

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)
Освітній рівень

«Соціально-психологічні чинники гармонійної взаємодії
шлюбних партнерів»
Назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки
Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія
Шифр і назва спеціальності

Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»
Шифр 24230
номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, група ППМ-23-1


Підпис

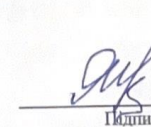
Тетяна ПАЩЕНКО
Ініціали, прізвище

Керівник: доктор філософії, доцент
Науковий ступінь, вчене звання


Підпис

Дарія КАРПОВА
Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
Доктор психологічних наук, професор


Підпис

Таїсія КОМАР
Ініціали, прізвище

02 грудня 2024 р.

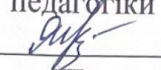
Хмельницький, 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
 Кафедра психології та педагогіки
 Освітній рівень другий (магістерський)
 Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
 Спеціальність 053 «Психологія»
 Освітня програма Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ Тетяни ПАЩЕНКО

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Соціально-психологічні чинники гармонійної взаємодії шлюбних партнерів».

Керівник кваліфікаційної роботи: Дарія КАРПОВА, доктор філософії, доцент кафедри психології та педагогіки.

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2024 р. № 60.

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 02 грудня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, у роботі було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження: теоретичні методи (включають аналіз наукової літератури з відповідного питання, синтез, порівняння, а також узагальнення наукового матеріалу з різних аспектів досліджуваної проблеми, класифікація); емпіричні методи («Рольові очікування в домагання у шлюбі» (РОД), автор О. Волкова та Г. Трапезникова, опитувальник «Типовий сімейний стан», автор Е. Ейдемільера та В. Юстицького, анкета «Ви вступаєте в шлюб», автор В Сисенко), матеріали звіту з науково-дослідної практики.

4. Зміст кваліфікаційної роботи: вступ, розділ 1. Теоретичне вивчення міжособистісних стосунків у подружжі, висновки до розділу; розділ 2. Експериментальне дослідження міжособистісних стосунків подружжя, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначених обов'язкових креслень): 6 таблиць та 6 рисунків.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

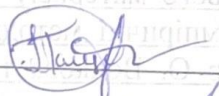
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	_____ листопада 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>18</u> грудня 2024 р.	виконано

Здобувач



Тетяна ПАЩЕНКО

Сервітник роботи



Ім'я, ПРІЗВИЩЕ
Дарія КАРПОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної роботи «Соціально-психологічні чинники гармонійної взаємодії шлюбних партнерів».

Здобувач Тетяна ПАЩЕНКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Дарія КАРПОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 67 сторінок, 6 таблиць, 7 рисунків, перелік джерел посилання складає 73 найменування, 3 додатки.

Ключові слова: психологічні чинники, шлюбні партнери, міжособистісні стосунки, сімейні стосунки, гармонійна взаємодія.

Об'єктом дослідження є взаємини між подружніми партнерами.

Предметом дослідження є психологічні чинники, що впливають на гармонійність взаємин у шлюбі.

За результатами дослідження визначено основні психологічні чинники гармонійної взаємодії шлюбних партнерів, які впливають на взаємини між подружніми партнерами, обґрунтовано психологічних факторах, які сприяють або заважають створенню гармонійних та стабільних стосунків у шлюбі, емпірично досліджено взаємини між шлюбними партнерами з метою виявлення чинників, що сприяють гармонії або викликають конфлікти, розроблено практичні рекомендації для подружніх пар щодо покращення їх взаємин.

Одержані результати можуть бути використані подружнім парам для покращення взаємин між партнерами та запобігання конфліктами. Висвітлені теоретичні та емпіричні висновки можуть бути використані при здійсненні психологічного консультування подружніх пар, а також у процесі підготовки студентів-психологів до професійної діяльності у таких навчальних дисциплінах: «Психологія сім'ї», «Психологічне консультування».

Дипломник  Тетяна ПАЩЕНКО

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 02 грудня 2024 р.

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному суспільстві шлюбні стосунки відіграють важливу роль у житті людини, забезпечуючи емоційну підтримку, стабільність та задоволення базових потреб. Проте із зростанням соціальних, економічних викликів, що постають перед подружніми парами, проблема гармонійної взаємодії набуває особливої актуальності. Вивчення соціально – психологічних чинників, які впливають на гармонію у шлюбі, є дуже важливим для розробки ефективних стратегій підтримки стабільних і щасливих сімейних відносин.

Сучасна сім'я та її проблеми є об'єктом дослідження ряду наук – психології, педагогіки, соціології, демографії, економіки. Вчені вивчають динаміку емоційних стосунків у шлюбі, причини самотності в сім'ї та її розпад, особливості сімейного виховання дітей.

Подружні стосунки досліджувались багатьма психологами. Вивченню структури та динаміки подружніх взаємин присвячені роботи О. Бондарчук, І. Ващенко, Т. Титаренко, А. Іващенко, Л. Лепіхова. Сімейні проблеми, конфлікти та методи їх вирішення розглядали такі дослідники як Т. Яблонська, Т. Буленко, О. Кляпець, Є. Козловська, О. Пенькова та ін.

Кожна сім'я створює власну мікро культуру на основі загальносімейних цінностей, традицій, звичаїв, норм і правил поведінки. Шлюбна пара, створюючи власний стиль життя, при цьому спирається на встановленні в конкретному суспільстві норми, а також та, які запозичені з батьківських сімей та збагачені досвідом свого самостійного життя.

Вивчення та діагностика порушень взаємостосунків в сім'ї є складними. В основі них лежать обставини, які залежать не лише від особистісних характеристик подружжя, але і від їх загальної освіченості з приводу того питання, володіння теоретичними основами, які б могли основою для покращення їх сімейного життя. Психологу доводиться не лише діагностувати та корегувати подружні взаємини, а ще й займатися просвітницькою роботою, з метою профілактики подальших ускладнень.

Мета дослідження: є виявлення та аналіз основних соціально – психологічних чинників, які сприяють або перешкоджають гармонійній взаємодії між шлюбними партнерами.

Завдання дослідження:

1. Вивчити теоретичні підходи до розуміння гармонійної взаємодії у шлюбі.
2. Проаналізувати основні соціально – психологічні чинники, які впливають на взаємини між подружжям.
3. Провести емпіричне дослідження взаємин між шлюбними партнерами з метою виявлення чинників, що сприяють гармонії або викликають конфлікти.
4. Розробити практичні рекомендації для подружніх пар щодо покращення їх взаємин.

Проблема дослідження полягає у недостатньому розумінні того, як різні соціально – психологічні чинники впливають на гармонію у шлюбі, а також у відсутності чітких рекомендацій щодо покращення взаємодії між подружжям.

Об'єктом дослідження є взаємини між подружніми партнерами.

Предметом дослідження є соціально – психологічні чинники, що впливають на гармонійність взаємин у шлюбі.

Гіпотеза дослідження: гармонійна взаємодія шлюбних партнерів є складним психологічним феноменом, що детермінується низкою соціально – психологічних чинників об'єктивного та суб'єктивного характеру.

Теоретична значимість дослідження полягає в систематизації, узагальненні знань про соціально – психологічні чинники, які впливають на гармонію у шлюбі. Це дозволить краще розуміти механізми впливу цих чинників на подружні відносини.

Практична частина дослідження полягає у розробці рекомендації для подружніх пар, фахівцями у галузі сімейної психології, які можуть бути використані для покращення взаємин між партнерами та запобігання конфліктами.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному підході до вивчення соціально – психологічних чинників гармонійної взаємодії шлюбних партнерів, а також у розробці нових рекомендацій щодо покращення їх взаємин на основі емпіричних даних.

Таким чином, кваліфікаційна робота спрямована на глибоке вивчення та аналіз соціально – психологічних чинників, що впливають на гармонію у шлюбі, надання конкретних рекомендацій для поліпшення взаємин між подружжям.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ПОДРУЖЖІ	9
1.1 Міжособистісні стосунки подружжя як психологічний феномен.....	9
1.2 Психологічні чинники, які впливають на міжособистісні стосунки подружжя.....	16
1.3 Психологічні проблеми сімейного життя.....	22
1.4 Психотерапевтичні методи подолання подружніх конфліктів	29
Висновки до розділу	34
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ПОДРУЖЖЯ.....	37
2.1 Організація та процедура дослідження міжособистісних стосунків подружжя.....	37
2.2 Дослідження динаміки стосунків подружжя.....	39
2.3 Аналіз результатів дослідження	42
2.4. Практичні рекомендації шлюбним партнерам щодо підтримання позитивного морально – психологічного клімату сім’ї	47
Висновки до розділу	52
ВИСНОВКИ	54
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	57
ДОДАТКИ	63

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ПОДРУЖЖІ.

1.1. Міжособистісні стосунки подружжя як психологічний феномен

Взаємодія між шлюбними партнерами є складним і багатограним процесом, який залежить від багатьох соціально – психологічних чинників. Різні теорії і моделі надають можливість краще розуміти, як саме впливають ці чинники на взаємини у шлюбі. Зазначимо, що шлюб – це складні, динамічні міжособистісні стосунки, які передбачають постійну взаємодію між партнерами. Для розуміння тонкощів цієї взаємодії були розроблені різні теорії та моделі дослідників.

На сьогоднішній день актуальність проблем кількості розлучень серед громадян дуже збільшилась. Адже, сім'я для громадян, для суспільства несе велику цінність, статус якої визначається не лише рівнем, а ще станом міжособистісних відносин [4]. Тому на нашу думку, варто приділити увагу дослідженню особливостей міжособистісних стосунків подружжя. Вивченням міжособистісних відносин в сім'ях займалася такі дослідники, як – Л. Лепіхова, А. Іващенко та Л. Долинська тощо.

Розберемо основні поняття щодо міжособистісних відносин. Відносини – це цілісна система виборчих, індивідуальних та свідомих взаємозв'язків особистості з об'єктивною дійсністю, яка включає в себе три основні компоненти: ставлення до людей, до предметів зовнішнього світу до себе. Термін «міжособистісні» несе в собі розуміння в того, що відносини людини й іншого індивіда мають взаємну спрямованість [4].

Що стосується поняття «Міжособистісні відносини», то це зусилля партнерів, які спрямовані на те, щоб зробити свою поведінку та свої почуття найбільш зрозумілі та прийнятні один для одного. Саме дії та почуття створюють матрицю відносин, завдяки якій відбувається безпосереднє спілкування.

Відносини, що складаються між людьми. Вони можуть супроводжуватися емоціями та переживаннями, якими люди висловлюють свій світ [4].

Ще одне поняття «міжособистісні стосунки» трактують як сукупність об'єктивних зв'язків та взаємодії між особами, які належать до певної групи. Характерною ознакою міжособистісних стосунків є їхнє емоційне забарвлення [4].

Останнє поняття, без якого людині важко існувати, це сім'я. Зазначимо, сім'я – це перша в житті людини соціальна група, завдяки якій вона долучається до цінностей культури, розвивається як особистість, освоює перші соціальні ролі. За дослідженням українських психологів (Р. Барнас, Л. Гапоненко, Т. Говорун, В. Кравець, О. Кікінеджи, О. Кізь, М. Корольчук та інших) для нинішніх сімей притаманні невизначеність культури сімейних відносин, а також гендерних ролей [1]. В рамках змін сімейних традицій, цінностей, трансформується нормативи культури щодо поважного ставлення один до одного, має перевагу імпульсивність та змішані почуття в сімейних стосунках і це призводить до безконтрольних агресивних, токсичних стосунків і в цілому до знищення сім'ї як компонента побудови держави. Вище зазначене зростає помітно в сімейних відносинах, особливо в молодого подружжя, які тільки що створили молоді сім'ї. Дослідник. О. Бондар розглядає сім'ю як малу групу, яка має «жорсткі нормативні установки, що зумовлюються існування у кожній культурі чітко окреслених уявлень; чітко окресленою гетерогенністю складу сім'ї, віком, що зумовлюють різні потреби, ціннісними орієнтаціями; закритий характер сімейної групи, що зумовлює певну конфіденційність; чітко окреслену емоційність сімейних стосунків...». Різноманіття міжособистісних відносин між подружжям, між чоловіком та дружиною, що знаходяться в офіційному зареєстрованому або цивільному шлюбі розуміють поняття «подружні відносини». І ці відносини є складними є складними як в економічному, культурологічному, так і психологічному плані. Відмова від дітонародження стає все більш популярним явищем. З цього приводу К. Роджерс відмічає, що

починаючи з 2000 року передбачається контроль над появою в шлюбному союзі дітей [18].

Провідним психологічним чинниками визначають показник задоволеності шлюбом та ідейний розвиток взаємовідносин. Зазвичай фахівці воикремлюють домінування індивідуальних смислів подружжя та цінностей сімейного життя; сприйняття партнера як доброзичливого, вимогливого, авторитетного. Близького та турботливого; образ батька протилежної статті як близького; висока індивідуальна значущість сексуально-інтимної сфери; особистий досвід як негативних, так і позитивних відносин. Як ми зазначили, сім'я для її гармонійного існування, має реалізувати себе, як на індивідуальному, так і на соціальному рівнях. Ці два рівні є взаємозалежними, але кожен аспект сімейного життя має певну значимість для тієї чи іншої сім'ї, і від цього залежить які саме функції стануть пріоритетними [9]. У структуру сім'ї входять: чисельний та персональний склад сім'ї, сімейні правила, сімейні ролі, сімейні підсистеми, межі сім'ї, історія, міфи та легенди тощо. Теоретичний аналіз сім'ї дає чіткі мережі її структурування, функціонування й соціально – психологічної характеристики складання сімейних відносин.

