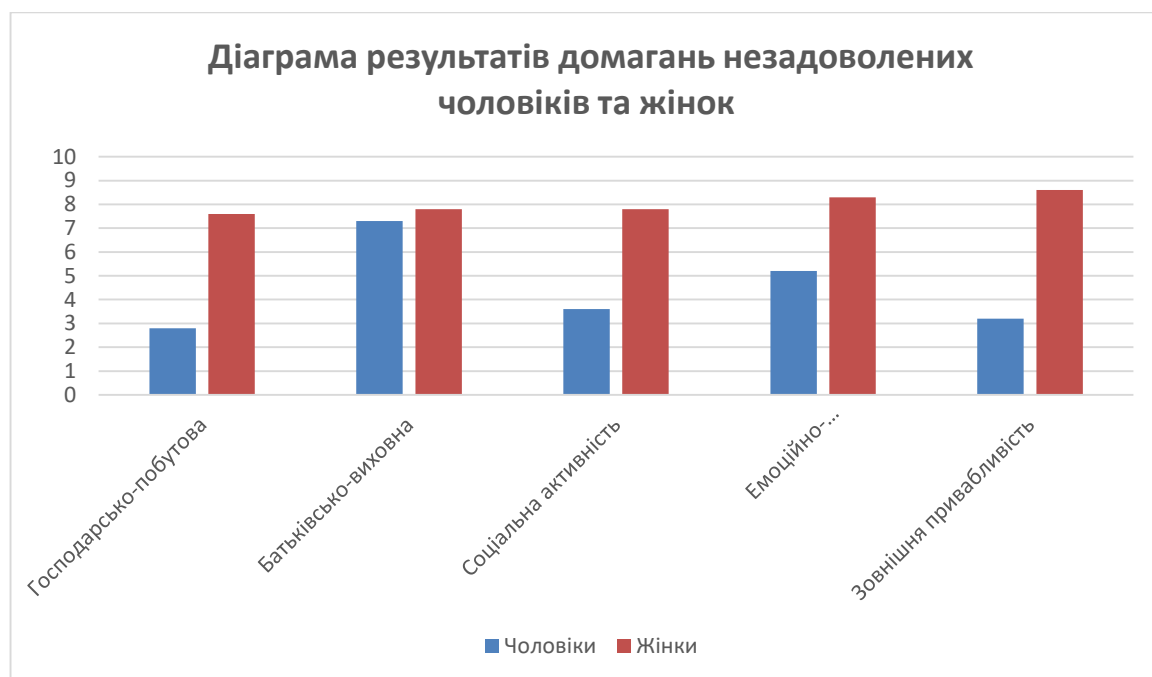


Рис.2.5 .Результати незадоволених чоловіків та жінок

Найбільш помітна різниця спостерігалася у господарсько-побутовій сфері. У вибірці жінок вищі показники за такими установками: активна участь у веденні домашнього господарства, турбота про власну привабливість, прагнення модно та стильно одягатися, а також готовність виконувати роль сімейного «психотерапевта».

У чоловіків зафіксовано низькі показники за шкалою соціальної активності, що свідчить про менше бажання брати на себе роботу, пов'язану з позасімейними обов'язками або громадською діяльністю.

Після проведення діагностики було проаналізовано п'ять ключових шкал сімейних цінностей: *господарсько-побутова*, *батьківсько-виховна*,

соціальна активність, емоційно-психотерапевтична та зовнішня привабливість.

Високий рівень рольової адекватності (0–3 бали) продемонстрували 32,6% чоловіків та 29,4% жінок. Такі подружжя висувають розумні, реалістичні вимоги до участі партнера у побуті, не очікують від нього неможливого, і водночас впевнені, що партнер здатний виконувати всі необхідні домашні обов'язки. Узгодженість спостерігається й у батьківській сфері. Для цих сімей важливі як позасімейні інтереси, так і взаємна моральна та емоційна підтримка, а також увага до власного і партнерського зовнішнього вигляду.

Середній рівень рольової адекватності (4–6 балів) спостерігався у 52,2% чоловіків та 50,2% жінок. Для цих пар вимоги до участі партнера в побуті помірні, більшість домашньої роботи виконують самостійно. Присутні незначні розбіжності у розподілі обов'язків та в батьківській сфері. Позасімейні інтереси та взаємна моральна підтримка не є пріоритетними, а значення зовнішнього вигляду партнера оцінюється помірно.

Низький рівень рольової адекватності (7–9 балів) зафіксовано у 15,2% чоловіків та 20,4% жінок. У цих парах присутні завищені або неадекватні очікування щодо участі партнера у побуті, значні розбіжності у поглядах на батьківство та позасімейну активність. Також існують суттєві відмінності щодо важливості взаємної моральної й емоційної підтримки та оцінки власного й партнерського зовнішнього вигляду.

Було виявлено, наскільки подружжя адекватне в очікуванні та домаганні своїх ролей (табл.2.5).

Шифровка: ОЧ – очікування чоловіків; ДЧ – домагання чоловіків; ОЖ – очікування жінок; ДЖ – домагання жінок; РАЖ – рольова адекватність жінок; РАЧ – рольова адекватність чоловіків.

Таблиця 2.5

Рольова адекватність задоволених чоловіків та жінок

Сімейні цінності	Рольові установки		РАЧ	Рольові установки		РАЖ
	Дж	Оч	Дж-Оч	Дч	Ож	Дч-Ож
Господарсько побутові	8,5	7,1	1,4	5,6	7,3	1,7
Батьківсько-виховна	8,1	7,0	1,1	8,8	6,2	2,6
Соціальна активність	8,7	7,9	0,8	8,9	8,5	0,4
Емоційно-психотерапевтична	8,8	7,9	0,9	7,8	7,3	0,5
Зовнішня привабливість	8,3	7,6	0,7	3,2	8,7	5,5

Відобразимо рольову адекватність задоволених чоловіків та жінок графічно (рис.2.6).

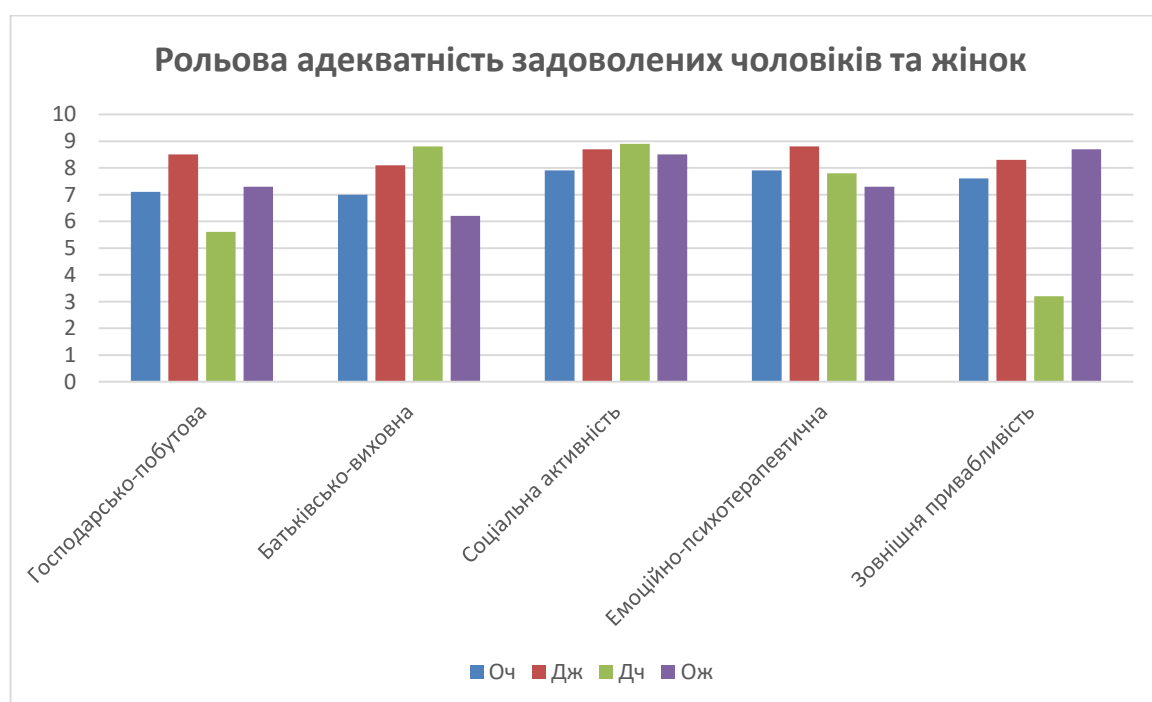


Рис.2.6. Рольова адекватність задоволених чоловіків та жінок

З аналізу діаграми можна зробити висновок, що серед пар, задоволених шлюбом, не спостерігається суттєвих розбіжностей у більшості шкал, за винятком шкали зовнішньої привабливості. Традиційно жінки прагнули дбати про свій вигляд, і сьогодні вони також бажають бачити поруч із собою привабливих чоловіків.

Крім того, близька до критичної межі шкала батьківського виховання. Однак жінки не пред'являють надмірно високих вимог до чоловіків у цій сфері, оскільки останні несуть відповідальність за виховання власних дітей і активно беруть участь у цьому процесі.

