

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ЗАПОБІГАННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ ПІД ЧАС КРИЗИ ПРИЙНЯТТЯ
БАТЬКІВСЬКИХ ОБОВ'ЯЗКІВ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

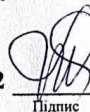
Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 241064

номер ІНП

Виконала: здобувачка II курсу, групи ПМз-24-2

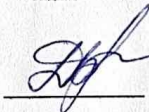


Підпис

Аурика САМСОНЕНКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник:



Підпис

Дмитро БІДУК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

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



Підпис

Таїсія КОМАР

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

1 грудня 2025 р.

Хмельницький, 2025

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 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Ауріка Самсоненко

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: « Запобігання сімейних конфліктів під час кризи прийняття батьківських обов'язків» Керівник кваліфікаційної роботи: Дмитро Бідюк , кандидат педагогічних наук, старший викладач. Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2025 р. № 65

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 01 грудня 2025 р.
Вихідні дані до роботи: 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 («Діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером» (ДШПО), автор Є.Потапчук, опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» , автор Є.Потапчук, «Методика для виявлення емоційного дисбалансу в парі», автор Д.Деліс, методика «Опитувальник батьківського ставлення»(ОБС), автори Я.Варга, В.Столін, психологічна методика «Діагностика сімейних ролей подружжя (ДСРП)», автори Є.Потапчук, Д.Карпова, авторська методика «Діагностика емоційної байдужості подружжя» (ДЕБП), автор Є.Потапчук, Запитальник «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації», автор О.Кочарян, тест за методикою К.Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації», матеріали звіту науково-дослідної практики, самостійно створена анкета (бесіда) «Діагностування адаптивності шлюбних партнерів: конфліктні чинники та шляхи їх запобігання у кризовий період засвоєння батьківських обов'язків».

3. Зміст кваліфікаційної роботи : вступ, розділ 1. Запобігання сімейних конфліктів під час кризи прийняття батьківських обов'язків як психологічна проблема, висновки до розділу; розділ 2. Емпіричне дослідження сімейних

конфліктів та шляхів їх запобігання під час кризи прийняття батьківських зв'язків, висновки до розділу; висновки, перелік джерел, посилання, датки.

5. Перелік графічного матеріалу: кваліфікаційна робота містить 5 листів та 9 рисунків

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

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

7. Дата видачі завдання 12 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ /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 01 січня 2025 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2025 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 03 листопада 2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	<u>17</u> жовтня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>16</u> грудня 2025 р.	виконано

студент Ауріка Самсоненко

рівник роботи Дмитро Бідюк

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Запобігання сімейних конфліктів під час кризи прийняття батьківських обов'язків як психологічна проблема».

Студент Ауріка Самсоненко

Керівник роботи Дмитро Бідюк

Кваліфікаційна робота включає 135 сторінок, 5 таблиць, 9 рисунків, перелік джерел посилання складає 83 найменування, 10 додатків.

Ключові слова: сімейний конфлікт, моделі поведінки, конструктивні стратегії, психологічна адаптація, кризовий період, сімейні ролі.

Об'єктом дослідження є сімейні конфлікти між шлюбними партнерами під час кризи прийняття батьківських обов'язків.

Предметом дослідження є психологічні чинники та механізми запобігання сімейним конфліктам у подружніх парах, що переживають кризу прийняття батьківських обов'язків.

За результатами дослідження визначено основні поняття кризи прийняття шлюбними партнерами батьківських обов'язків, обгрунтовано першопричини виникнення кризи прийняття батьківства між шлюбними партнерами. Проаналізовано та уточнено ознаки кризи прийняття батьківства. Емпірично досліджено психологічні особливості подолання кризи прийняття батьківства шлюбними партнерами. Розроблено практичні рекомендації для шлюбних партнерів щодо запобігання виникнення сімейних конфліктів під час кризи прийняття батьківських обов'язків.

Одержані результати дослідження мають практичне значення та можуть бути використані за кількома напрямками: шлюбними партнерами для профілактики виникнення кризи прийняття батьківства. Висвітлені теоретичні та емпіричні висновки є основою для консультування шлюбних партнерів (реальних та потенційних), в процесі підготовки майбутніх консультантів-психологів у таких дисциплінах, як «Психологічне консультування»; «Психологія сім'ї».

Дипломник _____



Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 01 грудня 2025 року

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ЗАПОБІГАННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ ПІД ЧАС КРИЗИ ПРИЙНЯТТЯ БАТЬКІВСЬКИХ ОBOB'ЯЗКІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА	9
1.1 Сутність та зміст сімейної кризи прийняття батьківських обов'язків	9
1.2 Організація та процедура дослідження запобігання сімейних конфліктів під час кризи прийняття батьківських обов'язків.....	17
1.3 Характеристика сімейних конфліктів під час кризи прийняття батьківських обов'язків	19
1.4 Зміст та завдання процесу запобігання сімейних конфліктів під час кризи прийняття батьківських обов'язків	26
Висновки до 1 розділу	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ ТА ШЛЯХІВ ЇХ ЗАПОБІГАННЯ ПІД ЧАС КРИЗИ ПРИЙНЯТТЯ БАТЬКІВСЬКИХ ОBOB'ЯЗКІВ.	35
2.1 Стратегії поведінки подружжя у сімейних конфліктах під час кризи прийняття батьківських обов'язків	35
2.2 Психологічний інструментарій щодо запобігання сімейних конфліктів під час кризи прийняття батьківських обов'язків	50
2.3 Практичні рекомендації молодим батькам як суб'єктам запобігання міжособистісних зіткнень при виконанні батьківських обов'язків	63
Висновки до 2 розділу	71
ВИСНОВКИ.....	73
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	76
ДОДАТКИ.....	86
ДОДАТОК «А» Психологічна методика «Діагностика шлюбного потенціалу та особистості» (ДШПО), автор Є. Потапчук	
ДОДАТОК «Б» Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП), автори Є. Потапчук, О.Посвістак.	