Отже, ми можемо побачити взаємини людей, що розвиваються в механізмі взаємодії в групі, а також мають неформальний тип та містять емоційну забарвлену оцінку партнерів по спілкуванню. Міжособистісні відносини охоплюють велику кількість різних явищ, але самим головним регулятором неординарності, несхожих міжособистісних стосунків є звісно привабливість однієї людини для іншої. Наголосимо, що привабливість складається з почуттів симпатії та потягу. Якщо симпатія – антипатія – це переживання задоволення і незадоволення від контактів з іншими людьми, потяг – відштовхування – практична складова цих переживань.

В англійській мові слово «attraction» в перекладі означає «привабливість», «потяг». Що стосується психології, то цим терміном позначають процес і результат формування позитивного емоційного ставлення. Атракція – це наявність почуттів, ставлення до іншої людини та її оцінки [4]. Специфікою

симпатії та антипатії є те, що вони не визначаються, складаються спонтанно через перелік причин психологічного характеру. Хоча вже в ранньому віці діти швидко та впевнено визначають свої переваги, дотепер невідомі причини, через які вони симпатизують одним дорослим і цураються інших.

Дослідниця А. Іващенко виділяє основні фактори, які найбільше позначаються на міжособистісній атракції [12]:

1. Ступінь виразності у людини потреби в афіліації – потреби створювати й підтримувати задовільні стосунки з іншими людьми, бажання подобатися, привертати увагу, інтерес, почувати себе цінною й значущою особистістю.

2. Емоційний стан партнерів у спілкуванні. Емоційний стан у конкретній ситуації спілкування може бути розглянутий як зовнішній фактор атракції в тому випадку, якщо гарний настрій людини поширюється на все навколо, включаючи оточуючих людей.

3. Просторова близькість – ще одна зовнішня детермінанта міжособистісної переваги. Дію цього показника можна сформулювати в такий спосіб: за інших однакових умов, чим ближче просторово перебувають люди один до одного, тим імовірніша їхня взаємна привабливість.

Вище зазначені фактори за А. Іващенко трактуються як зовнішні детермінанти атракції, які або сприяють, або перешкоджають зближенню між людьми. До того ж, люди які вступили в будь-який контакт, одразу починає створюватися нова група компонентів, викликаних самим процесом міжособистісної взаємодії [19].

Як бачимо виділяються нові міжособистісні відносини під такою класифікацією як знайомства, приятелювання та дружби. І коли один із партнерів бачать та сприймають ці відносини тільки як знайомство, наприклад, а інший – як дружбу, то в даному випадку виникає непорозуміння. Таким чином міжособистісні стосунки визначають як взаємну готовність партнерів до певного виду почуттів, поведінки та очікувань.

Дослідники [19,27] пропонують таку класифікацію міжособистісних стосунків:

- знайомство;
- приятелювання;
- товариські;
- дружні;
- любівні;
- подружні;
- родинні;
- деструктивні тощо.

Наступний критерій – вибірковість щодо партнерів – можна виділити як кількість ознак, що мають значення для встановлення та відтворення стосунків. Найбільшу вибірковість виявляють стосунки дружби, подружні, кохання, найменшу – знайомство. Найбільш значущим для особистості є міжособистісні стосунки. Основу для впливу міжособистісних стосунків на особистість є неофіційність, особиста значущість та емоційна насиченість. Деякі психологи виділяють наступні види міжособистісних відносин [19]:

1. Формальні чи офіційні.
2. Неформальні або неофіційні.
3. Ділові.
4. Особисті.
5. Раціональні.
6. Емоційні.
7. Субординаційні.
8. Паритетні.

Що стосується інші міжособистісні стосунки, то варто їх розглядати як систему загальноприйнятих стереотипів поведінки, які забезпечують його спадкоємність між двома партнерами. У таких відносинах кожній людині властиво грати свою міжособистісну роль, яка тягне за собою чітко визначений статус – ряд стійких прав і обов'язків [6]. І у більшості подій, саме початок впровадження цієї ролі відбувається несвідомо: без попереднього аналізу і чітких рішень, партнери стараються підлаштуватися один під одного. Отже,

враховуючи вище вказане, міжособистісні відносини – взаємні орієнтації індивідів, які знаходяться в тривалому контакті між собою.

Враховуючи різнобічний зміст міжособистісних подій, що визначають напрям розвитку відносин, сам процес їх розвитку включає ряд взаємопов'язаних стадій і фахівці [9] виокремлюють такі наступні стадії, див рис 1.1 :



Рисунок 1.1. Стадії міжособистісних подій

Проходження кожної стадії пов'язане з досягненням основних для суспільства цілей, яким відповідають властиві саме для даної стадії фактори міжособистісної атракції (надання переваги одним людям перед іншими, взаємної симпатії), способи міжособистісної комунікації, форми прояву емоцій і відчуттів. Пропонуємо більш детально розглянути кожен із стадій розвитку міжособистісних відносин;

- Стадія зближення – пошук і вибір партнера,
- стадії близькості,
- стадія диференціації,
- стадія віддалення,
- стадія розпаду,

Визначний англійський психолог С. Дак запропонував виділити в процесі розпаду міжособистісних відносин такі чотири фази: інтрапсихічну, діадичну,

соціальну і фазу «обробки». І відповідно кожна фаза має своє специфічне завдання, свої прояви, свій результат тощо. Розглянемо більш детально запропоновані фази за С. Даком: Інтрапсихічна – виявляється тоді, коли індивід вирішує, що він або вона не може більше продовжити існуючі відносини. Основну установку діадичної - фази можна сформулювати таким чином: «Розрив був би бажаний». Соціальна фаза – «Я маю це зробити». Фаза обробки – розповсюдження власної версії розпаду, самовиправдовування, реінтерпритація з метою створення найбільш пристойної і нетравмуючої історії емоційних відносин з колишнім партнером. Описані вище стадії, складають аналітичну модель, розвиток реальних відносин не завжди передбачений. Історії відносин конкретних пар різняться як за числом пройдених етапів, так і за їх тривалістю. Для когось стадія зближення виявляється фактично згорнутою, майже відразу переходить в близькість [5]. Хтось все життя симпатизує людині, не роблячи серйозних спроб для зближення.

Можна виділити основні групи факторів стабілізації стосунків подружжя:

- зовнішні: стабільність соціальної системи, матеріальні умови життя подружжя;
- внутрішні: міжособистісні почуття членів родини: любов, відповідальність, відчуття поваги, подружня сумісність.

Поруч з тим слід відмітити й такі чинники стабілізації сімейних відносин, як психологічна підтримка, добродушність, швидке згладжування, конфліктів, терпимість до вад характеру партнера, здатність зберігати вірність, наявність дітей та турбота про їх розвиток, соціальна активність членів родини. Для тривалого збереження задовольняючих партнерів відносин критичним моментом є перехід від стадії близькості до стадії диференціації.

Таким чином, стабільні міжособистісні стосунки – це тривале збереження взаємодії в парі, що викликає позитивні відчуття у обох партнерів, залежність від тієї енергії, яку партнери вкладають в них, від бажання кожній із сторін щось робити з іншими і для іншого.

1.2. Психологічні чинники, які впливають на міжособистісні стосунки подружжя

У період розвитку та становлення нашої країни, цінності молодих людей трансформуються, сім'я залишається важливим аспектом життя молодої людини, але дедалі більше ми стикаємося з ситуацією коли, молода людина не наважується вступати до шлюбу за низкою вагомих причин – відсутність стабільного заробітку, відсутність власного житла, соціально – емоційна незрілість тощо [3]. В основу досліджень покладено концепції гуманістичної психології школи щодо вивчення сімейної системи К. Роджерс, В. Сатір. Дослідження передбачає вивчення цінностей подружньої пари, де найвищою цінністю є узгодженість та суб'єктивна задоволеність міжособистісними подружніми стосунками. У вивченні чинників, які впливають на характер міжособистісних стосунків у сімейній парі, дослідники орієнтуються на особистий профіль партнерів та профіль їх взаємодії, а також на особливості умов проживання сімейної пари, вікові ознаки, рівень освіти, матеріальне забезпечення молодої сім'ї – посилаючись на науковців які досліджували це питання [7]. Науковці виділили шість чинників міжособистісних стосунків і було встановлено, що кожен чинник по – різному виражений у трьох типах подружньої взаємодії: соціально – психологічна компліментарність подружжя; самореалізація; самоактуалізація; готовність до сімейного життя; розподіл відповідальності та лідерства; соціально – бажані установки щодо сімейного життя; соціальні особливості подружньої пари. Саме тому на сьогоднішній день проблема побудови гармонічних та щасливих сімейних шлюбних стосунків є дуже актуально. На задоволеність подружніми стосунками може впливати дуже багато різних чинників (див рис 1.2.):



Рисунок 1.2 Чинники задоволеності шлюбом

Сім'я вважається першочерговим та найважливішим компонентом суспільства. Адже саме у родині людина наслідує національні та культурні цінності, засвоює перші соціальні ролі та розвивається як особистість.

На сьогодні досить важко встановити, в якій саме області соціально – психологічної проблематики вперше зайшла мова про сумісність. При вивченні групових конфліктів, ефективності групової діяльності, при дослідженні процесів, психологічного клімату в групах і результатів комунікацій, динаміки міжособистісних стосунків і інших явищ було виявлено, що вони певним чином обумовлені ставленням особистісних та інших психологічних властивостей взаємодіючих людей. У одних випадках це співвідношення негативно позначається на явищі (знижує ефективність діяльності групи, погіршує клімат тощо), що вивчається, в інших – позитивно. Поєднання характеристик, які роблять позитивний вплив на явище, що вивчається, стало визначатися як міжособистісна сумісність [10]. Психофізіологічна сумісність може бути описана в основному двома характеристиками: показниками суб'єктивної задоволеності партнером (психологічна ознака) і показниками емоційно – енергетичних витрат індивіда, учасника спілкування (фізіологічна ознака). При цьому емоційний фон взаємин супроводжується деякими, можливо,

максимально емоційно – енергетичними витратами партнерів, які спілкуються. В умовах неформальних взаємин (інтимно - емоційних) оптимальною взаємодією буде така, яка характеризується максимальною задоволеністю партнерів взаємин, тривалістю зв'язку, частотою контактів. Одна із дослідниць [10] виокремила 4 аспекти подружньої сумісності, та обґрунтувала їх, описавши основні критерії, закономірності та прояви сумісності подружжя (див. рис.1.3.):

Духовна сумісність	<ul style="list-style-type: none"> • характеризує узгодженість компонентів поведінки партнерів: установок, ціннісних орієнтацій, потреб, інтересів, поглядів, оцінок, думок (основна закономірність духовної сумісності – схожість, подібність духовних устроїв подружжя);
Персональна сумісність	<ul style="list-style-type: none"> • характеризує відповідність структурно – динамічних особливостей партнерів, властивостей темпераменту, характеру, емоційно – вольової сфери: один з критеріїв персональної сумісності безконфліктне розподілення міжособистісних ролей. Основна закономірність цього аспекту сумісності подружжя – додатковість структурних характеристик партнерів;
Сімейно – побутова сумісність	<ul style="list-style-type: none"> • функціональні особливості шлюбних партнерів: узгодженість уявлень про функції сім'ї і відповідний устрій, узгодженість ролевих очікувань і домагань при реалізації цих функцій. Критерій – ефективність виховання дітей;
Фізіологічна сумісність	<ul style="list-style-type: none"> • ознаками фізичної, зокрема сексуальної, сумісності є гармонія ласк чоловіка і жінки, тілесного контакту, задоволеності від близькості.

Рисунок 1.3. Аспекти сумісності подружжя

Отже, таке розуміння подружньої сумісності близьке до близького поняття як задоволеності шлюбом. І в такому випадку сумісність означає як узгодженість певних установок, схожість духовних цінностей подружжя, відповідність характеру, схожість уявлень про функції сім'ї – тобто, в принципі, все це можна позначити як уявлення про гармонійне сімейне життя, а реалізація цих уявлень в шлюбі і визначає оцінку подружжям власного шлюбу, їх задоволеність сімейними стосунками.

На стабільність і підвищення задоволеності шлюбом впливає безліч факторів. Аналіз літератури показав, що більш високий ступінь задоволеності шлюбом спостерігається у чоловіків, ніж у жінок. Також спостерігається вплив

наявності дітей, на ступінь задоволеності. При наявності дітей, вона зростає. В рамках дослідження подружніх відносин подружжя виділяють дві групи факторів задоволеності шлюбом:

1) Фактори, що виникли до одруження: психологічна основа шлюбу, яка включає в себе такі аспекти, як походження, якості особистості, ідеал чоловіка і шлюбу, мотиви вступу в шлюб.