Рольова адекватність незадоволених чоловіків та жінок представлена в табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Рольова адекватність незадоволених чоловіків та жінок

Сімейні цінності	Рольові установки		Рач	Рольові установки		Раж
	Дж	Оч	Дж-Оч	Дч	Ож	Дч-Ож
Господарсько-побутові	7,6	8,3	0,7	2,8	8,3	5,5
Батьківсько-виховна	7,8	7,7	0,1	7,3	7,6	0,3
Соціальна активність	7,8	7,0	0,8	3,6	8,2	4,6
Емоційно-психотерапевтична	8,3	7,5	0,8	5,2	8,8	3,6
Зовнішня привабливість	8,6	8,7	0,1	3,2	8,5	5,3

Заклучна діаграма рольової адекватності незадоволених чоловіків і жінок (рис.2.7)



Рис.2.7. Результати незадоволених чоловіків та жінок

Аналіз показників незадоволених шлюбом чоловіків і жінок демонструє, що жінки очікують від партнерів активної допомоги у господарських справах, тоді як чоловіки не готові брати на себе такі обов'язки. Водночас, відповідальність у батьківсько-виховній сфері проявляється приблизно однаково і у чоловіків, і у жінок.

Шкала соціальної активності досягає критичного рівня: чоловіки цієї вибірки демонструють низькі показники, що свідчить про небажання або відсутність участі у праці та суспільній діяльності. За емоційно-психотерапевтичною шкалою спостерігається недостатня увага чоловіків до партнерок, низька готовність вислухати та підтримати, тоді як жінки мають високі показники за цією шкалою. Як і у випадку пар, задоволених шлюбом, жінки прагнуть до доглянутого та привабливого зовнішнього вигляду, що не завжди є пріоритетом для чоловіків.

Третій етап дослідження присвячений аналізу результатів емпіричного дослідження за методикою «Розподіл ролей у сім'ї» для подружжів, задоволених і незадоволених шлюбом.

Провівши діагностичне дослідження, і обробивши одержані нами дані, результати були занесені до табл.2.7, в якій представлені середні значення по опитувальнику «Розподіл ролей в сім'ї»

Таблиця 2.7

Результати емпіричного дослідження за методикою «Розподіл ролей у сім'ї» задоволених чоловіків та жінок

«Розподіл ролей в сім'ї»	Чоловіки (середнє значення)	Жінки (середнє значення)
Шкала «виховання дітей»	3,5	3,8
Психотерапевтична шкала	3,3	3,7
Шкала «організатора розваг»	3,4	3,6
Шкала «господар\господиня»	3,1	3,7
Шкала «організатор сімейної субсистеми»	3,2	3,8
Шкала «сексуальний партнер»	1,9	1,6
Шкала «матеріальне забезпечення сім'ї»	4,1	3,7

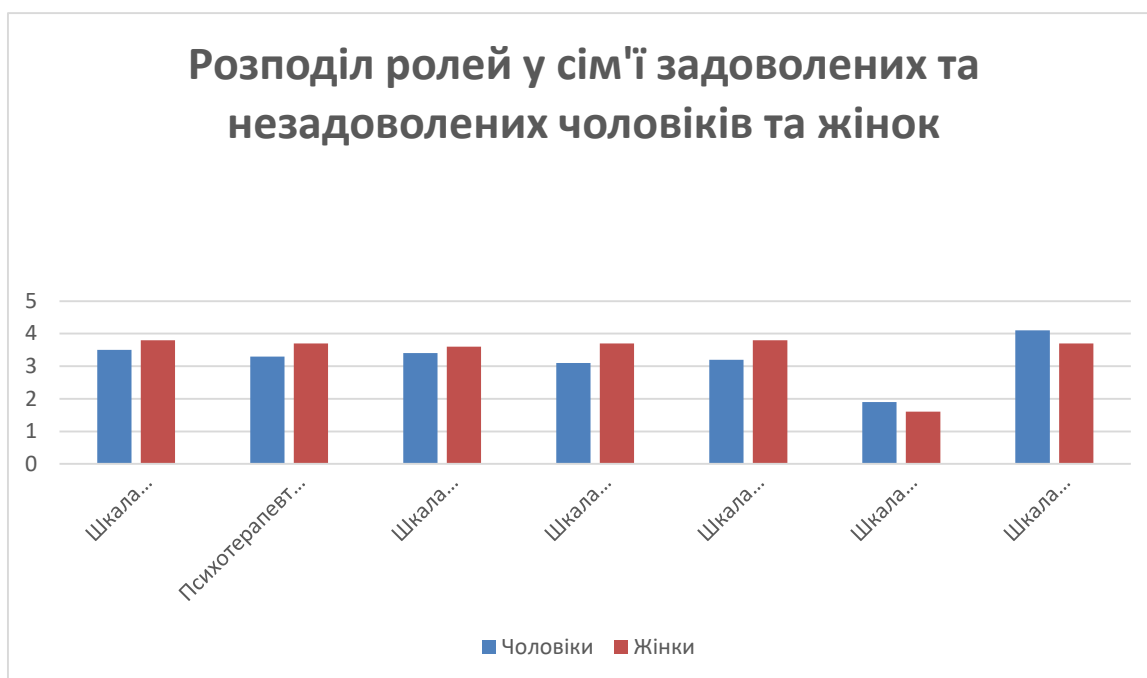


Рис.2.8. Результати розподілу ролей у сім'ї задоволених та незадоволених чоловіків та жінок

За даними результатами немає значних розбіжностей, що свідчить про задоволеність чоловіків та жінок в кожній із даних шкал. Як і за попередньою методикою ми можемо спостерігати мінімальні показники з існуючих за шкалою «сексуальний партнер».

Дані незадоволених чоловіків та жінок були занесені до табл.2.8.

Таблиця 2.8

Результати емпіричного дослідження за методикою «Розподіл ролей у сім'ї» незадоволених чоловіків та жінок

«Розподіл ролей в сім'ї»	Чоловіки (середнє значення)	Жінки (середнє значення)
Шкала «виховання дітей»	3,2	3,6
Психотерапевтична шкала	2,1	3,2

Шкала «організатора розваг»	2,1	2,8
Шкала «господар\господиня»	2	3,8
Шкала «організатор сімейної субсистеми»	1,9	1,8
Шкала «сексуальний партнер»	1,8	1,7
Шкала «матеріальне забезпечення сім'ї»	2,1	3,4

Зобразимо отримані показники графічно (рис.2.9).



Рис.2.9. Результати розподілу ролей у сім'ї незадоволених чоловіків та жінок

Спостерігаються розбіжності за «психотерапевтичною» шкалою, де лідерство демонструють жінки. Це свідчить про те, що вони витрачають більше часу на вислуховування партнера та надання порад.

За шкалою «господар-господиня» також домінують жінки, що відображає їхню активну роль у веденні домашнього господарства. Щодо шкали «організатор сімейної субсистеми», результати свідчать про відсутність у парі виражених культурних цінностей.

У сфері матеріального забезпечення сім'ї активніше залучена жінка. Показники за шкалою «сексуальний партнер» майже однакові й водночас найнижчі, що вказує на те, що цій сфері подружжя приділяють найменше уваги.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження, спрямоване на визначення психологічних детермінант розвитку взаємостосунків у подружжів в умовах війни та невизначеності, які ми вбачаємо у таких критеріях, як задоволеність шлюбом, а також відповідність очікувань щодо рольового розподілу та ієрархії сімейних цінностей у задоволених подружнім життям респондентів, показало, що для пар у зрілому віці найбільше значення мають соціальна активність, господарсько-побутова сфера та особистісна ідентифікація.

Подружжя прагнуть до проявів турботи, душевного тепла та взаємної уваги. Велике значення для зрілих сімей мають спільні інтереси, життєві цілі, узгоджені погляди та сімейні традиції.

З'ясовано, що благополучна сім'я характеризується позитивним впливом на розвиток особистості дітей, емоційним комфортом, взаєморозумінням та повагою між усіма членами родини, гармонійною моральною атмосферою, спільністю поглядів на духовне життя, врахуванням інтересів кожного, психологічною підтримкою, трудовою співпрацею, задоволенням потреби у власній значущості, взаємною довірою та доброзичливістю. В таких сім'ях проблеми вирішуються раціонально, і партнери усвідомлюють завдання сімейного виховання.

У досліджуваній вибірці більшість сімей виявилися благополучними або абсолютно благополучними, що підтвердили отримані на початковому етапі опитувань показники. Як правило, це сім'ї з тривалим стажом подружнього життя, наявністю дорослих дітей та стабільним працевлаштуванням.

У сім'ях, де шлюбні стосунки є незадовільними, спостерігається гендерна нерівність у задоволеності: чоловіки оцінюють своє життя більш позитивно, ніж жінки. При цьому чоловіки часто висувують високі вимоги до жінок, не проявляючи аналогічних домагань до себе.

До категорії неблагополучних сімей відносяться ті родини, які повністю або частково втратили свої виховні можливості з різних причин, здебільшого, як було з'ясовано, саме під час війни. У таких сім'ях формуються несприятливі умови для існування подружньої пари, як об'єктивно, так і суб'єктивно.

Особливо це стосується родин, де батьки зловживають алкоголем, ведуть аморальний спосіб життя або регулярно порушують морально-правові норми суспільства. До неблагополучних можна віднести і зовні «благополучні» сім'ї, у яких допущені серйозні помилки у формуванні емоційно стабільного клімату: наявне насильство щодо жінки або дитини. У вибірці також відзначено, що до неблагополучних сімей належать родини, де один або обидва із подружжів залишаються безробітними.

Співвідношення рольової поведінки чоловіка та дружини визначається тим, наскільки рольові очікування одного з партнерів відповідають рольовим домаганням іншого.

РОЗДІЛ 3

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА З ГАРМОНІЗАЦІЇ ВЗАЄМОСТОСУНКІВ ДЛЯ ПОДРУЖНІХ ПАР

3.1. Розробка та апробація тренінгової програми з гармонізації взаємостосунків для подружніх пар і результати формувального експерименту

Сім'я – це система, тому коли змінюється її один елемент, то змінюється вся система. Сальвадор Мінухін вважав, що терапевтувати родину потрібно комплексно, шукаючи спільні сенси, акцентуючи на позитивних і сильних сторонах сім'ї.