2) Фактори, що виникли під час шлюбного періоду: етично – емоційні стосунки подружжя, психофізіологічні стосунки подружжя, єдність поглядів на виховання дітей, розподіл домашніх і господарських обов'язків, вільний час і його проведення, ставлення з батьківськими сім'ями подружжя і друзями.

Нині існує велика кількість класифікацій розподілу життєвого циклу сім'ї на етапи: можна виокремити факт наявності або відсутності дітей та їх вік; зміну місця дітей у сімейній структурі; типові проблеми розвитку родини; розвиток взаємин між подружжям; кризи сімейного життя тощо [21]. Перехід з одного етапу сімейного розвитку на інший піддаються різноманітним змінам структури сім'ї, а саме це родинний ресурс та можливості, якість сімейних взаємин, діапазон відповідальності, обов'язків, активності членів родини відповідно до функцій і завдань, що виконуються сім'єю на кожному з етапів життєвого циклу. Зміни, які відбуваються, стосуються всієї внутрішньої життєдіяльності сімейної системи, вимагають мобілізації внутрішніх ресурсів, відображаються на внутрішньо сімейному кліматі, на емоційному, психологічному самопочутті членів родини, атмосфері взаємин подружжя (див. рис. 1.4) [1, 6].

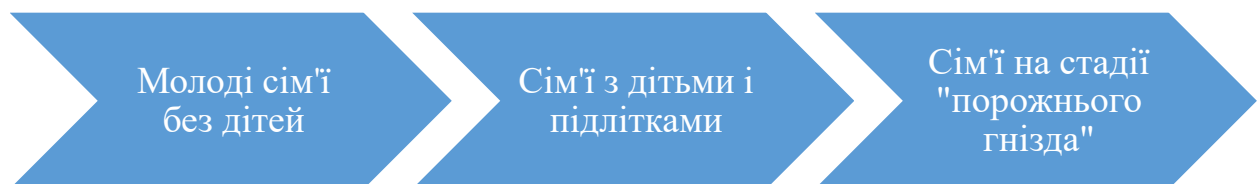


Рисунок 1.4 Етапи життєвого циклу

Варто охарактеризувати більш детально основні стадії розвитку сімейних взаємин. Отже, перший етап – це Початковий етап – (стадія залицяння або спільне мешкання): молоді люди перебувають в піднесеному настрої, все бачать в рожевих окулярах, закохані мріють про сімейне майбутнє, з можливими проблемами із якими стикаються, здаються їм не дуже несерйозними. Період, який пара проводять разом, минає швидко та весело, оскільки обов'язки ще не визначено [32].

Другий етап – заручини – домовленість про спільне життя або шлюб. На перший план в цьому періоді молодим людям виходять питання кар'єрного росту, а також відбуваються роздуми про спільних дітей. Як правило, народження дітей має супроводжуватися радістю та щастям, але часто приходять емоційна напруга, конфлікти та стреси. Вплив народження дитини на партнерів несподіваний для обох. Партнерам на цій стадії потрібно пристосуватися до нового життя та пройти повну реорганізацію. Із народженням дитини і її зростанням подружжя приділяє їй більше часу, ніж один одному. З'являються певні розбіжності у вихованні дитини: кожен з батьків уявляє модель виховання по – своєму, відповідно до моделі виховання в батьківській сім'ї. Зазвичай до появи дитини молоді батьки не обговорюють виховних аспектів, тому часто навіть не припускають, що з цього приводу думає їхній партнер. Розглянемо іншу ситуацію, де в сім'ях немає ще дітей, тоді пара приділяють усю увагу один одного, зіштовхуючись при цьому з низкою питань, пов'язаних саме з відсутністю дітей. Важливу роль при цьому відіграє й те, що модель їхньої родини значно відрізняється від тих сімей, де є діти.

У період середнього подружнього віку сім'ї зазвичай стикаються з черговим не простим етапом. На цьому етапі подружжя аналізує досягнення, накопичені за всі роки спільного життя, переглядає свої сімейні цінності [25]. Присутність у сім'ї підлітків додає напруження у стосунки, адже батьки мають справлятися не лише зі своїми труднощами, а й із проблемами дітей -підлітків, такими як прагнення до незалежності, ризик вживання алкоголю наркотиків, куріння чи потрапляння в небезпечне середовище. В той період коли діти

досягають статевої та соціальної зрілості, вони залишають батьківський дім, тоді батьки змушені перебудувати своє життя та адаптуватися до нової форми спілкування один з одним. Цей етап часто супроводжується почуттям втрати, адже турбота про дітей, яка була невід'ємною частиною життя, стає вже неактуальною. Сімейна пара поступово переходить до пенсійного періоду, що є завершальною фазою життєвого циклу родини. Для одних вихід на пенсію стає приємним етапом, коли з'являється більше вільного часу для онуків і своїх захоплень. Для інших це може стати джерелом труднощів і навіть депресії, оскільки відчувається як завершення активної участі у суспільному житті. Перспектива хвороби, можливість втрати партнера, з яким прожито все життя, чи смерть – це одні з найсильніших стресів, які людина може переживати у цей період. Деякі пари втрачають сенс життя після виходу на пенсію, особливо якщо це відбувається не з власного бажання, а вимушено.

Для гармонійного функціонування та уникнення психологічних конфліктів важливу роль відіграють взаємини та взаємодія щонайменше у трьох аспектах: між подружжям, між батьками й дітьми, а також між братами і сестрами, якщо в сім'ї є більше однієї дитини. Ключовим фактором, що визначає характер цих стосунків, є ставлення подружжя один до одного та їхні виховні підходи до дітей.

Таким чином, на кожному етапі життєвого циклу сім'ї стикається з певними труднощами, які намагається вирішити по – своєму. Кожен із цих етапів, якщо він успішно пройдено, дарує подружжю новий досвід і життєву мудрість, яку вони можуть передати своїм дітям і онукам. У сімейному житті виділяється кілька кризових періодів, які не завжди вдається успішно подолати. Вони можуть виникнути в перші дні після одруження, через 2 – 3 місяці спільного життя, через пів року, через рік, після народження первістка, на 3 – 5 чи 7 – 8 році шлюб. Ці кризи є умовними, адже не всі родини переживають їх однаково.

Варто враховувати, що перехід сім'ї з однієї стадії подружнього життя на іншу часто супроводжуються появою кризових моментів. Будь – яка значуща подія у житті родини – шлюб, народження дитини, початок навчання дитини у

школі, хвороба когось із членів сім'ї тощо – або зміни в її структурі, викликані цими подіями, неминуче створюють проблемні ситуації. Це вимагає прийняття важливих рішень і мобілізації необхідних ресурсів для їх вирішення.

1.3. Психологічні проблеми сімейного життя

До традиційних психологічних проблем родини можна віднести: сімейні сварки та конфлікти, родинні кризи, подружні зради, розлучення тощо.

Будь-яка тривала взаємодія людей неминуче призводить до того, що їх інтереси можуть зіткнутись, і до того ж відрізнятись. Жодне подружжя не може обійтись без ситуацій, коли виникає суперечливість в потребах, діях, прагненнях. Саме це породжує такі явища, як сімейні сварки та конфлікти.

Сімейна сварка представляє собою певне співпадіння та зіткнення інтересів членів родини, що може супроводжуватись гнівом або тривогою. Сварки, в разі, якщо наявний опір хоча б однієї зі сторін, можуть перетікати в довготривалі конфлікти. Сімейні сварки, як такі, зазвичай мають позитивні наслідки для їх учасників. Особливістю сімейних сварок є те, що в процесі відбувається словесне та емоційне вираження незгоди та пошук вирішення проблеми. Але у випадку, коли вирішення проблеми не відбувається, сімейна сварка може перерости у сімейний конфлікт.

Сімейний конфлікт за своїм характером є більш складним у протіканні, він характеризується різким протистоянням позицій і дій членів родини, які в ньому залучені. В його вирішенні повинні бути зацікавлені всі та проявляти опанувальну поведінку, емоційно супроводжується такими станами, як образа, страх та обурення. Сімейні конфлікти можуть бути короткотривалими, але можуть носити й хронічний характер та спричиняти розвиток конфліктних взаємин. У разі, якщо подружжя не може самостійно вирішити конфлікт, їм необхідно звернутись за допомогою до спеціаліста та відвідати сімейну консультацію.

Важливо зазначити, що межі між сімейною сваркою та сімейним конфліктом є певною мірою умовними, вони суттєво різняться лише в тому, яку шкодуносять сімейній атмосфері.

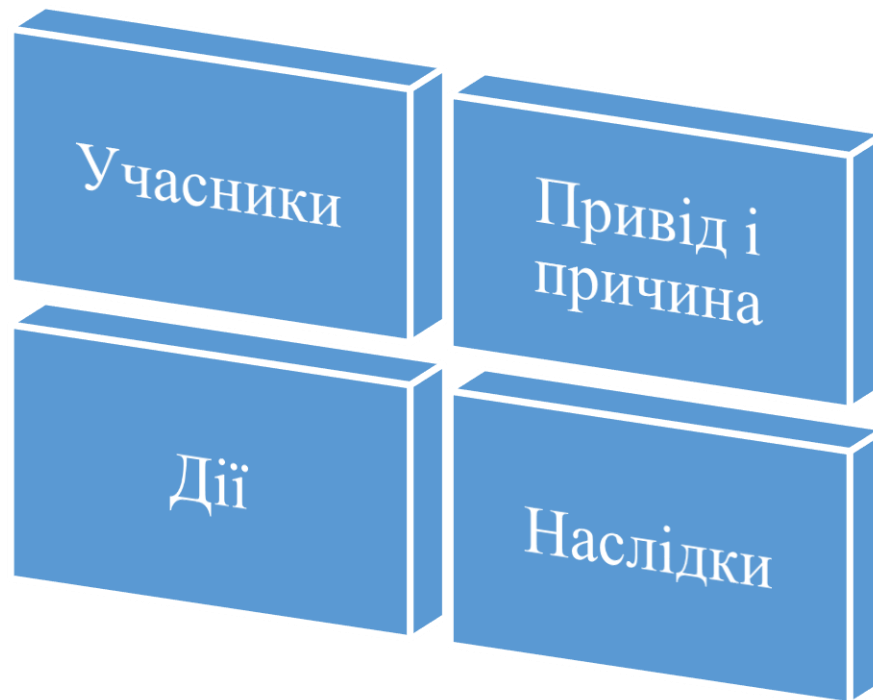


Рисунок 1.5. Структура сімейного конфлікту: його структурні компоненти

Як бачимо з рис. 1.5 структура сімейного конфлікту та її структурні елементи включають в себе учасників цього конфлікту, причину конфлікту, дії до яких вдаються сторони в процесі конфлікт, а також наслідки цього конфлікту.

На прикладі це можна зобразити наступним чином: частою причиною конфліктів виступає розподілення обов'язків. Дружина, яка вийшла з декретної відпустки та відновила свою роботу, має виконувати хатні справи також, на неї покладається відповідальність за приготування їжі, прибирання, прання, догляд за дитиною та ще й робота. Часом, коли дружині набридає робити ці всі задачі самій, а чоловік не виявляє ніякої зацікавленості в тому, щоби допомогти дружині з цим, вона може почати конфлікт, щоб донести своє незадоволення та отримати бажане. Учасниками цього конфлікту є подружня пара, причиною – відсутність допомоги з боку чоловіка, а часто й додаткові вимоги, привід – незадоволена потреба дружини у підтримці та допомозі. Дії, до яких можуть

вдаватись партнери в процесі конфлікту, можуть носити суто вербальний характер або ж фізичними [55]. Наслідками конфлікту можуть бути: погіршення настрою учасників конфлікту, побутовий безлад, образи один на одного. Проте, у випадку, коли подружжя дійде згоди, розподілить обов'язки рівним чином, а чоловік почне допомагати дружині, то конфлікт буде вважатись конструктивним.

Дослідники визначають типові причини сімейних конфліктів, які залежать від того, хто із членів родини є учасниками конфлікту:

- чоловік та дружина;
- батьки та діти;
- подружжя та їх батьки;
- бабусі/дідусі та онуки.

Американський психолог У. Харлі говорить про те, що найбільш поширеною та глобальною причиною конфліктів між чоловіком та дружиною є подружня несумісність. Виникає вона, за думкою науковця, в тому випадку, коли відбувається тотальне незадоволення базових потреб подружжя. Він виділив по 5 основних потреб для дружини та чоловіка, які вони бажають задовольнити в подружньому житті. Дружина має такі потреби, як: ніжність, можливість відверто поспілкуватись, вірність, чесність, відкритість чоловіка, фінансова підтримка та відданість чоловіка в родині. У чоловіка ж наступні потреби: сексуальне задоволення, супровід дружини під час відпочинку, привабливість жінки, забезпечення домашнього затишку, постійне захоплення дружини чоловіком.

Ще однією психологічною проблемою є родинні кризи [49]. Сімейна криза представляє собою загострення родинних суперечностей, різке погіршення ритму сімейного життя. Зазвичай, сімейні кризи розвиваються поступово. Передумовами сімейних криз можуть бути наступні:

- повна відсутність сварок та конфліктів або надмірна їх кількість;
- дебати при обговоренні проблем є не конструктивними, кожен намагається довести лише свою правоту;

- переважають захисно-агресивні реакції у спілкуванні;
- один із партнерів наполегливо ухиляється від сексу;
- відбувається зацикленість та одній темі та ін.

Складані періоди та стреси, пережиті родиною, перевіряють сімейну систему на міцність, життєстійкість і здатність відновлювати сили після перенесеної напруги. У процесі розвитку шлюбно – сімейних взаємин психологи виділяють періоди спаду в стосунках, які характеризуються наростанням почуття незадоволеності один одним. У подружжя є розбіжності в поглядах, частішають сварки, може виникати мовчазний протест, докори один до одного. Подібні ситуації отримали назву кризових періодів у шлюбі. Явище сімейної кризи може охоплювати всю родину, або одного із подружжя. Знаходячись у епіцентрі родинної кризи, людина переживає гнів, агресію, образу, розчарування, може психологічно дистанціюватися від родичів, переходити на самозвинувачення і занепадати духом.

Перший кризовий період настає між 3 – м і 7 – м роками подружнього життя і триває близько року. Основну роль у цьому випадку відіграють зникнення романтичних стосунків, контраст у поведінці партнера у період закоханості, зростання розбіжностей у поглядах, прояв негативних емоцій, зростання напруги, почуття незадоволеності.

Другий кризовий період може настати між 13 і 23 роками. Вона менш глибока, але триваліша за часом ніж перша. Збігається з відомою у віковій психології «кризою середини життя». Ближче до 40 років людина починає відчувати розбіжності між своїми сподіваннями та ходом їх здійснення. Нерідко подружжя, яке прожило разом два десятки років, виростило дітей, оглядаючись на своє сімейне становище, із подивом виявляють, що стали чужими людьми, та приймають рішення про розлучення.

На думку одного із дослідників [19], сім'я в міру розвитку кожного її члена, повинна пройти 10 основних кризових етапів, які супроводжуються підвищеною тривожністю, вимагають підготовчого періоду, подальшого розподілу фізичних та душевних сил.

- 1) Зачаття, вагітність і народження дитини.
- 2) Початок освоєння дитиною мови.
- 3) Налагодження стосунків дитини із зовнішнім середовищем.
- 4) Підлітковий вік дитини.
- 5) Дорослішання дитини – сепарація.
- 6) Одруження дорослих дітей.
- 7) Настання вікових змін у житті жінки.
- 8) Зниження сексуальної активності у чоловіків.
- 9) Становлення бабусею та дідусем.
- 10) Період занепаду: відхід із життя подружжя.

Отже, побудувати відверті стосунки може те подружжя, в яких визначена цінність партнера. Подружжя на своєму життєвому шляху переживає певні стадії, кожна з яких призводить до змін і змушує членів сім'ї постійно адаптуватися під нові умови життя, знаходити вихід із різних життєвих ситуацій та розвиватися. Під впливом стресу від постійних змін виникають особисті та сімейні кризи і перед подружжям виникає задача навчитися їх долати та напрацьовувати практику конструктивного виходу із сімейних крих. І тільки вирішення цієї задачі призведе до того, що кожна наступна криза матиме все менший негативний вплив на сімейні стосунки і тільки буде їх зміцнювати. Вони здатні до продуктивної адаптації, партнерських стосунків, взаєморозуміння, готові виправляти помилки одне одного. Виникнення певних порушень у подружніх взаєминах, інколи пояснюється наявністю дистанції між членами родини щоб уникати контакту, неприйняттям партнера або надмірна емоційність, надмірна вимогливість. Це ж саме нерідко відстежується у сім'ях з однією дитиною, на ній сфокусовані всі почуття і турбота батьків [18]. У наступних фазах подружнього життя і в його кризові періоди джерелом конфліктів часто виступає емоційна дистанція. Реалізація тих чи інших установок подружжя в сімейних взаєминах створює певну соціально – психологічну картину родинного життя, яка виявляється у специфічному її укладі.

Найміцнішим фундаментом шлюбу є спільно набутий життєвий досвід та спільне подолання малих та великих конфліктів. Не варто шукати причину, що призвела до виникнення повної ситуації у поведінці або вчинках одного із шлюбних партнерів, потрібно враховувати закономірності, відповідно корегуючи до них свою поведінку. У кризових ситуаціях потрібно проявляти терпіння, уникати необачних рішень та вчинків. Успішність у вирішенні криз переходу забезпечує гармонійний розвиток подружніх стосунків.

Подружня зрада характеризується таємними добровільними сексуальними стосунками з позашлюбним партнером. Вона не є випадковою, а виникає на підставі раніше сформованих передумов, серед яких можна назвати такі: низьке значення та цінність родини, пригнічення, агресія зі сторони шлюбного партнера, низький ступінь емоційної залежності від шлюбного партнера та ін.

Психологи виокремили ряд ознак, які можуть свідчити про факт подружньої зради : несподіваний працеголізм, поява паролів на телефоні та комп'ютері, різка зміна смаків, ігнорування шлюбних сексуальних стосунків, збільшення уваги до себе тощо. До того ж, про подружню зраду може свідчити підвищене піклування про шлюбного партнера, яке може використовуватись як відволікаючий маневр.

І останньою типовою психологічною проблемою є розлучення – це процес припинення шлюбних взаємин при житті обох членів подружжя. Загалом, процес розлучення є психологічно складним, оскільки він супроводжується значними негативними розумовими й емоційними переживаннями членів подружжя та їх близького оточення. Розлучення не відбувається відразу, воно складається з певних стадій:

- емоційне розлучення: на цьому етапі відбувається почуття відчуження та втрата довіри та кохання;
- фізичне розлучення: характеризується обмеженістю стосунків, взаємодії та відокремленим веденням господарства;
- юридичне розлучення: приймається рішення про розрив шлюбу та власне реструктуризація його.

Розлучення включає в себе емоційний аспект та батьківський аспект сімейного життя. Вже згадувалось, що воно викликає ряд негативних емоційних станів, щодо батьківського аспекту – він пов'язаний з вирішенням питання проживання дітей (в разі їх наявності) з одним із батьків. Емоційна важкість розлучення призводить до того, що на відновлення після нього потрібен час і доволі довгий.

Звістка про розлучення проходить певні стадії : протест, відчай, заперечення та примирення. Перші три стадії можуть супроводжуватись спробами зберегти шлюб, а при усвідомленні того, що всі спроби є марними і стосунки не врятувати настає відчай, вона може заперечувати, що стосунки треба розірвати. Стадії відчаю та заперечення можуть змінювати один одну протягом тривалого часу. Та, зрештою, людина заспокоюється та визнає той факт, що стосунки не зберегти, що вони їй не потрібні та переходить до стадії примирення, яка теж є довготривалою [54].

До цих великих та значних проблем можуть додаватись такі, як: психологічна несумісність подружжя, конфлікти, які виникають через невідповідність очікуванням та реальності подружнього життя, емоційні складнощі одного з подружжя тощо.

У разі виникнення таких проблем, якщо обидва із подружжя бажають вирішити їх та не бажають розриву стосунків, їм необхідно звернутись за допомогою до спеціаліста.

Таким чином, на задоволеність шлюбом в сім'ї впливає велика кількість чинників, що визначають рівень задоволеності. До детермінант задоволеності можна віднести наступні характеристики: характер взаємин між подружжям, збіг або розбіжність ціннісних орієнтацій в сім'ї, особистісні особливості кожного чоловіка, характер дитячо – батьківських взаємин, мотиви вступу в шлюб [16]. Також виявляється і гендерні відмінності: більш задоволені шлюбом не тривожні чоловіки, які мають достатній дохід, з більшою соціальністю, схильні до компромісів. На задоволеність жінок впливає ступінь їх власної інтроверсії і зрілість їхніх чоловіків. Проте не можна забувати, що кожна сім'я унікальна, та

психологічної закономірності, поширюваної на всіх без виключення, не існує. Таким чином, на сьогодні в літературі представлено достатньо багато підходів до розуміння подружньої сумісності. До дошлюбного періоду потрібно ставитися відповідально, оскільки для укладання щасливого, гармонійного шлюбу на все життя необхідне співвідношення своїх власних цінностей, якостей і очікувань із цінностями, якостями і очікуваннями партнера. При виборі майбутнього супутника життя вадлива наявність загальних інтересів, оскільки в подальшому це дає можливість разом проводити дозвілля, сприяючи згуртуванню та збереженню родини. Лише у сім'ях, де є співпадіння функціонально – рольових очікувань, ціннісно – орієнтаційної єдності, особистісної і соціальної зрілості подружжя, можна говорити про подружню сумісність та стабільні шлюбно – сімейні взаємини.

1.4. Психотерапевтичні методи подолання подружніх конфліктів

У сімейній терапії найефективнішим підходом вважається поєднання різних технік і методів роботи. Залежно від ступеня подружньої кризи та способів її розуміння, психолог повинен ретельно підбирати відповідні методи, щоб допомогти партнерам знайти вихід із складаної ситуації, в якій вони опинилися. У процесі поведінкової терапії, акцентуючи увагу на поведінкових аспектах, визначають дії, які могли спричинити кризу, і зосереджуються на її симптомах або проблемах, працюючи над їх усуненням чи корекцією [33]. Психологу рекомендується використовувати прості терміни та застосовувати метод «позитивного контролю». У поведінковій терапії подружніх стосунків використовують дві основні групи методів:

1. Методи навчання, які спрямовані на покращення процесу комунікації. Основна мета тренінгу – допомогти партнерам опанувати чіткі та зрозумілі способи спілкування. Подружжя має навчитися відкрито висловлювати свої очікування, наміри, почуття, погляди, ставлення, не перетворюючи це на звинувачення партнера. Іншою важливою метою є здатність правильно розуміти

повідомлення партнера відповідно до його намірів та заохочувати відкритість і прямоту через позитивні реакції партнера.

Ще одним методом є навчання партнерів уточнювати нечіткі або неоднозначні повідомлення, що сприяє кращому взаєморозумінню. Програма навчання зазвичай триває близько восьми сесій і включає практику невербальної комунікації, вираження позитивних та негативних емоцій у безпечному середовищі, а також техніки віддзеркалення – повторення слів партнера власними словами. Окрему увагу приділяють обговоренню негативних почуттів, таких як гнів чи ворожість. Серед найпоширеніших методів, які використовують терапевти, є моделювання, де терапевт демонструє приклад ефективної комунікації.

2. Методи, спрямовані на налагодження контакту між партнерами, передбачають взаємний обмін позитивними діями. Цей підхід, відомий як контрактна терапія, інструментальна, міжособистісна терапія або взаємообмінне навчання, базується на теорії соціального обміну Тібота і Келлі. Згідно з цією теорією всі учасники взаємодії прагнуть отримати максимальну «винагороду» або вигоду при мінімальних витратах [40].

Дослідження виділяють 9 ефективних методів консультування пар, які довели свою дієвість. Оскільки уникнути конфлікту у стосунках неможливо через відмінності між людьми, навчання конфіденційності та ефективній комунікації є запорукою здорового і гармонійного союзу. Стосунки формуються різними шляхами, але здатність до відкритого спілкування є ключовим елементом міцних стосунків.

Функціональне спілкування сприяє глибшому взаєморозумінню між партнерами, а це в свою чергу є основою успішного спілкування. Різні форми терапії дозволяють обрати ті поради або підходи до подружнього консультування, як найбільше відповідають конкретним потребам кожної пари.

1. Метод Готмана використовує підходи до консультування пари для зміцнення прихильності, близькості та поваги. Ці техніки допомагають вирішувати конфлікти, коли партнери відчувають, що застрягли у безвихідній

ситуації. Обидва партнера навчаються розуміти один одного і спокійно обговорювати проблеми. Метод Готмана демонструє, як створити «любовні карти», що дозволяють краще пізнати психологічний другого партнера. Закріплення і вдячність зростають через виявлення поваги та вдячності одне до одного. Цей метод терапії допомагає визначити потреби та акцентує увагу на управлінні конфліктами, а не на їхньому вирішенні. Обидва партнера вчаться відверто говорити про свої прагнення та переконання, що сприяє зміцненню довіри та прихильності протягом життя.

2. Наративна терапія має на меті відокремити проблему від особистості шляхом аналізу проблемних аспектів. Психолог пропонує партнерам описати їх проблеми у формі наративу, а потім допомагає переписати негативні елементи цієї історії. Визначивши проблему, пара отримує новий погляд на ситуацію. Наративна терапія дозволяє розглядати труднощі пари в контексті оповіді, в якій один із партнерів стає активним учасником. Ця динаміка має потенціал змінити їх історію. Метод дозволяє досліджувати минуле, щоб виявити негативні аспекти, які зазвичай залишаються непоміченими. Розглядаючи концепції та поведінку, партнери дізнаються про фактори, які турбують обидва партнера, і таким чином знаходять нові рішення для їх проблем, ефективно переписуючи оповідь про їхні стосунки.