Ми пішли таким шляхом, беручи до уваги ідеї М. Боуена, В. Сатир, М. Кляйн, С. Мінухіна та інших корифеїв сім'ї [39]. Нами розроблено тренінгову програму з гармонізації взаємостосунків для подружніх пар, (відповідно до вказаних етапів роботи психолога із подружньою парою), яка в своїй структурі містить 2 блоки і представляє комплекс із 13 зустрічей, кожна по 2 години, тобто всього 26 годин. Перші п'ять зустрічей розраховані на всіх, без винятку, учасників. Другий блок – це реабілітаційна частина тренінгу, яку можуть відвідувати за бажанням ті подружжя, які відчувають гостру потребу, або з метою профілактики конфліктів і запобігання незадоволеності шлюбом.

Тренінгова програма містить також добірку арт-терапевтичних вправ і технік для сімей, які, на нашу думку, екологічно і ефективно впливають на психологічний стан і оптимізацію шлюбних взаємостосунків.

1 БЛОК. ПСИХОКОРЕКЦІЯ.

Перша зустріч. Діагностична бесіда, спрямована на виявлення проблем у подружніх стосунках. Відвертий обмін поглядами на життя, обговорення очікувань і бажань щодо партнерських взаємин. Можна здійснювати за методом структурного інтерв'ю Отто Кернберна.

Друга зустріч. Обговорення значення комунікації в житті людини та ролі поваги у сімейних відносинах. Аналіз впливу інтонації та тону голосу на сприйняття слів. Формування навички емпатії – вміння поставити себе на місце партнера та усвідомити його почуття. Використання техніки «Я-висловлювання» для переформулювання негативних фраз у конструктивні, наприклад: «Коли ти так кажеш, я відчуваюся засмученим».

Третя зустріч. Визначення ролей подружжя у сім'ї. Кожен партнер складає перелік очікуваних обов'язків для себе та свого партнера, після чого відбувається спільне обговорення. Аналіз моментів розбіжностей у поглядах на довіру у стосунках. Розгляд і руйнування гендерних стереотипів щодо розподілу сімейних обов'язків, пошук компромісних рішень.

Четверта зустріч. Виявлення спільних сімейних цінностей, поглядів і переконань. Складання переліку позитивних якостей кожного з подружжя. Виконання вправи «Зате...», у межах якої партнери висловлюють претензії, а у відповідь – озвучують позитивні риси один одного, які можуть компенсувати ці недоліки.

П'ята зустріч. Пошук шляхів реалізації бажаних змін у стосунках. Усвідомлення важливості саморозвитку як основи для гармонійних відносин. Розкриття потенціалу внутрішніх ресурсів кожного партнера та значущості довіри як ключового компонента міцного союзу. Спільний аналіз можливих шляхів вирішення проблем, узгодження варіантів та їх впровадження. Підбиття підсумків роботи, формування рекомендацій щодо подальшого розвитку стосунків та підтримки довіри у шлюбі.

Метою тренінгу є досягнення довіри між подружжями, шляхом реалізації наступних завдань:

- створити атмосферу довіри та умови для саморозкриття пари;
- підвести учасників до розуміння поваги, довіри та емоційної близькості та її важливості у житті;

- оволодіння учасниками навичками активного спілкування, рефлексії, розвиток комунікативних умінь та навички усвідомлення;
 - розвиток уявлень про емоційний зв'язок і спільні цінності;
 - розвиток здатності до усвідомлення поточного моменту та емоцій, що виникають тут і тепер;
 - розвиток здібностей розуміння емоцій інших людей; розширення уявлень про емоційні послання і відповідні реакції партнера.
1. Вступ. Знайомство з подружжям. Провести психоедукацію щодо понять «довіра», «вірність», «вибір», «відносини», «сімейне щастя», «потреби». Виявити очікування подружжя від заняття.
 2. Визначення «правил тренінгового заняття».
 3. Вправи на покращення спілкування в парі. Провести психоедукацію щодо типів спілкування: яке наповнює і спустошує, основні принципи спілкування, ключові навички ефективного спілкування.
 4. Вправа «Візуальне відчуття» – удосконалення навичок сприйняття та уявлення одне одного.
 5. Вправа «Так» – удосконалення навичок емпатії та рефлексії.
 6. Вправа на визначення власної мови кохання та мови кохання партнера. Ієрархія цінності мов кохання. Вправа «Як зі мною спілкуватися моєю мовою любові».
 7. Створення нових правил взаємодії в парі, розподіл зон відповідальності та ініціативи. Підкріплення домовленостей. Преміальні та бонуси для партнерів.
 8. Виявлення важливих особистісних якостей в партнерстві: сильні сторони і слабкості кожного.
 9. Впровадження змін. Створення «ідеального бачення сім'ї». План реалізації задуманого.
 10. Вправа для релаксації та закріплення результату проведеного заняття.

Кожній людині необхідне позитивне підкріплення, фіксація власних здобутків і досягнень. Ерік Берн приділяв велику увагу психологічному погладжуванню, тому для гармонізації сімей це першочергове завдання. Подумайте, якими власними рисами, здібностями, досягненнями Ви пишаєтеся/задоволені. Заповніть таблицю.

Таблиця 3.1

Мої кращі риси (ті, що подобаються і складають сильний бік вашої особистості)	Мої здатності, уміння, навички, таланти (в будь-якій сфері)	Мої досягнення (в будь-якій області, навіть незначні)
---	---	---

Вправи 1 блоку:

1. «Наше Подружжя як Команда». Партнери створюють символічний малюнок «команди», формуючи спільні цінності.
2. «Теплі слова». Кожен партнер коротко називає 3 якості, які цінує в іншому.
3. Міні-лекція: ресурси стосунків у періоди стресу.
4. «Діалог емоцій». Партнери по черзі діляться тим, що відчують «сьогодні», партнер відзеркалює.
5. «Моя Внутрішня Дитина» (адаптована). Кожен ділиться, яка саме підтримка допомагає йому відчувати безпеку.
6. Техніка «Пауза і подих». Навчання саморегуляції, щоб не реагувати імпульсивно.

Підсумкова рефлексія

- Як себе відчуваєте?
- Що взяли із тренінгу?
- Що плануєте з цим робити в подальшому?

2. БЛОК. РЕАБІЛІТАЦІЯ.

Реабілітаційний блок тренінгу розрахований на 8 зустрічей, кожна 2 години (2 місяці) – 16 годин, із частотою занять 1 раз на тиждень (індивідуальні сесії) та 1 раз на два тижні – у форматі міні-групових арт-занять або самостійних творчих практик.

Основна мета – відновлення емоційного балансу, зниження тривоги, розвиток здатності до саморегуляції через творчий процес, поліпшення взаємостосунків з подружжям, визнання сильних і слабких сторін власної родини, робота з негативними програмами і трансформування їх у позитивні.

Для нашої вибірки 2-й блок допоможе позбутись флешбеків, зняти психосоматичне напруження, покращити стосунки з близькими (через розуміння власних потреб і меж), знизити почуття провини, покращити сон.

Нижче представляємо зміст 2 блоку, і необхідні засоби.

Таблиця 3.1.

Методи	Засоби	Сроки реалізації	Відповідальні
Малюнок настрою («Кольори мого дня») – діагностико-релаксаційна вправа на виявлення та усвідомлення емоцій через кольори.	Аркуші А3, гуаш, пензлі, музика для релаксації	1-й тиждень (щотижня у середу)	Психолог, клієнт
«Моє родинне дерево» – символічний портрет родини через природні образи; робота зі стійкістю та самоцінністю.	Папір, акварель, пастель, природні матеріали (листя, гілочки)	2-й тиждень	Психолог
Техніка «Колаж ресурсу» – створення колажу з елементів, що символізують внутрішні опори, мрії, підтримку.	Журнали, ножиці, клей, ватман, кольоровий папір	3-й тиждень	Психолог, клієнт
«Мандала сім'ї» – гармонізаційна вправа, спрямована на відновлення	Компаси, кольорові олівці, фломастери, музика	4-й тиждень	Психолог

внутрішнього центру.			
----------------------	--	--	--

Продовження таблиці 3.1

«Малювання під музику» (музикотерапевтична арт-практика) – невербальне вираження емоцій, формування внутрішнього ритму.	Аудіозаписи спокійної музики, фарби, ватман	5-й тиждень	Психолог
«Мій безпечний простір» (пісочна терапія) – створення мініатюрної сцени, що символізує внутрішню безпеку.	Пісочниця, мініфігурки, природні матеріали	6-й тиждень	Психолог
«Щоденник кольору» – ведення візуального щоденника для самоаналізу емоційного стану.	Нотатник, кольорові олівці, ручки	Протягом усього періоду (щоденно самостійно)	Клієнт під супроводом психолога
«Лист собі в майбутнє» (техніка позитивного прогнозу) – створення символічного образу майбутнього «я», закріплення віри у власні ресурси.	Аркуш, конверт, фарби, свічка (ритуальний елемент завершення програми)	7-й тиждень (підсумкове заняття)	Психолог, клієнт
«Сімейний колаж підтримки» (приєднання до арт-групи) – соціалізація, обмін досвідом і ресурсами.	Спільний ватман, журнали, фломастери	1 раз на два тижні, з 2-го місяця	Психолог, група
«Музично-рухова імпровізація» (інтеграція тілесно-орієнтованих практик) – допомагає вивільнити напруження, повернути відчуття життєвості.	Аудіо з етно- або релаксаційною музикою, вільний простір	8-й тиждень (через заняття)	Психолог

Проблемні родини потребують м'якого, але стабільного супроводу. Арт-терапія є безпечним способом роботи з емоціями, які ще не можуть бути прямо висловлені. Через творчість подружжя починають заново вибудовувати свій внутрішній світ.