3) Емоційно орієнтована терапія спочатку була розроблена для роботи з подружніми парами, але виявилася корисною також у сімейному консультиванні. Метод доктора Джонсона застосовується у лікарнях, клініках, приватних установах та навчальних центрах по всьому світу. Хоча емоційно орієнтована терапія ефективна в багатьох випадках, особливо важливо врахувати можливу роль депресії як чинника, що впливає на стосунки. Зазвичай це короткостроковий підхід, що має три основні цілі: розширення та реорганізація ключових емоційних реакцій, зміцнення зв'язку між партнерами та зміну позицій кожного під час взаємодії, що сприяє створенню нових, позитивних способів взаємодії. Емоційно орієнтована терапія здатна перевести від 70% до

75% пар з проблемного стану до процесу відновлення. Значне покращення зафіксовано у 90% пар, які використовують цей метод.

4) Позитивна психологія акцентує увагу на позитивних емоціях, сильних сторонах і конструктивних практиках, спрямованих на популяризацію ідеї про те, що щастя формується під впливом різних психічних та емоційних чинників. Цей підхід допомагає парі усвідомлювати щасливі моменти в реальному часі, а не тільки в ретроспективі. З такою терапією партнери вчаться концентруватися на позитивних емоціях і жити в теперішньому моменті. Фахівці вважають, що сприйняття пари впливає на відчуття щастя, яке змінюється від однієї події до іншої. Деякі люди можуть не помічати своїх емоцій у моменті їх виникнення, але можуть усвідомлювати їх, коли згадують про них пізніше. Один із методів, які використовують терапевти, полягає в тому, щоб рекомендувати клієнтам вести записи про свій досвід. Клієнти розширюють ці записи у журналі, описуючи події попереднього дня. Ця практика допомагає вам насолоджуватися моментами, коли ви їх переживаєте.

5) Літературна терапія поєднує духовні та поведінкові методи з західними психологічними підходами для виявлення несвідомих аспектів, що допоможуть вам обрати партнера. Завдяки цьому обидва партнера будуть готові спілкуватися один з одним позитивно. Терапевт сприймає конфлікт між партнерами як можливість для вирішення ситуації, а не як проблему. Дослідження конфлікту є ключовим для подолання дисгармонії. Емоційна незгода у стосунках часто проявляється через невдоволення, критику або гнів. Ця терапія аналізує корені негативних емоцій і поведінки, щоб виявити причини порушеного спілкування між партнерами. Партнери усвідомлюють та розуміють, що розбіжності не свідчать про втрату любові, а є нормальними ситуаціями у стосунках, які можна подолати через комунікацію.

б) Аналіз способів комунікації показує, що більшість проблем у відносинах виникають через нездатність спілкуватися ефективно. Конфлікт є неминучими в партнерстві, але вміння чітко висловлювати свою точку зору дозволяє перетворити їх на конструктивні обговорення. Комунікація – це навичка, яка

вимагає свідомих зусиль. Те, що здається очевидним, може бути не цілком зрозумілим для одного із партнерів. Важливо відкрито висловлювати свої думки, а не сподіватися, що партнер здогадається про їх почуття та правильно інтерпретує невербальні сигнали, які легко можуть бути неправильно зрозумілими. Психолог допоможе освоїти ефективні форми спілкування, які мінімізують непорозуміння. Спочатку нові способи комунікації можуть здаватися неприродними, але вони сприяють підтримці та зміцненню взаємин.

7) Дослідження прихованих проблем передбачає використання психодинамічного підходу в терапії. Основна мета – виявити несвідомі джерела конфлікту, незалежно від того, чи стосується це одного партнера або обох. Цей підхід особливо ефективний, коли в парі спостерігаються ірраціональні моделі взаємодії. Психодинамічна терапія базується на переконанні, що ключові події життя та дитячі переживання впливають на поведінкові звички та установки людини. Такий досвід може спричинити незадоволені потреби або хибне уявлення про реальність, що у свою чергу, формує дисфункціональну поведінку. Аналіз цих подій допомагає змінити сприйняття та впровадити більш здорові й функціональні моделі поведінки.

8) Зміцнення інтимності для поглиблення близькості є однією з цілей терапії для пар. Цей підхід корисний не лише в разі виникнення проблеми у відносинах, але й для їхнього розвитку та збагачення. Терапія спрямована на створення більш тісного емоційного зв'язку між партнерами, допомагаючи їм будувати дружбу та демонструвати прихильність. Психологи пропонують вправи, які сприяють взаємній підтримці, навчаючи пар долати труднощі як із допомогою терапії, так і самостійно. Консультування, що сприяє інтимності, є корисним як для пар, як тільки планують серйозні зобов'язання, так і для тих, хто перебуває у стабільних стосунках без явних проблем. Це допомагає не лише вирішувати поточні труднощі, але й забезпечує основу для майбутнього щасливого партнерства.

9) Індивідуальне консультування рекомендується в ситуаціях, коли один із партнерів не готовий брати участь у терапії або як підготовчий етап перед

парною терапією. Якщо обидва партнери не можуть опанувати методи ефективного спілкування, терапія для пар може виявитися малорезультативною. Однією з труднощів індивідуальної терапії є питання збереження конфіденційності. Деякі психологи вимагають, щоб клієнти погодилися відмовитися від права на конфіденційність, перш ніж спеціаліст почне працювати з кожним окремо. Найкращі результати досягаються, коли обидва партнери залучені до процесу консультування, навіть якщо вони не повністю впевнені у майбутньому своїх стосунків. Для повного розуміння причин конфліктів терапевт може рекомендувати, щоб кожен із партнерів брав участь у сеансах як спільно, так і індивідуально.

Таким чином, для успішного вирішення конфлікту важливо, щоб обидві сторони були готові до його розв'язання. Проте навіть якщо бажання вирішити конфлікт проявляють лише одна сторона, це може спонукати іншу для відповідного кроку. Зроби перший крок у напрямку примирення часто буває непросто, адже кожен вважає, що поступатися має інший. Однак готовність однієї зі сторін до вирішення конфлікту може стати ключовим фактором для досягнення порозуміння.

Запобігати конфліктам допомагає побудова сімейних стосунків на основі рівноправності, взаємної відповідальності, довіри, поваги. Багатьох криз можна уникнути завдяки щирій розмові, чітко визначеним очікуванням і відкритості до потреб та емоцій партнера. Хоча цей процес є непростим і потребує тривалого навчання, досягти гармонії можливо через взаємну любов, повагу та спільне прагнення до щастя.

Висновки до підрозділу 1

Основою для формування сім'ї є шлюб – форма стосунків між партнерами різної статі, але на жаль на сьогодні актуальність проблем кількості розлучень серед людей. Адже, сім'я для громадян, для суспільства несе велику цінність, статус якої визначається не лише рівнем, а ще станом міжособистісних відносин. Сім'я як осередок соціальної структури суспільства, виступає регулятором

відносин між людьми. Існуючі в суспільстві соціальні норми і культурні зразки задають певні еталони уявлень про те, яким повинен бути чоловік і дружина, батько і мати стосовно дітей.

Проведений аналіз дає можливість стверджувати, що взаємодія між шлюбними партнерами складним процесом і залежить від багатьох соціально-психологічних чинників, а саме: соціально – психологічна компліментарність подружжя; самореалізація; самоактуалізація; готовність до сімейного життя; розподіл відповідальності та лідерства; висока індивідуальна значущість сексуально-інтимної сфери; соціально – бажані установки щодо сімейного життя; соціальні особливості подружньої пари.

З'ясовано, що основними стадіями розвитку міжособистісних відносин є стадія зближення (пошук і вибір партнера); стадії близькості; стадія диференціації; стадія віддалення; стадія розпаду та досвід як негативних, так і позитивних відносин. Що стосується стадій розвитку сімейних взаємин, то до них відносяться: перший етап – це початковий етап – (стадія залицяння або спільне мешкання): молоді люди перебувають в піднесеному настрої, все бачать в рожевих окулярах, закохані мріють про сімейне майбутнє, з можливими проблемами із якими стикаються, здаються їм не дуже несерйозними; другий етап – заручини – домовленість про спільне життя або шлюб, на перший план в цьому періоді молодим людям виходять питання кар'єрного росту, а також відбуваються роздуми про спільних дітей; третій етап - період середнього подружнього віку сім'ї, на цьому етапі подружжя аналізує досягнення, накопичені за всі роки спільного життя, переглядає свої сімейні цінності і останній четвертий етап - пенсійний період, що є завершальною фазою життєвого циклу родини, для одних вихід на пенсію стає приємним етапом, коли з'являється більше вільного часу для онуків і своїх захоплень, для інших це може стати джерелом труднощів і навіть депресії, оскільки відчувається як завершення активної участі у суспільному житті.

Варто враховувати, що перехід сім'ї з однієї стадії подружнього життя на іншу часто супроводжуються появою кризових моментів. Будь – яка значуща

подія у житті родини – шлюб, народження дитини, початок навчання дитини у школі, хвороба когось із членів сім'ї тощо – або зміни в її структурі, викликані цими подіями, неминуче створюють проблемні ситуації. Це вимагає прийняття важливих рішень і мобілізації необхідних ресурсів для їх вирішення.

Зміна соціальної ситуації, розвиток сім'ї або одного з її членів тягне за собою зміну всієї системи внутрішньо сімейних стосунків і створює умови для появи нових можливостей побудови взаємин, іноді абсолютно протилежних і це призводить до різних проблем, конфліктів в сім'ї. У подружньому конфлікті можна виділити дві потенційні лінії подальшого розвитку сім'ї: деструктивна, що веде до порушення сімейних відносин і загрожує її існуванню; конструктивна, що містить у собі потенційну можливість переходу сім'ї на новий рівень. Випробовування, що чекають на подружжя у період первинної адаптації пов'язане з переживанням негативних життєвих подій, які визначаються як кризові.

Таким чином, виявлено, що до психологічних проблем родини можна віднести: сімейні сварки та конфлікти, родинні кризи, подружні зради, розлучення тощо. Молодому подружжю, що переживає конфліктний період, властива різноманітна палітра думок та емоцій, почуттів і стратегій поведінки. Однак, незважаючи на те що, ряд вчених звертається до проблеми переживання подружжям своєї безпорадності та капітуляції у вигляді думок про розлучення, розкриття їх психічного стану не є пріоритетним у їх наукових дослідженнях, що зумовило наш емпіричний інтерес пошуку психологічних причин та ресурсів відносин молодого подружжя у цей складний період їх сімейного життя.

З метою дослідження особливостей взаємин між шлюбними партнерами пропонується провести емпіричне дослідження, що дозволить виявити чинники, що сприяють гармонії або викликають конфлікти, а також те, які саме шляхи подолання даної проблеми будуть ефективними у даному контексті.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ПОДРУЖЖЯ

2.1. Організація та процедура дослідження міжособистісних стосунків подружжя

Метою дослідження було вивчити рівень задоволеності подружжя шлюбом та одне одним, взаємини між шлюбними партнерами, а також дослідити чи збігаються їхні очікування від шлюбу з реальністю і які чинники сприяють гармонії або викликають конфлікти.

Для реалізації емпіричного дослідження та досягнення поставленої перед ним мети, було визначено такі завдання:

- 1) дібрати валідний психодіагностичний інструментарій (анкети, тести, опитувальники);
- 2) провести діагностику міжособистісних стосунків подружжя, а саме визначити їхню мотивацію до вступу в шлюб, задоволеність шлюбом;
- 3) на підставі отриманих даних та сформульованих висновків розробити практичні рекомендації шлюбним партнерам щодо підтримки позитивного морально-психологічного клімату сім'ї.

В дослідженні діагностики міжособистісних стосунків подружжя взяли участь 20 подружніх пар, віком від 25 до 40 років. Для експериментального дослідження було використано наступні методики:

1. Методика «Типовий сімейний стан» Е. Ейдемільера та В. Юстицького.
2. Анкета-інтерв'ю «Ви вступаєте в шлюб» (В. Сисенко) спрямована на діагностику мотиваційного критерія.
3. Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі (РОД)» О. Волкової, Г. Трапезникової.

Методика «Типовий сімейний стан» Е. Ейдемільера та В. Юстицького спрямована на вивчення того, як досліджений відчуває себе в сім'ї. Дослідженому пропонується оцінити свій стан вдома давши оцінку від 0 до 7 12 парам

протилежних тверджень, які розподілені за шкалами: загальна незадоволеність (З), нервово-психічне напруження (Н) та сімейна тривожність (Т). Бали за тими шкалами, що мають однакові індекси – сумуються, стан визначається наявний в тому разі, якщо сума оцінок за 3 шкалами перевищує або дорівнює: З – 26 балів, Н – 27 балів, Т – 26 балів. На основі цього робиться висновок про задоволеність/незадоволеність сімейним життям та загальний стан опитуваного.

Анкета-інтерв'ю «Ви вступаєте в шлюб» В. Сисенка спрямована на вивчення мотивації, тобто того, що спонукає людину починати спільне подружнє життя. Анкета дозволяє діагностувати готовність за мотиваційним критерієм. В нашому випадку ми просили подружні пари згадати та визначити, що спонукало їх до початку спільного подружнього життя. Ми визначили наступні мотиви для діагностики, серед яких: любов, матеріальна забезпеченість, наявність житла тощо.

Методика діагностики «Рольових очікувань і домагань у шлюбі» (РОД) А. Волкової, Г. Трапезникової [1, с. 231-233] допомагає визначити уявлення подружжя про значущість у сімейному житті сексуальних стосунків, особистісної згуртованості чоловіка і дружини, батьківських обов'язків та інших показників, які відображають основні функції сім'ї (шкала сімейних цінностей – ШСЦ), окрім цього методика дозволяє визначити бажаний розподіл ролей між чоловіком та жінкою при виконанні сімейних функцій (шкала рольових очікувань і домагань – ШРОД). Стимульним матеріалом методики є набори по 36 карток з цупкого паперу (картону), на кожному картку наносять номер і текст тверджень набору. Є 4 картки-класифікатори з написами: «Цілком згодний», «Загалом це правильно», «Це не зовсім так», «Це не правильно», які оцінюються в 3, 2, 1 та 0 балів відповідно. Ця методика має два варіанти – чоловічий та жіночий. Підрахунок балів відбувається шляхом сумування балів відповідно до показників ШСЦ. За двома першими показниками результати будуть підсумковими, тому їх відразу переносять в останню графу протоколу. А підсумкові бали інших показників обчислюють як напівсуму балів за такими підшкалами «Рольові очікування» і «Рольові домагання».

2.2. Дослідження динаміки стосунків подружжя

Питання про дослідження динаміки стосунків подружжя підіймається у великій кількості досліджень, здебільшого для молодої сім'ї. Динаміка молодої сім'ї пов'язана з етапами розвитку сім'ї. Спробуємо коротко охарактеризувати кожен такий етап в контексті саме динаміки розвитку сім'ї та динаміки стосунків подружжя.

Становлення та розвиток сім'ї й подружніх стосунків починається ще з того етапу, коли створюється молода сім'я. Власне, поняття «молода сім'я» визначає початкову стадію реалізації подружнього вибору та формування сімейного укладу і взаємин між парою. Це один із перших етапів адаптації молодої подружньої пари, і тут ця адаптація визначається такими показниками, як: здатність до рефлексії, формування рольової структури особистості, критичного ставлення до власних вчинків, а також здатність слухати й чути.

Л. Помиткіна виокремлює наступні особливості становлення молодої сім'ї:

- адаптація, яка триває від 1 до 3 років подружнього життя та характеризується перебудовою моделей поведінки формування меж родини та ін.;

- трансформація, починається на 4 рік та триває протягом 4 та 5 року подружнього життя, і характеризується як період крихкості, особливої складності, якісної зміни, відбувається переусвідомлення та ін.;

- фаза стабілізації. Ця фаза можлива лише в тому разі, якщо шлюб розвивається власне як благополучний, що сприяє якісним змінам у змісті психологічного, соціально-психологічного та соціокультурного рівнів на яких взаємодії подружжя.

Відповідно, ці фази становлення молодої сім'ї можна розглядати як динаміку розвитку відносин подружжя.

Для дослідження динаміки стосунків подружжя нами використовувалась методика «Рольових очікувань і домагань у шлюбі» (РОД) А. Волкової, Г. Трапезникової. Отримані результати за цією методикою наведемо в табл. 2.1.

Таблиця 2.1 Загальні результати дослідження показників за шкалами інтимно-сексуальна та особистісна ідентифікація зі шлюбним партнером

№ пари	ШСЦч	ШСЦд	УСЦ
1	16	12	4
2	15	16	1
3	12	12	0
4	13	10	3
5	5	11	6
6	8	10	2
7	12	14	2
8	6	11	5
9	3	11	8
10	13	11	2
11	12	14	2
12	11	13	2
13	13	12	1
14	10	13	3
15	8	13	5
16	9	12	3
17	9	9	0
18	7	10	3
19	11	11	0
20	11	12	1

Відповідно до отриманих результатів та різниці між ними, можна зробити висновок про те, що пари №1, 5, 8, 9, 15 мають високий ступінь конфліктності у парі, оскільки різниця погодженості сімейних цінностей чоловіка й дружини перевищують три бали. Таким чином, саме з цими парами необхідно проводити консультаційну роботу для детального з'ясування в чому саме виявляються

основні проблеми. Переважають різниці більшою мірою по інтимно - сексуальній шкалі.

В табл. 2.2. подамо результати для кожної пари за шкалами: господарсько-побутова (Гп), батьківсько-виховна (Бв), соціальна активність (Са), емоційно-психотерапевтична (Еп), зовнішня привабливість (Зп).

Таблиця 2.2 Результати за окремими шкалами

№ пари	Гп				Бв				Са				Еп				Зп			
	о	д	о	д	о	д	о	д	о	д	о	д	о	д	о	д	о	д	о	д
1	0																			
2	3																			
3	6																			
4	5																			
5	4																			
6	6																			
7	6																			
8	9																			
9	5																			
10	6																			
11	8																			
12	9																			
13	6																			
14	6																			
15	3																			
16	6																			
17	3																			
18	2																			
19	0																			
20	0																			

Відповідно до отриманих результатів, поданих в вищенаведеній таблиці, можна зробити висновок, що здебільшого різниці в парах не є критичними за окремими шкалами, проте, спостерігається тенденція щодо необхідності покращення взаємодії подружжя, спільного обговорення рольових очікувань одне від одного та фактичного рівня домагань, яке переважає за тією чи іншою шкалою.

Отже, відповідно до результатів методики, РОД можна зробити висновок про те, що більшість пар мають незнані розбіжності в тому, як сприймають ролі в подружньому житті та чого очікують від свого партнера. Важливо, зокрема, щоб очікування та рівень домагань збігались. На наш погляд, кожній парі слід обговорити те, чого вони очікують один від одного та що готові робити, яку надавати допомогу та підтримку своєму партнеру для цього.

Рольові очікування та домагання значною мірою впливають на динаміку подружніх відносин, оскільки можуть виступати як підґрунтя для успішної адаптації та планування сім'ї, періоду готовності до дітей, а також індивідуальних очікувань від подружнього життя, як, наприклад: розвиток своєї кар'єри, догляд за собою та своїм здоров'ям тощо.

2.3. Аналіз результатів дослідження

В попередньому підрозділі ми проаналізували результати, отримані за методикою «РОД». Зараз наведемо та проаналізуємо результати за методикою «Типовий сімейний стан» Е. Ейдемільера, В. Юстицького. Результати подані в табл. 2.3.

Таблиця 2.3 Результати за методикою «Типовий сімейний стан»

№ пари	Шкала загальної незадоволеності (З)		Шкала нервово-психічного напруження (Н)		Шкала сімейної тривожності (Т)	
	Чолові к	Дружин а	Чолові к	Дружин а	Чолові к	Дружин а
1	5,3	6,7	7,4	22	24	7,8
2	7,4	7,8	6,7	7,4	9,9	9,9
3	4,3	5,7	5,1	4,8	4,3	7,4
4	3,7	3,2	4,8	4,3	3,7	5,6
5	7,8	7,4	7,8	9,8	9,8	9,9
6	7,6	6,3	8,1	8,3	7,4	5,7
7	8,1	7,8	9,4	9,8	9,5	7,8
8	8,3	7,5	28	8,1	9,8	28
9	9,8	8,1	7,4	6,7	7,8	6,7
10	9,5	9,9	8,1	5,6	6,7	7,4
11	6,2	4,8	7,8	7,5	5,3	7,6
12	5,1	6,1	6,1	8,7	6,7	9,8
13	4,3	5,6	5,1	8,3	7,8	7,4
14	6,7	7,4	6,7	9,8	7,4	5,3
15	7,5	7,8	9,8	6,7	9,4	7,9
16	8,3	6,7	8,1	7,8	28	28
17	9,8	7,8	7,4	6,7	7,5	8,7
18	8,3	9,8	7,5	7,8	7,4	8,3
19	7,4	7,4	7,8	7,9	6,7	7,8
20	5,7	5,6	5,1	6,7	4,3	5,1

На рис. 2.1 відображено відсоткове відношення респодентів які набрали за відповідними шкалами З – від 26 % і вище, Н – від 27 % і вище, Т – від 26 % і вище.



Рис. 2.1. Відсоток чоловіків з високими показниками за шкалами

На рис. 2.2 відобразимо відсоток жінок, які набрали відповідні високі показники за відповідними шкалами.



Рис. 2.2. Відсоток жінок з високими показниками за шкалами

Відповідно, можемо зробити висновок про те, що доволі високий відсоток, як чоловіків, так і жінок відчувають негативні емоційні стани в подружньому житті, для більш детального з'ясування причин цього їм необхідно звернутись до спеціаліста та відвідувати індивідуальні та групові консультації.

Також, для дослідження мотивів, які переважали у подружжя на час вступу до шлюбу ми використовували анкету «Ви вступаєте у шлюб» В. Сисенка. Результати у відсотках наведемо в табл. 2.4 – для окремих респондентів та для пар.

Таблиця 2.4 Результати за анкетною «Ви вступаєте у шлюб»

Мотив вступу у шлюб	% респондентів	% пар
Любов	40	40
Спільні погляди та інтереси	45	45
Матеріальна забезпеченість партнера	35	35
Оптимальний вік для шлюбу	25	25
Позапланова вагітність	15	15
Наявність житла	50	50
Інше	65	65

Як видно з отриманих даних, найменший відсоток становить позапланова вагітність – 15% від загальної кількості респондентів та пар. В цілому, подружжя, які змушені були вступити до шлюбу через вагітність, можуть часто стикатись з конфліктами, сварками, відсоток розлучень у таких пар досить високий. Це може бути зумовлено тим, що вони не були готові до вступу у шлюб, як такого, а також до появи дитини, все це може психологічно тиснути на них й провокувати конфліктні ситуації. Також, бачимо, що 65% від загальної кількості мали свої особливі, індивідуальні мотиви до вступу в шлюб. Провідними мотивами є любов (40%), спільні погляди та інтереси (45%), наявність житла (50%), матеріальна забезпеченість партнера (35%) та оптимальний вік для шлюбу (25%).

В табл. 2.5 наведемо результати за методикою «РОД» окремо для таких шкал, як: інтимно-сексуальна та особистісна ідентифікація зі шлюбним партнером.

Таблиця 2. 5 Результати за методикою «РОД»
(у %)

№ пари	Інтимно-сексуальна		Особистісна ідентифікація зі шлюбним партнером		УСЦ	
	Чоловік	Дружина	Чоловік	Дружина	ІО	ОІзШП
1	9,9	4,4	7,5	8,8	5,4	1,3
2	6,7	7,7	9,5	9,8	1,2	0
3	4,4	4,3	8,8	8,8	0	0
4	5,5	2,2	8,8	8,8	3,3	0
5	1,1	5,4	4,4	6,5	4,3	2,2
6	2,3	3,3	6,6	7,7	1,2	1,2
7	8,8	6,6	4,4	8,8	2,2	4,4
8	4,5	4,4	2,2	7,7	0	5,4
9	0	4,4	3,5	6,6	4,4	3,3
10	7,7	4,4	6,5	7,7	3,4	1,1
11	8,8	4,4	4,4	9,9	4,3	5,5
12	3,2	4,4	8,8	9,9	1,2	1,1
13	8,8	5,5	5,5	7,7	3,3	2,1
14	7,7	6,5	3,3	7,5	1,2	4,4
15	4,4	4,5	4,4	8,8	0	4,4
16	5,4	6,6	4,5	6,6	1,1	2,2
17	3,3	3,4	6,5	6,6	0	0
18	5,4	5,5	3,3	5,5	0	3,3
19	7,7	4,3	4,3	7,5	3,5	3,5
20	4,4	4,3	7,7	8,8	0	1,2

З табл. 2.5 бачимо, що 20% пар мають велику різницю за шкалою сімейних цінностей в інтимно-сексуальній сфері, а 25% - за шкалою особистісної ідентифікації зі своїм шлюбним партнером. На наш погляд, це одні із найбільш важливих сфер подружнього життя.

Наступним етапом нашого дослідження було проведення якісної обробки. Для цього нами було використано коефіцієнт лінійної кореляції r_{xy} – Пірсона. Кореляцію ми шукали між шкалами методики «РОД» та шкалами методики «Типовий сімейний стан». Нами були обрані наступні шкали для визначення залежності: інтимно-сексуальна, особистісна ідентифікація зі шлюбним партнером, емоційно - психотерапевтична, які такі, що більшою мірою впливають на стосунки між подружжям. Дані подано у табл. 2.6.

Таблиця 2.6 Кореляційний зв'язок між шкалами методик «РОД» та «Типовий сімейний стан» (у %)

Чоловік								
Значення коефіцієнта кореляції Пірсона r _{xy}								
C-3	I C-Н	I C-Т	OI ШП-3	OI ШП-Н	OI ШП-Т	-3 ЕП	Н ЕП-	ЕП-Т
0,24	0,01	0,01	0,56	0,35	0,33	0,09	0,07	-0,08
Дружина								
Значення коефіцієнта кореляції Пірсона r _{xy}								
,27	,44	,35	0,57	0,02	0,01	0,09	0,44	0,25

На рівні значущості $t_r=0,01$, було виявлено, що зв'язок незначний або відсутній між шкалами інтимно - сексуальна, особистісної ідентифікації зі шлюбним партнером («РОД») та всіма шкалами «Типового сімейного стану» для чоловіків в парах, та за шкалами та за шкалами емоційно-психотерапевтичними («РОД») та шкалами загальної незадоволеності та сімейної тривожності («Типовий сімейний стан»), слабкий зв'язок виявлено між шкалами емоційно-психотерапевтична («РОД») та нервово-психічного напруження («Типовий сімейний стан»).