Вправи 2 блоку:

1. «Я–повідомлення». Відпрацювання конструктивного формулювання почуттів.
2. «Правила чесної сварки». Моделювання ситуацій, де учасники тренуються тримати межі.
3. «Карта конфлікту». Пара створює схему: тригери – почуття – потреби – рішення.
4. «Наші ролі сьогодні». Партнери позначають свої функції у сім'ї та обговорюють баланс.
5. «Мої реальні очікування». Кожен партнер озвучує очікування, які він готовий узгодити або змінити.
6. Міні-лекція: рольові конфлікти в умовах стресу (війна, евакуація, розлука).

Після 2 місяців – можлива подальша робота в групі або приєднання до творчого гуртка/арт-простору як підтримуючого середовища.

Отже, розроблений Психокорекційний тренінг гармонізації взаємостосунків для подружніх пар та тренінг на формування внутрішньої позитивної мотивації до процесу покращення взаємовідносин між чоловіком та дружиною вважаємо універсальними і такими, що можуть бути застосовані під час вирішення проблем міжособистісної взаємодії шлюбних партнерів та для оптимізації стосунків у сім'ї.

За результатами повторної діагностики після впровадження корекційної програми було зафіксовано позитивні зміни за всіма трьома методиками дослідження.

Аналіз отриманих даних за методикою «Задоволеність шлюбом» свідчить про істотну зміну розподілу подружніх пар за рівнем задоволеності

шлюбом. До проведення корекції частка неблагополучних сімей становила 20%, тоді як після завершення програми вона зменшилася до 13%, тобто спостерігається зниження на 7 %.

Водночас кількість благополучних сімей зросла з 50% до 55%, що відображає позитивну динаміку в +5%. Також зафіксовано зростання частки абсолютно благополучних пар з 30% до 32% (+2%). Отже, загальний вектор змін свідчить про зменшення частки подружжів із проблемними стосунками та одночасне зростання кількості сімей із високим рівнем подружньої гармонії. Детальніше в табл.3.2.

Таблиця 3.2

Тест «Задоволеність шлюбом»

Категорія	До корекції, %	Після корекції, %	Динаміка
Неблагополучні	20	13	-7
Благополучні	50	55	+5
Абсолютно благополучні	30	32	+2

Результати повторного обстеження за методикою «Розподіл ролей у сім'ї» демонструють зниження рівня дезадаптації у сфері рольової взаємодії.

Зокрема, частка осіб із низьким рівнем рольової адекватності зменшилася з 17,8 % до 11,2 %, що становить зниження на 6,6 %. Одночасно частка респондентів із середнім рівнем рольової адекватності зросла з 51,2 % до 58,5 %, тобто на 7,3 %.

Це вказує на покращення узгодженості між уявленнями партнерів щодо своїх сімейних ролей та їх реальною поведінкою у шлюбі, а також на зменшення кількості конфліктів, зумовлених завищеними або нереалістичними рольовими очікуваннями.

Детальніше в табл.3.3.

Таблиця 3.3

Методика «Рольові очікування та домагання у шлюбі (РОД)»

Показник	До корекції, %	Після корекції, %	Динаміка
Середній рівень адекватності	51,2	58,5	+7,3
Низький (проблемний)	17,8	11,2	−6,6

Порівняльний аналіз середніх значень за шкалами рольового функціонування (методика «Розподіл ролей у сім'ї») показав системні позитивні зміни майже в усіх вимірах сімейної взаємодії (див. табл.3.?.):

- показник «виховання дітей» зріс із 3,5 до 3,9 (+0,4);
- психотерапевтична шкала – з 3,2 до 3,6 (+0,4);
- «організатор розваг» – з 3,1 до 3,5 (+0,4);
- «господар/господиня» – з 3,1 до 3,4 (+0,3);
- «організатор сімейної системи» – з 3,0 до 3,4 (+0,4);
- «сексуальний партнер», яка мала найнижчі стартові показники, підвищилася з 1,8 до 2,2 (+0,4);
- «матеріальне забезпечення сім'ї» зросло з 3,3 до 3,7 (+0,4).

Зазначені зміни свідчать про покращення інтеграції ролей у сімейній системі, зростання рівня емоційної підтримки, взаємної участі у дозвіллі та більш гармонійного сприйняття партнерів у сфері інтимних стосунків.

Таблиця 3.4

Методика «Розподіл ролей у сім'ї»

Шкала	До корекції	Після корекції	Динаміка
Виховання дітей	3,5	3,9	+0,4
Психотерапевтична	3,2	3,6	+0,4

Організатор розваг	3,1	3,5	+0,4
--------------------	-----	-----	------

Продовження таблиці 3.4

Господар/господиня	3,1	3,4	+0,3
Організатор сімейної системи	3,0	3,4	+0,4
Сексуальний партнер	1,8	2,2	+0,4
Матеріальне забезпечення	3,3	3,7	+0,4

Порівняльний аналіз результатів до та після програми тренінгів підтверджує її ефективність.

Таблиця 3.5.

**Загальна зведена таблиця до та після впровадження результатів
тренінгової програми**

Методика	Показник	До корекції	Після корекції	Динаміка
Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» (%)	Неблагополучні сім'ї	20 %	13 %	– 7 %
	Благополучні сім'ї	50 %	55 %	+ 5 %
	Абсолютно благополучні	30 %	32 %	+ 2 %
Методика «Рольові очікування та домагання у шлюбі» (%)	Низький рівень	17,8 %	11,2 %	– 6,6 %
	Середній рівень	51,2 %	58,5 %	+ 7,3 %
	Високий рівень	31,0 %	30,3 %	– 0,7 %
Методика «Розподіл ролей у сім'ї»	Виховання дітей	3,5	3,9	+ 0,4
	Психотерапевтична функція	3,2	3,6	+ 0,4
	Організатор розваг	3,1	3,5	+ 0,4
	Господар/господиня	3,1	3,4	+ 0,3
	Організатор сімейної системи	3,0	3,4	+ 0,4

	Сексуальный партнер	1,8	2,2	+ 0,4
--	---------------------	-----	-----	-------

Продовження таблиці 3.5

	Матеріальне забезпечення	3,3	3,7	+ 0,4
--	-----------------------------	-----	-----	-------

Таким чином, гіпотеза дослідження про можливість підвищення рівня задоволеності шлюбом і рольової узгодженості подружжя внаслідок психологічної корекції знайшла емпіричне підтвердження.

3.2. Психологічні рекомендації для подружніх пар щодо гармонізації стосунків

Для розвитку навичок міжособистісного спілкування варто дотримуватися таких рекомендацій:

- відкритість, відсутність у подружжя таємниць один від одного, заборонених тем, можливість відверто висловити свої думки, виявити почуття;
- підтвердження у процесі спілкування позитивного уявлення про себе в кожного з партнерів;
- активний трансактний обмін, постійне обговорення думок, почуттів, вражень;
- ситуативна адекватність, обумовленість форм спілкування подружжя конкретною ситуацією.

Особливу роль у формуванні позитивного мікроклімату сім'ї, що розвиває рівень довіри між партнерами, відіграє розвиток таких навичок:

- турбуватися про іншу людину;
- співчувати, співпереживати іншому;
- спілкуватися на основі співпраці з іншим;

- бути терпимим (толерантним), сприймати іншу людину з її індивідуальними особливостями, звичками, навіть протилежними власним, вміння пристосовуватися до них.

Конкретні та апробовані психологічні рекомендації:

1. Розвивайте відкриту та безпечну комунікацію

Висловлюйте свої почуття через «Я-повідомлення»: *«Я засмучуюсь, коли... Мені би хотілося...»*

- Говоріть чесно, але м'яко; уникайте сарказму, звинувачень та узагальнень *«ти ніколи/ти завжди»*.
- Повторюйте своїми словами те, що почули, щоб уникнути непорозумінь (активне слухання).
- Виділяйте час для регулярних «перевірок стосунків» – 10–15 хвилин щодня.

2. Підтримуйте емоційну близькість

- Щодня проявляйте маленькі знаки турботи: дотик, обійми, слова вдячності.
- Діліться внутрішнім станом, навіть якщо це дрібні переживання.
- Впровадьте «ритуали єдності»: вечірній чай, прогулянка, 5-хвилинні обійми перед сном.
- Приділяйте увагу не тільки «великим» темам, але й дрібницям, вони створюють відчуття близькості.

3. Навчіться регулювати конфлікти, не руйнуючи стосунки

Дотримуйтесь «Правил чесної сварки»:

- не перебивати;
- не принижувати;
- говорити лише про конкретну ситуацію;
- робити паузу, якщо зростає напруга.
- Визначайте не лише претензії, а й потреби, що за ними стоять.
- Не накопичуйте образи, обговорюйте складні теми вчасно.

— Пам'ятайте: мета – вирішення, а не перемога у суперечці.

4. Формуйте спільні цінності та цілі

— Регулярно оновлюйте уявлення про спільне майбутнє: де живете, як відпочиваєте, які мрії маєте.

— Погоджуйте сімейні ролі, обов'язки, фінансові рішення.

— Говоріть про свої очікування – нерозділені очікування часто породжують конфлікти.

— Створіть «Подружню угоду» – список правил та домовленостей, до яких можна повертатися.

5. Підтримуйте взаємну повагу та партнерство

— Пам'ятайте, що партнер – не опонент, а союзник.

— Відокремлюйте людину від дії: критикуйте поведінку, а не особистість.