На рівні значущості $t_r=0,01$, було виявлено, що зв'язок незначний або відсутній для жінок між шкалами особистісної ідентифікації з партнером («РОД») та загальною незадоволеністю, сімейною тривожністю й нервово-психічним напруженням («Типовий сімейний стан») та між шкалами емоційно-психотерапевтична («РОД») та загальною незадоволеністю («Типовий сімейний стан»). Всі інші шкали показали значний зв'язок лінійної залежності.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що проведене нами емпіричне дослідження є достовірним.

Навіть в сім'ях з великим досвідом та міцними стосунками час від часу виникають протиріччя, що можуть перерости у конфліктні ситуації. Якими б не були злагодженні стосунки у подружній парі, повністю вникнути конфліктів нікому не вдалося. Але кількість і частоту конфліктних ситуацій слід мінімізувати, що можна зробити за допомогою таких профілактичних заходів:

- організація сумісного відпочинку та дозвілля подружжя;

- створення та підтримки сімейних традицій;
- запровадження та підтримка здорового способу життя у сім'ї;
- спільне відвідування рекреаційних закладів.

Також для запобігання конфліктів та налагодження стосунків у подружній парі важливо висловлювати співчуття і підтримку, говорити про почуття, щиро радіти за партнера, намагатися уникати критики і звинувачень та не проявляти зверхність.

Інформування клієнтів стосовно проблеми являє собою важливий метод роботи з подружньою парою, яка переживає конфлікт. Важливо інформувати пари про можливі способи, виходи із конфліктних ситуацій [56].

Під час сімейного консультивання психологи ознайомлюють клієнтів з основами сімейної психології, для досягнення їх розуміння стосовно перебігу сімейних проблем впливу цих факторів на психічне здоров'я та психологічних способів виходу із конфліктних ситуацій. Подолання конфліктної ситуації представляє собою процес знаходження такого рішення проблеми, яке буде задовільняти обох партнерів та збереже особисту значущість кожного з них. Для повного вирішення конфліктної ситуації необхідну спочатку усунути причини та предмет конфлікту.

2.4. Практичні рекомендації шлюбним партнерам щодо підтримання позитивного морально – психологічного клімату сім'ї

З моменту вступу у шлюбні відносини починається етап, протягом якого перед молодим подружжям постає ряд завдань, пов'язаних з адаптацією до сімейного життя і прийняття нових ролей. Часто проблеми цього етапу можуть бути наслідком не відокремлення подружжя від батьківських сімей.

Психологічний клімат представляє собою емоційно-психологічний настрій, який формується та панує в сім'ї в результаті взаємодії всіх її членів [65]. Важливо сприяти формуванню та підтримці сприятливого психологічного

клімату в сім'ї, поєднуючи його із моральним аспектом родинного та подружнього життя.

На основі отриманих нами результатів дослідження ми сформуваємо ряд практичних рекомендацій, які мають на меті допомогти шлюбним партнерам у підтримці позитивного морально-психологічного клімату сім'ї:

1. Розвиток комунікативних навичок для побудови ефективної комунікації, а саме:

- вміння чітко та зрозуміло висловлювати свої думки, емоції, почуття та бажання;
- вміння уважно слухати та чути партнера;
- використовувати в спілкуванні «Я-повідомлення», щоб донести свою точку зору;
- організувати відвідування тренінгів на відповідну тематику, відвідування сімейного психолога.

2. Розвивати навички поваги та розуміння. Для досягнення цього завдання, можна використовувати наступні практичні кроки:

- визнавайте почуття свого партнера, не знецінюйте їх;
- розвивайте навички емпатії, шляхом відвідування тренінгів, семінарів на цю тематику;
- проявляйте емпатію до свого партнера, старайтесь зрозуміти ситуацію з його точки зору.

3. Підтримуйте свого партнера та формуйте атмосферу взаємоповаги. Цього можна досягти наступним чином:

- надання активної підтримки під час труднощів, особливо в тих випадках, коли партнер прямо висловлює те, що потребує підтримки;
- обговорюйте проблеми та шукайте спільне рішення, допомагайте партнеру знайти рішення, пропонуючи варіанти;
- розвивайте свої навички вирішення кризових ситуацій в житті.

4. Створіть ритуал подяки та похвали. Для реалізації цього пункту можна робити наступне:

- регулярна подяка партнеру за будь-які його досягнення та вчинки – це сприятиме підвищенню мотивації до досягнення поставлених цілей;

- підтримуйте партнера в його ініціативах та планах;

- хваліть свого партнера за його досягнення та ті зусилля, які він до цього прикладає;

- спробуйте обмінятися ролями на один день, щоб краще розуміти свого партнера і щоб він краще розумів Вас, це допоможе у створенні взаємоподяки та взаємопохвали за досягнення та зусилля.

5. Спільні інтереси, спільне проведення часу. Щоб реалізувати цей пункт, необхідно зробити наступне:

- знайдіть спільні інтереси та захоплення, які приносять задоволення як Вам, так і партнеру;

- відновіть романтику у своїх стосунках: знаходьте час на романтичні прогулянки, романтичні побачення, короткі подорожі за місто, в інше місто тощо;

- спільно з партнером створіть зі своїх спільних хобі можливість заробітку – в разі, якщо це цікаво і Вам, і партнеру.

6. Розвивайте навички конструктивного та компромісного вирішення конфліктних ситуацій, які виникають. Для цього можна зробити наступне:

- відвідайте тренінги/семінари/заходи з відповідної тематики;

- підходьте до вирішення конфліктної ситуації спокійно, виважено;

- обговорюйте зі своїм партнером ситуацію та можливості її вирішення;

- старайтесь уникати критики слів, дій та вчинків партнера;

- будьте готові поступитись і підготуйте до цього свого партнера.

7. Поважайте особистий простір та особисті кордони і свої власні, і партнера. Щоб досягти цього, використайте наступні поради:

- виявіть підтримку інтересів та захоплень партнера;

- спробуйте прийняти участь в практичній стороні певних хобі партнера, щоб зрозуміти, чим приваблює його ця діяльність;

- давайте партнеру особистий час та особистий простір, який він може приділити своїм захопленням.

8. Емоційна підтримка. Один із важливих аспектів родинного та подружнього життя. Тут важливо виявляти емоційне зацікавлення, проявляти підтримку в складні для Вашого партнера моменти, виявляти розуміння. Зробіть приємною традицією обговорення почуттів – обговорюйте свої почуття та почуття партнера, особливо в контексті, що викликало їх, якщо ці почуття були негативні, то яким чином можна уникнути саме цього.

9. Створення спільних ритуалів та традицій. Це підвищить рівень духовного зближення родини, сприятиме покращенню психологічного добробуту та розвитку морального аспекту. Для реалізації цього пункту можна виконати наступні дії: проводити спільно свята, дні народження, створюйте спільні традиції (прогулянки, походи, перегляди фільмів тощо).

10. Розвивати інтимну близькість. Для цього необхідно робити наступне:

- виявляйте повагу до інтимних потреб свого партнера, обговорюйте їх;
- обговоріть з партнером його інтимні та сексуальні вподобання;
- разом з партнером домовляйтесь стосовно експериментів в цій сфері, шукайте разом способи збереження романтики та інтимності у відносинах.

11. Плануйте своє життя. Для реалізації цього пункту можна робити наступне:

- разом з партнером визначте спільні цілі на майбутнє;
- підтримуєте одного одного в процесі досягнення цих поставлених цілей;
- плануйте свої фінансові витрати, розставляйте пріоритети в цьому питанні.

12. Професійна допомога. В разі, якщо проблеми більш серйозні, необхідно звернутись за професійною допомогою до спеціаліста, відвідати консультації у сімейного психолога [61].

Дані рекомендації, включають основні вимоги до комунікації між шлюбними партнерами, а також спрямовані на оптимізацію подружніх взаємин у молодій сім'ї.

1. Не з'ясовуйте сімейні стосунки перед сторонніми.
2. Не дозволяйте нікому ображати свого подружнього партнера, захищайте його добре ім'я.
3. Оберегайте гідність один одного і не розповідайте про сімейні конфлікти.
4. Захищайте думку та інтереси партнери під час суперечок з друзями, родичами.
5. Аналізуйте помилки і недоліки під час діалогу з партнерами – наодинці, критика партнера допускається тільки у спокійній формі, даючи можливість кожному висловитися до кінця.
6. Не соромтесь показувати свою повагу та кохання до партнера, але дотримуватися міри.
7. Умійте забувати погане, якщо партнер визнав свою провину і попросив вибачення.
8. Не слід допускати до з'ясування стосунків сім'ї.
9. Навчіться відчувати настрій та почуття втоми один одного, щоб своєчасно «розряджати» негативні емоції.
10. Навчіться спокійно відноситися до стосунків партнера з друзями та родичами. Потоваришуйте з друзями вашого партнера, щоб друзі були спільними.
11. Проявляйте інтерес до справ партнера.
12. Навчіться пристосовуватися до стилю життя один до одного, поважайте звички, працю та бажання партнера.
13. При вирішенні задач партнера вирішуйте разом з партнером, а не замість нього.
14. завжди будьте готові надати психологічну допомогу своєму партнеру.
15. Підтримуйте життєрадісну атмосферу в сім'ї. Знаходьте джерела щастя і задоволення у в сьому.
16. Беріть на себе відповідальність, як за особисте життя так і за подружнє.
17. Вмійте розуміти і передбачати бажання та потреби один одного.
18. Більше розмовляйте.

19. Радьтесь з партнером про спільні справи.

20. Тактовно висловлюйте свої незадоволення та претензії.

21. Поважайте звички партнера, рахуйтеся з його думкою та пам'ятайте, що у шлюбі ніхто нікому нічим не зобов'язаний.

22. Не придушуйте волю партнера, не намагайтеся переробити його у відповідності зі своїми очікуваннями.

Ці рекомендації є загальними та можуть зазнавати змін в процесі їх реалізації в Вашому подружньому житті. Це лише орієнтир для шлюбних партнерів, завданням якого є саме допомогти Вам та Вашому партнеру сформулювати власні пункти, які допоможуть покращити морально-психологічний клімат в сім'ї та підтримувати його в подальшому, а також налагодити взаємовідносини в сім'ї.

Висновки до 2 розділу

В результаті проведеного нами емпіричного дослідження вдалось з'ясувати, що на стосунки між подружжям чинить значний вплив те, які мотиви переважали при вступі до шлюбу, а також які очікування були від рольових установок в шлюбі.

Ми провели кореляційний аналіз для з'ясування залежності між окремими шкалами методики «Рольові очікування та домагання» та шкалами методики «Типовий сімейний стан», що дозволяє зробити висновок про те, що на емоційний стан чоловіків в парах більшою мірою емоційно-психотерапевтична роль, яку має виконувати дружина та родина в цілому і в тому випадку, коли ця роль не достатньо відповідає очікуванням чоловіка він відчуває загальне незадоволення шлюбом та сімейним життям.

В цей час для жінок важливо, що в разі невиправдання очікувань від емоційно-психотерапевтичної ролі, яку має виконувати чоловік, це може спричиняти нервово-психічне напруження та сімейну тривожність, а також загальне незадоволення, нервово-психічне напруження та сімейну тривожність

може викликати й розбіжності між очікуваннями та реальністю в інтимно-сексуальній сфері подружжя.

Виявлено залежність емоційної сфери подружніх стосунків від таких показників як задоволеність шлюбом, рівень сімейного спілкування, стабільність родини, соціально – психологічний клімат, подружній контракт або згода, подружня самотність. Розглянуто основні етапи міжособистісних стосунків: стадія зближення; стадія близькості; стадії диференціації; віддалення; розпаду відносин тощо. Проходження кожної стадії пов'язане з досягненням важливих для суб'єкта цілей, яким відповідають фактори міжособистісної комунікації, форми прояву емоцій та почуттів. Стабілізація відносин припускає їх постійну перебудову з урахуванням зміни зовнішніх умов та особистісних особливостей членів пари. Розпад і стабілізація відносин – це процес, результатом якого є припинення або збереження відносин. Щоб покращити міжособистісні взаємини та зберегти гармонійну взаємодію в парі, роботу психолога можливо сконцентрувати на розпізнання позитивних рис один одного, пошук спільних інтересів, що в свою чергу викликало б бажання взаємодіяти з іншими та для іншого.