— Давайте одне одному простір – стосунки потребують балансу близькості та автономії.

— Не змагайтеся в тому, хто більше робить; цінують внесок кожного.

6. Піклуйтеся про якість спільного часу

— Заплануйте «час для двох» як регулярну традицію (побачення, хобі, прогулянки).

— Обмежуйте гаджети під час спілкування.

— Відновлюйте романтику: подарунки-без-приводу, сюрпризи, компліменти.

— Пам'ятайте, що інтимність зміцнює емоційний зв'язок, приділяйте їй увагу.

7. Будьте опорою одне для одного в умовах стресу

Особливо актуально для українських пар у часи війни.

— Питайте партнера: *«Як я можу тебе підтримати сьогодні?»*

— Вчіться відрізняти, коли партнер хоче поради, а коли просто вислуховування.

- Розділяйте відповідальність за побут і дітей, щоб знизити перевантаження.
- Практикуйте взаємне заспокоєння: дихальні техніки, обійми, теплі слова.

8. Працюйте над особистою емоційною стабільністю

- Стосунки міцні, коли кожен партнер бере відповідальність за свій стан.
- Розвивайте навички саморегуляції: дихальні вправи, майндфулнес, спорт.
- Визнавайте свої вразливі місця та тригери.
- Якщо маєте накопичені травматичні переживання, розгляньте індивідуальну терапію.

9. Підтримуйте культуру вдячності

- Щодня називайте щонайменше одну річ, за яку вдячні партнеру.
- Помічайте, що ваш партнер робить добре, навіть у складні періоди.
- Створіть «банк вдячності»: записуйте приємні моменти та перечитуйте разом.

10. Регулярно оновлюйте «емоційний контракт» вашої пари

- Обговорюйте, що працює у ваших стосунках, а що потребує оновлення.
- Зміни – це нормально. Психологічно зрілі пари вміють переглядати правила, а не триматися за старі.
- Використовуйте підхід: «Що ми можемо зробити, щоб наші стосунки стали кращими?»

Психологічні рекомендації, коли партнер перебуває в реактивному стані, йому дошкуляють ревності:

1. Переключатися з центру збудження на дихання: по квадрату, задмухувати уявну свічку, «батерфляй» та ін.
2. Переключатися з емоцій на когніцію. Думати не про те, що я відчуваю, а що я роблю, що я робитиму. Таким чином створюється алгоритм дій на випадок повторного стресу.

3. Брати паузу. Метелики під час дощу не літають, а складають крильця, адже вони такі ніжні і тендітні, як пелюсточки квітів, і важкі дощові краплі можуть їх пошкодити.
4. Уникати токсичних людей, навіть якщо це близькі люди. Якщо відчуваєш, що людина впливає негативно, краде енергію, дає непрохані поради, оцінку партнера, можна дистанціюватися від неї на певний термін.
5. Завжди дарувати собі час «Час на себе». У ці години, навіть хвилини потрібно концентруватися на своїх потребах і бажаннях, дбати про свою «внутрішню дитину».
6. Віра. Як не банально це звучить, але віра у Бога, Всесвіт, Простір, Світобудову – дає точку опори. Коли ти віриш, тобі значно легше пройти випробування життя, здолати колізії і ревності.
7. Позитивне мислення. Іранець Н. Пезешкіан пропонував метод «позитивної реінтеграції». Його сутність полягає в тому, щоб у моменти відчуття вигорання, мислити, як мудра людина, як спокійна людина. Він так і писав: «постав собі просте питання: а що в цій ситуації мені б порадила мудра людина?»
8. Практикування похвали і вдячності. Канадські психологи радять уночі, перед сном, хвалити себе, будь за що. Зранку, після пробудження – дякувати. В умовах війни така рекомендація, як ніколи, актуальна.
9. «Банка щастя» Вправа Елізабет Гілберт. Щодня увечері на аркуші записувати один щасливий момент дня, що минає. За рік збирається ціла банка щастя. Її можна відкривати і перечитувати записки в моменти відчаю і спантеличення.

Розроблені нами рекомендації перевірені багатьма відомими людьми, які були на межі відчаю. Поради змушують замислити про сьогодення, зрозуміти просту істину: «Хто зрозумів життя, той більше не поспішає». Довіра, як метелик, і якщо будеш наздоганяти, змушувати, садити партнера в «золоту клітку», нічого хорошого з того не вийде. Тому довіру, як рослину, потрібно

вирощувати, приборкуючи своїх «внутрішніх демонів» і припинивши війну з самим собою.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі кваліфікаційної роботи представлено програму тренінгу гармонізації взаєностосунків для подружніх пар. Тренінг для подружніх пар був комплексно спрямований на формування внутрішньої позитивної мотивації до процесу покращення взаємовідносин між чоловіком та дружиною і вважаємо універсальним і таким, що може бути застосований під час вирішення проблем міжособистісної взаємодії шлюбних партнерів та для оптимізації стосунків у сім'ї.

Метою тренінгу є поглиблення емоційного розуміння та емпатії між партнерами; розвиток навичок конструктивної комунікації й вирішення конфліктів; гармонізація ролі у подружжі, зміцнення відчуття партнерства; підвищення рівня взаємної підтримки та стресостійкості; створення умов для переосмислення цінностей і спільних життєвих пріоритетів.

Результати впровадження тренінгової програми продемонстрували покращення загальних показників рольових очікувань і домагань у парі, усвідомленість моделі сім'ї, ефективності комунікації для уникнення конфліктів.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі зроблено спробу по-новому підійти до усвідомлення проблеми розвитку взаємостосунків у складні часи війни, допомогти парам зберегти любов, прихильність і довіру і повагу.

Згідно з першим завданням, розкрито соціально-психологічну сутність сім'ї: типи, моделі, тенденції розвитку. Тенденції розвитку сім'ї відображають ключові напрями трансформацій у родинних структурах і взаєминах, що проявляються в різні історичні періоди та в межах різних культур. Ці ідеї були сформовані представниками різних наук – соціології, антропології, психології та інших дисциплін, які досліджували сім'ю як соціальний інститут.

Стійкі емоційні стосунки сприяють задоволенню потреби в самопізнанні та глибшому розумінні іншої людини, забезпечуючи можливості для соціального самовираження. Саме сім'я дарує людині психологічний і фізіологічний комфорт, виконуючи функцію «емоційного захисту», у межах якого індивід відчуває свою значущість, цінність та унікальність.

Відповідно до другого завдання, проаналізовано психологічну сутність розвитку подружніх взаємостосунків у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. Зарубіжні дослідження (особливо американська та європейська психотерапевтичні школи) зосереджуються на системних, рольових та емоційно-фокусованих аспектах розвитку.

Вітчизняна (українська та пострадянська) психологія приділяє значну увагу рольовій узгодженості, ціннісно-смісловій єдності та стабілізуючим механізмам подружжя.

Згідно з третім завданням, виявлено основні аспекти динаміки подружніх взаємостосунків в умовах війни та невизначеності. З'ясовано, що вони включають зміни в моделях поведінки подружжя, посилення емоційного стресу та адаптаційні стратегії. Війна призводить до трансформації ролей у сім'ї, де один партнер може бути мобілізований, а інший – відповідати за побут, що викликає конфлікти через невизначеність майбутнього. Емоційні

зв'язки стають більш крихкими через тривогу, страх втрати та посттравматичний стрес, що впливає на інтимну сферу, ціннісні орієнтації та світогляд. Адаптація відбувається через посилення взаємопідтримки, але часто супроводжується конфліктами, пов'язаними з ізоляцією чи міграцією. Психологічні стратегії включають пошук сенсу в стосунках, розвиток резилієнсу та використання спільних ресурсів для подолання кризи. Важливим є врахування впливу воєнного конфлікту на сексуальне життя та сімейну взаємодію, де невизначеність посилює потребу в емпатії та комунікації.

Відповідно до четвертого завдання, розроблено план експерименту, підібрано методики для дослідження задоволеності шлюбом та установок і ролей в сім'ї, що дало змогу виявити гендерно-рольові диференціації. Було обрано: Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко); Методику «Рольові очікування та домагання в шлюбі» (Г. Н. Волкова, А. М. Трапезнікова); Методику «Розподіл ролей у сім'ї» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Є. М. Дубовська).

Досліджено особливості задоволеності шлюбом подружніх пар, що входять до вибірки, яка становила 50 подружніх пар, і виявлено, що 20% сімей є неблагополучними, що свідчить про невисокий ступінь задоволеності шлюбом; 50% сімей є благополучними, 30% сімей є абсолютно благополучними, що свідчить про дуже високий рівень задоволеності шлюбом.

Згідно з п'ятим завданням, обґрунтовано Тренінгову програму з гармонізації взаємостосунків для подружніх пар, яка складається з двох блоків, спрямованих на розвиток комунікації, емоційної близькості та вирішення конфліктів. Тренінг спрямований на досягнення порозуміння і довіри між подружжями, метою роботи є досягнення наступних цілей: формування довірчої атмосфери та створення умов для відкритості між партнерами; сприяння усвідомленню учасниками значення довіри у їхніх стосунках; надання можливості для набуття навичок ефективного спілкування, рефлексії та розвитку комунікативних вмінь, а також здатності

до самосвідомості; стимулювання розуміння емоційних зв'язків та важливості довіри; розвиток здатності зосереджуватися на поточному моменті та емоціях, що виникають у процесі взаємодії; вдосконалення умінь розпізнавати емоції інших людей; поглиблення уявлень про емоційні повідомлення та відповідні реакції партнерів.

За результатами формувального експерименту було виявлено покращення задоволеності шлюбом та рольовими очікуваннями подружжів. На основі здобутих результатів розроблено психологічні рекомендації для подружніх пар щодо гармонізації стосунків.

Проведене дослідження не вичерпує усієї глибини поставленої проблеми. Перспективи подальшої науково-дослідної роботи вбачаємо у розробці корекційної програми конфліктних форм поведінки сімей військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Берегова Н., Федорчук П. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 10 – 15.
2. Бех І. Д. Рефлексія в духовному саморозвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 2018. № 1 (74). С. 30–37.
3. Бойченко І. С. Сімейні цінності української молоді. веб-сайт. URL: <https://dismp.gov.ua/simejni-tsinnosti-ukrainskoi-molodi-informatsijni-materialy/> (дата звернення: 22.08.2025).
4. Боярина В. Стосунки в парі. Як створити міцну і щасливу родину. Київ, 2021. 320 с.
5. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молодії сім'ї. *Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2018. № 9. С. 89-93.
6. Васильченко О. М. Репродуктивна поведінка особистості. Соціально-психологічний аналіз: монографія. Луганськ: Вид-во «Ноулідж», 2018. 556 с.
7. Васильченко О. М. Концепт сім'я в постнекласичній психології. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки*. 2019. Вип. 9. Т. 2. С. 38-42.
8. Васильченко О. М. Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2018. Вип. 24. С. 221-228.
9. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Наукове видання. Київ: КНУ ім. Тараса Шевченка, 2022. 126 с.
10. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 2. С. 20–25.

11. Волошок О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Вип. 3. 2019. С. 122–128.
12. Горецька О. В. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта» / Олена Горецька, Наталя Сердюк. Бердянськ : Видавець Ткачук О. В., 2019. 216 с.
13. Джексон Наказава, Донна. Уламки дитячих травм. Чому ми хворіємо і як це припинити / Донна Джексон Наказава; пер. з англ. В. Пушиної. Київ : Форс Україна, 2022. 384 с.
14. Долинська Л.В. Підготовка молоді до сімейного життя. (соц.-псих. тренінг): навчально-методичний посібник. К., 2019. С. 142-156.
15. Іващенко А.С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2022. № 5. С. 1–12.
16. Каминін М.І. Співвідношення показників ревнощів з типовими проявами поведінки особистості у конфлікті. *Наука і освіта*. 2018. № 10. С. 146–151.
17. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків : дис. ... канд. психол. наук. К., 2021. С. 84-112.
18. Коренєва Ю. Фрустрація і деякі аспекти психічного здоров'я сім'ї : Thesis. 2018. URL: <http://eir.nuos.edu.ua/xmlui/handle/123456789/4618> (дата звернення: 10.02.2025).
19. Корнієнко І. О. Професійні орієнтації в системі життєвих стратегій старшокласника. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. №5. С. 35 – 38.
20. Котлова Л.О., Саух І.Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського*

- державного університету. Серія «Психологічні науки». 2019. Випуск 1. С. 223–228.*
21. Кучманич І. М. Усвідомлене батьківство: навчально-методичний посібник. Миколаїв: Іліон. 2018. 192 с.
 22. Лисенко Л. М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. Вип. 5. С. 73–77.
 23. Левус Н., Смолинська О. Прив'язаність як психологічний чинник стосунків у парі. Тези звітної наукової конференції філософського факультету. URL : <https://cutt.ly/5JWPQeT> (дата звернення 27.02.2025 р.).
 24. Любов і вдячність. Як спілкуватися зі своїми близькими, які пішли на війну. URL: https://lb.ua/society/2022/03/16/509776_lyubov_i_vdyachnist_yak_spilkuvatisya_zi.html. (дата звернення: 24.03.2025).
 25. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с.
 26. Максимова Н.Ю. Сімейне консультування: навч. посіб. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2018. 304 с.
 27. Миколайчук М. «Емоційна близькість – що потрібно знати про подружні стосунки». URL: <https://health.ucu.edu.ua/news/emotsijna-blyzkistnajvazhlyvishe-shho-potribno-znaty-pro-podruzhni-stosunky/> (дата звернення 21.03.2025 р.).
 28. Мороз Р.А. Моделі шлюбно-сімейних відносин. Психологічна газета. 2014. № 1. С. 8–11.
 29. Найвищий показник розлучень у Європі: що відбувається з сім'ями в Україні. Веб-сайт. URL: <https://rubryka.com/article/family-and-divorces-in-ukraine/> (дата звернення: 15.08.2025).
 30. Павлюк М. М. Архипенко Н. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту*

психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 18. С. 209–226.

31. Пілецький В. Соціально-психологічне розуміння суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі. Збірник наукових праць: психологія. Випуск 21. 2021. С. 112–119.
32. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с.
33. Психологія молодії сім'ї: монографія. Р. П. Федоренко, М. І. Мушкевич, Т. І. Дучимінська, Л. І. Магдисюк. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 392 с.
34. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ Видавництво «Логос», 2015. 207 с.
35. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки: монографія. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2018. 280 с.
36. Сігел Деніел, Брайсон Тіна. Досить істерик! Комплексний підхід до гармонійного виховання дитини. Київ.: Наш формат, 2018. 264 с.
37. Сімейний кодекс України: зі змінами та доповненнями станом на 1 січня 2018 року [упорядники: В. Л. Яроцький, В. І. Борисова]. Харків: Право, 2018. 192 с.
38. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2018. 136 с.
39. Титаренко Т. М. Життєвий шлях особистості. Основи практичної психології. Київ: Либідь, 2019. 536 с.
40. Туриніна О. Л., Лук'янова К.О. Діагностика та психологічні шляхи розв'язання конфліктів у молодих подружніх парах. веб-сайт. URL:

http://medpsychology.pp.ua/rozvyazannya_konfliktiv (дата звернення: 17.01.2025);

41. Федорчук П. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 10 – 15.
42. Фройд З. По той бік принципу задоволення. Тотем та табу. «Я» та «Воно». Незадоволеність культурою. Харків Клуб Сімейного Дозвілля, 2012. 477 с.
43. Фромм Е. Мистецтво любові / пер. з англ. В. Кучменко. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. 192 с.
44. Хлопоніна Н.С. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування : автореф. дис. ... канд. психол. наук; Інститут соціальної та політичної психології АПН України. Київ, 2017. 25 с.
45. Шнейдер Л. Б. Сім'я: озираючись уперед. Київ: «Константа», 2019. 368 с.
46. Adams, G. A., Jex, S. M., and Cunningham, C. J. L. Work-family conflict among military personnel. In C. A. Castro, A. B. Adler, and T. W. Britt (eds), *Military Life: The Psychology of Serving in Peace and Combat. Volume 3: The Military Family*. Westport, CT: Praeger.
47. Atkins D.C. Using multilevel models to analyze couple and family treatment data: Basic and advanced issues / D.C. Atkins // *Journal of Family Psychology*. 19, 2005. P. 98-110.
48. Barelds D.P. Self and partner personality in intimate relationships / D.P. Barelds // *European Journal of Personality*. 19, 2005. P. 501-518.
Belsky J., & Hsieh K.H. Patterns of marital change during the early childhood years: Parent personality, coparenting, and division-of-labor correlates / J.
49. Belsky, & K.H. Hsieh // *Journal of Family Psychology*. 12, 1998. P. 511-528.

50. Botwin M.D., Buss D.M., & Shackelford T.K. Personality and mate preferences: Five factors in mate selection and marital satisfaction / M.D. Botwin, D.M. Buss, & T.K. Shackelford // *Journal of Personality*. 65, 1997. P. 107-136.
51. Bouchard G., Lussier Y., & Sabourin S. Personality and marital adjustment: Utility of the five-factor model of personality / G. Bouchard, Y. Lussier, & S. Sabourin // *Journal of Marriage and Family*. 61, 1999. P. 651-660.
52. Carstensen L.L. Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity / L.L. Carstensen // *Current Directions in Psychological Science*. 4, 1995. P. 151-156.
53. Caughlin J.P., Huston T.L., & Houts R.M. How does personality matter in marriage? An examination of trait anxiety, interpersonal negativity, and marital satisfaction / J.P. Caughlin, T.L. Huston, & R.M. Houts // *Journal of Personality and Social Psychology*. 78, (2000). P. 326-336.
54. Kerr M. *One Family's Story: A Primer on Bowen Theory*. Washington : Bowen Center for the Study of the Family Georgetown Family Center, 2004. 43 p.
55. Levinger G. A social psychological perspective on marital dissolution. *Journal of Social Issues*. 2016. № 32 (1). P. 21–47.
56. Levis R.A., Spanier G.B. Theorizing about the quality and stability of marriage. *Contemporary theories about the family*. New York: Free Press, 2016. P. 23–34.
57. Murray S.L., Holmes J.G., & Griffin D.W. The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships / S.L. Murray, J.G. Holmes, & D.W. Griffin // *Journal of Personality and Social Psychology*. 70, 1996. P. 79-98.
58. Netemeyer, R. G., Boles, J. S., and McMurrian, R. Development and validation of work-family conflict and family-work conflict scales. *Journal of Applied Psychology*, 81, 2005. P. 400-410.

- 59.O'Rourke N. Cognitive adaptation and women's adjustment to conjugal bereavement / N. O'Rourke // Journal of Women and Aging. 16, 2004. P. 87.
- 60.Segal, M. W. The military and the family as greedy institutions. Armed Forces & Society, 13, 2001. P. 9-38.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитування Задоволеність шлюбом подружніх пар зрілого віку

(Тест створений на основі тесту-опитувальника ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко)

Це опитування має на меті експрес-діагностику ступеня задоволеності шлюбом у подружніх пар зрілого віку. Воно складається з 24 тверджень, які належать до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки,

установки тощо. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді.