ВИСНОВКИ

В роботі було проаналізовано теоретичні підходи до розуміння гармонійної взаємодії у шлюбі, узагальнено психологічні чинники які впливають на взаємини між подружжям, визначено типові психологічні проблеми сімейного життя, а саме: спотворені уявлення про чоловіка та жінку, їх обов'язки та бажану поведінку, розбіжності між бажаннями та реальним ставленням, негативне ставлення до себе і свого партнера, почуття провини. В кризові періоди є доречним формуванням і підтримки відносин, що викликають задоволення: виявляти активну цікавість до свого партнера, спілкуватися, вчитися розуміти та приймати світогляд та інтереси один одного, бути готовим до змін у відносинах, адже вони постійно еволюціонують і пам'ятати, що не всі відносини слід зберігати. Варто зазначити важливу складову нашого дослідження, а саме поняття гармонійної взаємодії у шлюбі – це стан міжособистісних стосунків між подружжям, який характеризується емоційною близькістю, взаємним розумінням, повагою, довірою, підтримкою один одного, здатністю ефективно вирішувати конфліктні ситуації. Така взаємодія сприяє стабільності шлюбу, особистому зростанню партнерів і задоволенню їхніх потреб. Основними ознаками гармонійної взаємодії шлюбних партнерів є: емоційна близькість, довіра, взаємоповага, конструктивне вирішення конфліктів, сумісність життєвих цінностей, співпраця, взаємопідтримка, позитивний емоційний фон, особистісний розвиток у стосунках, наявність цих ознак, говорить нам про те, що шлюбні партнери досягли гармонії у взаєминах, яка є основою для стабільних, здорових та щасливих стосунків. В результаті теоретичного дослідження виявлені такі психологічні методи виявлення подружжя: 1) науково – дослідні, спрямовані на теоретичне узагальнення даних, що розширюють професійний кругозір психолога – практика; 2) діагностичні, за допомогою яких отримують конкретні дані, необхідні для роботи з певним подружжям; 3) корекційно – діагностичні, або психотерапевтичні, спрямовані на визначення форм і змісту корекційної роботи з подружжям.

Емпірично було доведено, що подружжю важливо більше приділяти уваги пізнанню особистості партнера, вчитися розуміти його, сприймати його таким, яким він є і не намагатися переробити згідно своїх очікувань. Водночас, виявлено, що у партнерів, які перебувають у шлюбі більше п'яти - десяти років з'являється нудьга, одноманітність стереотипів у взаємовідносинах. Саме тому, слід звернути увагу подружжя до позитивних якостей одне одного, що буде сприяти відновленню поваги та допомогти їм зрозуміти світогляд та інтереси один одного, підвищуючи, таким чином, зацікавленість партнером і як наслідок, емоційну привабливість. Результати дослідження підтверджують що стосунки подружжя значною мірою зумовлюються психологічними чинниками (ступінь розуміння, емоційна привабливість, взаємоповага, установки подружжя на сімейне життя), а також тривалістю подружнього життя (стосунки пар, які перебувають разом більше п'яти та десяти років є більш емоційно напруженими). Таким чином, нами була визначена необхідність надання родинам психологічної допомоги з метою вирішення їх індивідуально – психологічних проблем. Визначені шляхи надання психологічної допомоги подружжю при вирішенні проблем їх стосунків. За допомогою психологічного консультування та запропонованих рекомендацій досягти найоптимальніших результатів при надання допомоги подружжю у досягненні гармонійних міжособистісних стосунків. Запропонована методика психологічного консультування може бути використана у роботі психолога з корекцією міжособистісних відносин подружжя з метою збереження тривалих та якісних стосунків подружжя. Дослідження міжособистісних стосунків подружжя, проведені фахівцями, переконують нас втому що неможливо насильно зробити людей щасливими, але розроблені фахівцями та апробовані методики психодіагностики подружніх відносин доводить головне: можна допомогти подружнім парам зберегти сім'ю, яку вони ще цінують, дати один одному ще один шанс розпочати все від початку.

На основі отриманих даних нами було розроблено практичні рекомендації для шлюбних партнерів, завданням яких є підвищити морально-психологічний клімат в сім'ї. Запропоновані нами рекомендації є загальними та можуть

коригуватись в залежності від окремої індивідуальної ситуації кожної подружньої пари.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Алексеєнко Т. Ф. Виховання потенціалу сім'ї в сучасних умовах: тематичність державна доповідь про становище сімей в Україні за підсумками 2001 р. Київ: Державний інститут проблеми сім'ї та молоді, 2002. 144 с.
2. Балика Є. С. Взаємозв'язок задоволеності шлюбом з фактором рівня домагань. Теоретичні і прикладні проблеми психології. № 1, 2015. С. 24 – 29.
3. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. Київ: МАУП, 2001. 96 с.
4. Буленко Т. В. Тенденції розвитку української сім'ї та її проблеми на сучасному етапі. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. Максименко С., Д. 2001. Т. 3. Ч. 4. С. 20 – 24.
5. Васильченко О. М. Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології. Правничий вісник університету «КРОК». 2016. Вип. 14. С. 221 – 228.
6. Ващенко І., В. Кондрацька Л. В. Особливості сімейних взаємин у сучасних подружніх парах. Наука і освіта. 2005. №5. С. 110 – 116.
7. Веселова Н. П. Психологічні особливості комунікативних процесів сім'ї. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 21-24.
8. Вишемирський В. С. Вплив соціально – економічних характеристик сім'ї на показники рольової взаємодії та сімейного благополуччя подружжя: мат – ли наук. – практичної конференції Актуальні проблеми практичної психології. Херсон, 2006. С. 253 – 256.
9. Войтко В. І. Етика сімейного життя, сімейних відносин. Київ: 1981 р. 70 с.
10. Волошок О. Соціально – психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія психологічні науки, 2019. №3. С. 122 – 128.
11. Гапоненко Л. О. Рефлексивно - рольова мета-гра з усвідомлення деструктивних сімейних симптомів. Харків: Діса плюс, 2020. С. 20-22.

12. Горецька О. В. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта». Бердянськ. 2015. 216 с.
13. Гридкович Л. М. Подолання подружніх конфліктів. Практична психологія та соціальна робота. № 8, 2000. С. 37 – 38.
14. Грисенко Н. В., Батаєва К. Ю. Роль різних форм благополуччя у задоволеності шлюбом осіб зрілого віку. Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія. 2016. Вип. 22. С. 51- 61.
15. Ейдеміллер Е. Г., Юстицкіс В. Е. Психологія і психотерапія сім'ї. 4-е вид. Харків, 2008. С. 672.
16. Зозуль Т. В. Психологічні особливості розподілу сімейних ролей у подружніх парах . Психологія і особистість. № 1 (9), 2016. С. 129 -138.
17. Золотнюк О. Соціологічний досвід презентації темпоральних аспектів вимірювання дошлюбних та шлюбних відносин. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. № 1, 2015. С. 26
18. Карпова Д., Пащенко Т. Осмислення особистістю сімейних обов'язків на дошлюбному етапі. Психологічний журнал, 13, 2024. С. 80-87.
19. Кісарчук З. С. Психологічна допомога сім'ї. Київ: Главник, 2006. С. 244.
20. Кляпець. О. Я. Життєві завдання особистості як умова реалізація її шлюбно – сімейних домагань. Наук. стадії із соц. та політ. Психології: 36. ст. АПН України, Ін – т соц. та політ. Психології. Київ: Міленіум, 2007. Вип. 16 (19). С. 205 – 214.
21. Кляпець О. Я. Особистість і історичній динаміці шлюбно – сімейних стосунків. Вісник Харківського університету. Серія «Психологія» 2010 (550). С. 107 – 112.
22. Корольчук М. С. Психологія сімейних взаємин. Київ: Ніка – центр, 2011. 296 с.

23. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ельга, Ніка – центр, 2007. 400 с.
24. Корнієнко І. О., Ганькулич М. М. Особливості формування образу партнера в шлюбі як фактору задоволення сімейних стосунків. Вісник Мукачівського університету. 2022. С. 97 – 98.
25. Котлова Л. О, Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2019. Вип 1. С. 223 – 228.
26. Кравець В. П. Теорія і практика дошлюбної підготовки молоді. Київ: Київська правда, 2009. 189 с.
27. Кошонько Г. Соціально – психологічні особливості сучасної сім'ї. Науковий вісник Ужгородський національного університету. 2009. Вип. 16 – 17. С. 53 – 55.
28. Кучмич І. М. Психологія сім'ї: навчально -методичний посібник. Миколаїв. 245 с.
29. Ліпич Л. Сім'я та сімейні цінності в умовах трансформації традиційних соціальних інститутів. Релігійна свобода. № 21, 2018. С. 14 - 27.
30. Лукашевич М. П. Соціологія сім'ї: теорія і практика: навчальний посібник. Київ: ІПК ДСЗУ, 2012. 186 с.
31. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування: навч. посіб. Київ: Персонал, 2011. 304 с.
32. Маринкевич С. М. До питання про задоволеність шлюбом як індикатор функціонування сімейної системи. Філософія. Культура. Життя. 2013. Вип. 39. С. 252 – 262.
33. Мороз Р. А. Моделі шлюбно – сімейних відносин. Психологічна газета. № 1, 2014. С. 8 – 11.
34. Муляр Н. Актуальні проблеми сучасної української сім'ї у контексті морально – етичного виховання. Актуальні питання гуманітарних наук. 2016. Вип. 16. С. 359 – 364.

35. Носенко Е. Л., Шпилевська А. А. Позитивні цінності та відповідні їм «сили» характеру як імовірні предиктори задоволеності жінки шлюбом. Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія. 2015. Вип. 21. С. 82 – 93.
36. Орбан – Лембрик Л. Е., Лембрик С. П. Шлюбно – сімейні взаємини і стабільність родинного життя. Збірник наукових праць. Івано – Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2006. Вип. 11. Ч. 1. С. 120 – 136.
37. Посвістак О. А., Потапчук Є. М. Вплив постмодернізму на психологічні підходи до вивчення сім'ї. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Вип. 1, т. 2. Херсон. 2016. С. 90–95.
38. Поліщук В. М. Психологія сім'ї. Суми: Університетська книга, 2008. 239 с.
39. Помиткіна Л. В. Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ: Вид.-во нац. Авіац. Університету «НАУ- друк», 2010. 170 с.
40. Потапчук Є. М. Кризи сімейного життя та як їх подолати: довідник сімейного психолога Хмельницький : ХНУ, 2014. 35 с.
41. Потапчук Є. М., Павленко А. Теоретичний аналіз кризи емоційної байдужості подружжя як психологічної проблеми. Науковий журнал «Психологічні травелоги», № 2, 2023. С. 91 – 102.
42. Райгородський Д. Я. Психологія сім'ї (Серія «Психологія сімейних відносин»): навчальний посібник Психологічних науки. Харків 2007. 752 с.
43. Роджерс К. Шлюб і його альтернативи. Позитивна психологія сімейних відносин; пер. з англ. 2006. 320 с.
44. Седих К. В. Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ: Академ. Видав, 2015. 192 с.
45. Семиченко В. А., Заслуженюк В. С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: Навч. Посібник для студентів вищ. навч. закладів. Київ: Веселка, 2000. 214 с.

46. Семиченко В. А. Психологія сімейного взаєморозуміння. Київ, 2006. С. 28 – 55.
47. Сім'ї та сімейні відносини в Україні: сучасний стан і тенденції розвитку. Київ: Основа – Принт, 2009. 248 с.
48. Сова М. О., Деніжна С. О. Психологія сім'ї: Навчальний посібник. Київ: 2014. 212 с.
49. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб. Кременчук: ПП Щербатих О., 2015. 136 с.
50. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин: Наук. – метод. Посібник. Київ: Міленіум, 2007. 142 с.
51. Федоренко Р. П. Вплив сексуального профілю партнерів на благополуччя шлюбно – сімейних взаємин. Вісник одеського національного університету. Серія «Психологія». 2012. Т. 17. Вип. 8. С. 433 – 438.
52. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн.– Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.
53. Хавула Р. М. Психологічні особливості подружньої сумісності. Актуальні питання гуманітарних наук. 2012. Вип. 3. С. 258 – 267.
54. Хлопоніна Н. Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування. Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія: Зб. наукових праць Інститут психології ім. Г. Костюка АНП України. Київ: Міленіум, 2003. Вип. 2. С 132 – 137.
55. Хлопоніна Н. Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування. Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Ін -т соц. та політ. психології АНП України. Київ, 2007. 16 с.
56. Цільмак О. М. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі: навчально – наочний підручник. за заг. ред. Цільмак О. М. Київ, 2020. 266 с.
57. Шевчук Ю. С. Подружжя сумісність сучасних сімейних пар: теоретичний аспект. Психологія: реальність і перспективи. 2013. Вип. 1. С. 128 – 131.

58. Шпилевська А. А. Статево – рольова диференціація як фактор задоволеності подружжя шлюбом. Вісник Дніпровського університету: Серія «Педагогіка і психологія». 2014. Т. 22. Вип. 20. С. 97 – 107.
59. Яблонська Т. М. Актуальні проблеми досліджень сучасної сім'ї в Україні. Український соціум. №2 (4), 2004. С. 80 – 84.
60. Burr iR Klein S. R. Reexamining Family Sures. New Theory and Research London 1994.
61. Greeff A. P. Characteristics of families that function well. Journal of Family. 2000. Issue 21(8). P. 948 – 962.
62. Kamp Dush C. M., Taylor M. G., Kroeger R. A. Mar – ital Happines and Psychological Well – Being. Across the life Course AAPS J. 2004. Vol. 6. P. 234 – 270.
63. Normal and abnormal personality traits are asso – ciated with marital satisfaction for both men and women: An Actor – Partner Interdependence Model analysis / C. B. Stroud, C. E. Durbin, S. D. Saigal. Journal of Reserch in Personality. 2010. Vol. 44 (4). P. 466 – 477.