Інструкція. Уважно читайте кожне твердження і оберіть одну відповідь. Намагайтеся уникати використання проміжної відповіді типу «важко відповісти».

Тести

1. Якщо люди живуть разом, то вони втрачають взаєморозуміння і з часом починають ненавидіти один одного:

- а) звичайно;
- б) важко відповісти;
- в) нізащо.

2. Ваші відносини з чоловіком є:

- а) стражданням;
- б) важко відповісти;
- в) радістю і задоволенням.

3. Ваші родичі та близькі друзі оцінюють ваше подружжя як:

- а) успішне;
- б) середнє;
- в) невдале.

4. Ви б хотіли змінити характер свого чоловіка:

- а) звичайно;
- б) важко відповісти;
- в) нізащо.

5. Сучасний шлюб має багато проблем. Однією із них є втома один від одного, у тому числі й від сексуальних стосунків:

- а) звичайно;
- б) важко відповісти;
- в) нізащо.

6. Ви часто порівнюєте своє сімейне життя із друзями?

- а) звичайно;
- б) важко відповісти;
- в) нізащо.

7. Краще свобода ніж життя в сім'ї:

- а) звичайно;
 - б) важко відповісти;
 - в) нізащо.
8. Ви вважаєте, що без Вас життя Вашого чоловіка було б неповним:
- а) звичайно;
 - б) важко відповісти;
 - в) нізащо.
9. Чи справджуються сподівання більшості людей від шлюбу?
- а) звичайно;
 - б) важко відповісти;
 - в) нізащо.
10. Тільки діти змушують Вас відмовитись від розлучення:
- а) звичайно;
 - б) важко відповісти;
 - в) нізащо.
11. Якби повернути час, Ви б одружились із Вашим чоловіком?
- а) звичайно;
 - б) важко відповісти;
 - в) нізащо.
12. Ви пишаєтеся, що маєте такого чоловіка?
- а) звичайно;
 - б) важко відповісти;
 - в) нізащо.
13. На жаль, недоліки вашого чоловіка часто переважають його переваги:
- а) звичайно;
 - б) важко відповісти;
 - в) нізащо.
14. Основні перешкоди для Вашого щасливого подружнього життя:
- а) у характері вашого чоловіка;
 - б) важко сказати;
 - в) скоріше у нас обох.
15. Почуття, з якими ви одружувалися:
- а) підсилилися;
 - б) важко сказати;
 - в) ослабли.
16. Шлюб заважає розвитку особистості:
- а) звичайно;
 - б) важко відповісти;
 - в) нізащо.
17. На Вашу думку, Ваш чоловік має переваги, що компенсують його недоліки:
- а) звичайно;
 - б) важко відповісти;
 - в) нізащо.
18. На Вашу думку, Ваш чоловік Вас не підтримує:

а) звичайно;

б) важко відповісти;

в) нізащо.

19. На Вашу думку, Ваша половинка робить постійні дурниці:

а) звичайно;

б) важко відповісти;

в) нізащо.

20. На Вашу думку, Ваша сім'я від Вас не залежить:

а) звичайно;

б) важко відповісти;

в) нізащо.

21. Ваші сімейні відносини не принесли Вам бажаних результатів:

а) звичайно;

б) важко відповісти;

в) нізащо.

22. Сім'я знищує повагу людини до власної гідності:

а) звичайно;

б) важко відповісти;

в) нізащо.

23. Вам подобається проводити час із Вашим чоловіком:

а) звичайно;

б) важко відповісти;

в) нізащо.

24. Ваш шлюб – це суцільне пекло:

а) звичайно;

б) важко відповісти;

в) нізащо.

Ключ до аналізу тесту

1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

Особливості підрахунку.

Якщо обраний опитуваним варіант відповіді (а, б, чи в) збігається з наведеними у ключі, йому нараховується 2 бали; проміжний варіант (б) – 1 бал, якщо відповідь не збігається з наведеними у ключі – 0 балів. Потім підраховують сумарний бал. Можливий діапазон тестового бала – від 0 до 48. Високий бал свідчить про задоволеність шлюбом. При цьому за розподілом балів розрізняють такі сім'ї:

0-16 – неблагополучні

17-26 – перехідні

27-38 – благополучні

39-48 – абсолютно благополучні

Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі (РОД)» О. Волкової, Г. Трапезникової

ПРОТОКОЛ

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Вік _____

Сімейний стаж _____

Кількість дітей _____

Дата проведення заняття _____

Інструкція.

Варіанти відповіді: Цілком згодний оцінюється у 3 бали, Загалом це правильно – 2 бали, Це не зовсім так – 1 бал, Це неправильно 0 балів.

У протоколі консультант підсумовує бали за кожним показником ШСЦ. За двома першими показниками одержані результати будуть підсумковими. Їх переносять востанню графу протоколу. Підсумкові бали інших показників обчислюють як напівсуму балів за підшкалами – Рольові очікування і рольові домагання.

Жіночий варіант

1. Настрій і самопочуття людини залежать від задоволення її сексуальних потреб.
2. Щастя у шлюбі залежить від сексуальної гармонії подружжя.
3. Сексуальні стосунки – головне у відносинах чоловіка і дружини.
4. Головне у шлюбі, щоб чоловік і дружина мали багато спільних інтересів.
5. Чоловік – це друг, що поділяє мої інтереси, думки, захоплення.
6. Чоловік – це насамперед друг, з яким можна поговорити про свої справи.
7. Найголовніша турбота чоловіка – забезпечити матеріальний добробут і побутовий комфорт сім'ї.
8. Чоловік має виконувати хатню роботу нарівні з дружиною.
9. Чоловік повинен уміти обслуговувати себе, а не чекати, що дружина візьме на себе всі турботи про нього.
10. Чоловік має ходити коло дітей не менше, ніж дружина.
11. Я хотіла б, щоб мій чоловік любив дітей.
12. Про чоловіка я роблю висновок, зважаючи на те, добрий чи поганий він батько.
13. Мені подобаються енергійні, ділові чоловіки.
14. Я дуже ціную чоловіків, які серйозно захоплені своєю справою.
15. Для мене дуже важливо, як оцінюють на роботі ділові і професійні якості мого чоловіка.
16. Чоловік повинен уміти створювати в сім'ї теплу, довірчу атмосферу.
17. Для мене головне, щоб мій чоловік добре розумів мене і сприймав такою, яка я є.

18. Чоловік – це насамперед друг, що уважно і турботливо ставиться до моїх переживань, настрою, стану.
19. Мені подобається, коли мій чоловік красиво і модно вдягнений.
20. Мені подобаються показні, високорослі чоловіки.
21. Чоловік має виглядати так, щоб на нього було приємно подивитися.
22. Найважливіша турбота жінки, щоб у сім'ї всі були доглянуті.
23. Я завжди знаю, що потрібно купити для моєї сім'ї.
24. Я збираю корисні поради господарці: як готувати смачні страви, консервувати овочі, фрукти.
25. Головну роль у вихованні дитини завжди відіграє мати.
26. Я не боюся труднощів, пов'язаних з народженням і вихованням дитини.
27. Я люблю дітей і із задоволенням займаюся з ними.
28. Я прагну посісти гідне місце в житті.
29. Я хочу стати фахівцем.
30. Я пишаюся, коли мені доручають важку і відповідальну роботу.
31. Близькі друзі часто звертаються до мене за порадою, з проханням допомогти і підтримати.
32. Оточуючі часто звертаються до мене зі своїми бідами.
33. Я завжди щиро і зі співчуттям втішаю й опікую людей, які цього потребують.
34. Мій настрій багато в чому залежить від того, як я виглядаю.
35. Я люблю красиво одягатись, носити прикраси, користуватись косметикою.
36. Я надаю великого значення своєму зовнішньому вигляду.

Чоловічий варіант

1. Настрій і самопочуття людини залежать від задоволення її сексуальних потреб.
2. Щастя у шлюбі залежить від сексуальної гармонії подружжя.
3. Сексуальні стосунки – головне у відносинах чоловіка і дружини.
4. Головне у шлюбі, щоб у чоловіка і дружини було багато спільних інтересів.
5. Дружина – це друг, що поділяє мої інтереси, думки, захоплення.
6. Дружина – це насамперед друг, з яким можна поговорити про свої справи.
7. Найголовніша турбота дружини – годувати і доглядати всіх у сім'ї.
8. Жінка може впасти в мої очі, якщо вона добра господиня.
9. Жінка може пишатися собою, якщо вона хороша господиня.
10. Я хотів би, щоб моя дружина любила дітей.
11. Жінка, яка вважає за обтяжливе бути матір'ю, є неповноцінною.
12. Для мене головне в жінці, щоб вона була доброю матір'ю моїм дітям.
13. Мені подобаються ділові й енергійні жінки.
14. Я дуже ціную жінок, які серйозно захоплені своєю справою.
15. Для мене дуже важливо, як оцінюють на роботі ділові і професійні якості моєї дружини.

16. Дружина повинна насамперед створювати і підтримувати теплу, довірчу атмосферу в сім'ї.
17. Для мене головне, щоб моя дружина добре розуміла мене і сприймала таким, який я є.
18. Дружина – це насамперед друг, який уважно і турботливо ставиться до моїх переживань, настрою, стану.
19. Мені дуже подобається, коли моя дружина красиво і модно вдягнена.
20. Я дуже ціную жінок, що вміють красиво вдягатися.
21. Жінка має виглядати так, щоб на неї звертали увагу.
22. Я завжди знаю, що потрібно купити для моєї сім'ї.
23. Я люблю господарювати.
24. Я можу робити ремонт квартири, лагодити побутову техніку
25. Діти люблять грати зі мною, охоче спілкуються.
26. Я дуже люблю дітей і вмію з ними займатися.
27. Я брав би активну участь у вихованні своєї дитини, навіть якби ми з дружиною вирішили розлучитися.
28. Я прагну посісти гідне місце в житті.
29. Я хочу стати фахівцем.
30. Я пишаюся, коли мені доручають важку і відповідальну роботу.
31. Близькі і друзі часто звертаються до мене за порадою, з проханням допомогти і підтримати.
32. Оточуючі часто звертаються до мене зі своїми бідами.
33. Я завжди щиро і зі співчуттям втішаю й опікую людей, які цього потребують.
34. Мій настрій багато в чому залежить від того, як я виглядаю.
35. Я намагаюся вдягати те, що мені личить.
36. Я прискіпливо ставлюсь до крою костюма, фасону сорочок, краватки, кольору

**Методика «Розподіл ролей у сім'ї» (Ю.Є.Альошина, Л.Я.Гозман,
Є.М.Дубовська)**

Бланк методики

ППП (код) _____ Вік _____ Стать _____

Дата дослідження _____

Місце роботи (навчання) _____

Інструкція

Просимо Вас відповісти на пропоновані нижче питання, які стосуються деяких моментів організації Вашого сімейного життя. Всі Ваші відповіді зберігаються в таємниці.

Для кожного питання пропонується набір варіантів відповідей; виберіть, будь ласка, ту відповідь, що у більшій мірі відповідає Вашій точці зору, і на відповідному листку відзначте його хрестиком напроти відповідного питання.

Текст опитувальника розподілу ролей у сім'ї

1. Від кого з вас залежать інтереси й захоплення сім'ї?

А. В основному це залежить від чоловіка.

Б. Це більшою мірою залежить від чоловіка, але й від дружини теж.

В. Це більшою мірою залежить від дружини, але й від чоловіка теж.

Г. В основному це залежить від дружини.

2. Від кого з вас більшою мірою залежить настрій у сім'ї?

А. В основному настрої залежить від дружини.

Б. Більшою мірою настрої залежить від дружини, але й від чоловіка теж.

В. Більшою мірою настрої залежить від чоловіка, але й від дружини теж.

Г. В основному настрої залежить від чоловіка.

3. Якщо виникне необхідність, хто з вас у першу чергу знайде, де можна зайняти велику суму грошей?

А. Це зробить дружина.

Б. У першу чергу це зробить дружина, але й чоловік теж.

В. У першу чергу це зробить чоловік, але й дружина теж.

Г. Це зробить чоловік.

4. Хто у вашій сім'ї частіше запрошує в дім гостей?

А. Частіше запрошує чоловік.

Б. Зазвичай запрошує чоловік, але й дружина теж.

В. Зазвичай запрошує дружина, але й чоловік теж.

М. Частіше запрошує дружина.

5. Кого в сім'ї більше турбує затишок і зручність вашої квартири?

А. В основному чоловіка.

Б. Більшою мірою чоловіка, але й дружину теж.

В. Більшою мірою дружину, але й чоловіка теж.

Г. В основному дружину.

6. Хто з вас частіше першим цілує й обіймає іншого?

А. Зазвичай це робить чоловік.

- Б. Зазвичай це робить чоловік, але й дружина теж.
В. Зазвичай це робить дружина, але й чоловік теж.
М. Зазвичай це робить дружина.
7. Хто у вашій сім'ї вирішує, які газети й журнали виписувати?
А. Зазвичай вирішує дружина.
Б. Більшою мірою це залежить від дружини, але й від чоловіка теж.
В. Більшою мірою це залежить від чоловіка, але й від дружини теж.
Г. Зазвичай вирішує чоловік.
8. Із чиєї ініціативи ви частіше ходите в кіно, у театр?
А. З ініціативи чоловіка.
Б. В основному з ініціативи чоловіка, але буває, що й дружини.
В. В основному з ініціативи дружини, але буває, що й чоловіка.
Г. З ініціативи дружини.
9. Хто у вашій сім'ї грає з маленькими дітьми?
А. В основному дружина.
Б. Частіше дружина, але й чоловік теж.
В. Частіше чоловік, але й дружина теж.
Г. В основному чоловік.
10. Від кого у вашій родині залежить взаємна задоволеність інтимними відносинами?
А. В основному це залежить від чоловіка.
Б. Більшою мірою це залежить від чоловіка, але й від дружини теж.
В. Більшою мірою це залежить від дружини, але й від чоловіка теж.
Г. В основному це залежить від дружини.
11. Майже всі подружні пари час від часу зазнають труднощів в інтимних відносинах; як ви вважаєте, від кого це може залежати у вашій сім'ї (вільно або мимоволі) більшою мірою?
А. Частіше від чоловіка.
Б. Зазвичай від чоловіка, але й від дружини теж.
В. Зазвичай від дружини, але й від чоловіка теж.
Г. Частіше від дружини.
12. Чиї життєві принципи й правила (відношення до неправди, обов'язковість виконання обіцянок, неможливість запізнень й ін.) є визначальними у вашій родині!
А. Життєві принципи дружини.
Б. Як правило, дружини, але в деяких випадках і чоловіка.
В. Як правило, чоловіка, але в деяких випадках і дружини.
Г. Життєві принципи чоловіка.
13. Хто у вашій родині стежить за поведінкою маленьких дітей?
А. В основному це робить дружина.
Б. Частіше це робить дружина, а іноді й чоловік.
В. Частіше це робить чоловік, а іноді й дружина.
Г. В основному це робить чоловік.
14. Хто у вашій сім'ї ходить із дитиною в кіно, театр, на прогулянки й ін.?
А. В основному це робить чоловік.

- Б. Частіше це робить чоловік, але й дружина теж.
 В. Частіше це робить дружина, але й чоловік теж.
 Г. В основному це робить дружина.
15. Хто у вашій сім'ї більшою мірою звертає увагу на самопочуття іншого?
 А. Чоловік.
 Б. Більшою мірою чоловік, але й дружина теж.
 В. Більшою мірою дружина, але й чоловік теж.
 Г. Дружина.
16. Уявіть собі таку ситуацію: в обох з вас з'явилася можливість перемінити роботу на більш високо оплачувану, але менш цікаву. Хто це зробить у першу чергу?
 А. Це зробить дружина.
 Б. Скоріше дружина, ніж чоловік.
 В. Скоріше чоловік, ніж дружина.
 Г. Це зробить чоловік.
17. Хто у вашій сім'ї займається повсякденними покупками?
 А. В основному чоловік.
 Б. Більшою мірою чоловік, але й дружина теж.
 В. Більшою мірою дружина, але й чоловік теж.
 Г. В основному дружина.
18. Хто у вашій сім'ї має більше підстав ображатися на байдужість, черствість, безтактність іншого?
 А. Чоловік.
 Б. Більшою мірою чоловік, ніж дружина.
 В. Більшою мірою дружина, ніж чоловік.
 Г. Дружина.
19. Якщо у вашій сім'ї виникнуть грошові труднощі, то хто – чоловік, чи жінка, займеться пошуками додаткового заробітку?
 А. Це зробить чоловік.
 Б. У першу чергу це зробить чоловік, але й дружина прийме в цьому участь.
 В. У першу чергу це зробить дружина, але й чоловік прийме в цьому участь.
 Г. Це зробить дружина.
20. Хто у вашій сім'ї планує, як і де провести відпустку?
 А. В основному дружина.
 Б. Частіше дружина, але й чоловік бере участь.
 В. Частіше чоловік, але й дружина бере участь.
 Г. В основному чоловік.
21. Хто у вашій сім'ї викликає представників різних ремонтних служб і веде з ними переговори!
 А. В основному це робить дружина.
 Б. Частіше це робить дружина, але іноді й чоловік.
 В. Частіше це робить чоловік, але іноді й дружина.
 Г. Зазичай це робить чоловік.
- Спасибі за участь
 Інтерпретація результатів методики

Обробка результатів зводиться до підрахунку, у якому ступінь тієї або іншої ролі реалізується чоловіком (або дружиною).

Нижче приводиться «ключ» методики (тобто розподіл питань по конкретних сімейних ролях).

Індекси по кожній сфері підраховуються як середнє арифметичне трьох питань.

У питаннях 1, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 19 першому варіанту відповіді (А) приписується 1 бал, другому (Б) - 2 бали, третьому (В) - 3 бали, четвертому (Г) - 4 бали. В інших питаннях значення приписуються у зворотному порядку, тобто в питаннях 2, 3, 7, 9, 12, 13, 16, 20, 21 (А = 4 бали, Б = 3 бали, В = 2 бали, Г = 1 бал).

Підрахунок по сферах (з першої по сьому) ведеться в такий спосіб (у дужках - номери питань, на їхнє місце треба вписати кількість отриманих по даному питанню балів):

$$1) (9 + 13 + 14) : 3 =$$

$$2) (2 + 15 + 18) : 3 =$$

$$3) (19 + 3 + 16) : 3 =$$

$$4) (20 + 8 + 4) : 3 =$$

$$5) (17 + 5 + 21) : 3 =$$

$$6) (10 + 6 + 11) : 3 =$$

$$7) (1 + 7 + 12) : 3 =$$

Чим вище бал, тим більшою мірою дана роль в опитуваній сім'ї реалізується дружиною, чим нижче - тим більше реалізується чоловіком. Якщо величина близька до серединного значення, то дану роль обоє реалізують приблизно рівною мірою.

Найбільш повна інформація може бути отримана, якщо в опитуванні беруть участь обидва члени подружжя, тоді представляється можливість не тільки з'ясувати думку кожного з них про розподіл ролей у сім'ї, але й зіставити їхні відповіді на пропоновані питання.