ДОДАТОК «В» «Методика для виявлення емоційного дисбалансу в парі», автор Д. Деліс.

ДОДАТОК «Г» Анкета(бесіда) «Діагностування адаптованості шлюбних партнерів: дисфункційні чинники та шляхи їх запобігання у кризовий період засвоєння батьківських обов'язків», автор А.Самсоненко

ДОДАТОК «Д» Методика «Опитувальник батьківського ставлення»ОБС, автори А.Варга, В.Столін

ДОДАТОК «Є» Психологічна методика «Діагностика патологізуючих сімейних ролей» (ДПСР), автори Д.Карпова , Є.Потапчук

ДОДАТОК «Ж» ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА« Криза батьківства, причини, наслідки, шляхи запобігання виникненню сімейних конфліктів», автори Є.Потапчук, А.Самсоненко.

ДОДАТОК «З»авторська методика «Діагностика емоційної байдужості подружжя» (ДЕБП),автор Є.Потапчук,.....

ДОДАТОК «І» запитальник “Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації», автор О Кочарян,

ДОДАТОК «К» тест за методикою К.Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації».

ВСТУП

Актуальність теми. Дослідження проблем сім'ї стикається з певними труднощами наукового характеру. З одного боку, вивчення соціально-психологічної специфіки функціонування сім'ї зумовлені пограничним статусом психології сім'ї, а з другого-поглиблюються особливостями власне об'єкта аналізу.

Розбудова нової, незалежної держави Україна є неможливою без зміцнення інституту сім'ї, яка у щоденному досвіді сконцентрувала споконвічні суспільні й особистісні проблеми і цінності, акумулювала невичерпний психолого-педагогічний потенціал, сконденсувала традиційні й оригінальні навчально-виховні тактики життєвої стратегії. Виконуючи головну роль в архітектоніці людського буття, вона має свої механізми і закономірності, структурно-функціональні виміри, внутрішні і зовнішні детермінанти, психологічний мікроклімат, цілу систему унікальних духовних і матеріальних цінностей, крізь які сприймається увесь світ [44, с.4].

Дослідження сімейного функціонування в умовах збройного конфлікту останніх років привертають увагу численних авторів. Зокрема, І. Шинкаренко зазначає що воєнний стан перетворює сімейне життя на серйозне випробування стійкості, витривалості та психологічної зрілості подружжя. Сучасна українська сім'я в умовах війни характеризується послабленням матеріально – економічної та психологічно – захисної функцій, дезадаптацією до соціальних криз, трансформацією та внутрішньою суперечливістю сімейних ролей, ускладненням дитячо–батьківських взаємодій, нестабільністю довгострокових сімейних планів та посиленням впливом патогенних чинників на психічне здоров'я всіх її членів. Ці процеси є прямим відображенням деструктивного впливу війни на морально – психологічний клімат сім'ї та призводять до значного емоційного й психічного виснаження її членів, що в окремих випадках завершується формуванням клінічно виражених психічних розладів.

Питання міжособистісних стосунків подружжя, моделей їхньої поведінки та особливостей функціонування сімей різного рівня задоволеності шлюбом достатньо широко висвітлені в сучасній психологічній літературі: аналіз сімейних ролей [21, с.48-51], поведінкові реакції подружжя в ситуаціях подружньої невірності [75, с.], вплив сімейних сценаріїв на формування емоційного холоду, профілактика емоційного вигорання як чинник гармонізації сімейних взаємин тощо.

Теоретичний аналіз наукових джерел підтверджує вплив ситуації передчасного народження дитини як предиктора потужного стресового стану для всієї родини. Загалом ця ситуація є перевіркою гармонійності сімейних, особливо подружніх стосунків. Якщо вони внутрішньо міцні, то складні обставини об'єднують родину для спільного подолання труднощів. Разом з тим, дестабілізація виникає навіть у стійких та добре адаптованих сім'ях. Відповідно, батькам необхідна психологічна допомога, яка позитивно вплине й на розвиток дитини, що нерозривно пов'язаний з родинним благополуччям, відчуттям безпеки та захищеності. Таким чином, потреба забезпечення ресурсного стану батьків в ситуації передчасного народження їхньої дитини зумовлює важливість та актуальність дослідження проблеми. Дослідження проводились рядом науковців: рівень тривожності матерів [], що є фактором виникнення сімейних конфліктів в період кризи батьківства[14, с.45-56].

Зазначимо, що на даний час в науковій літературі досить не повно систематизовано та розкрито результати досліджень виникнення сімейних конфліктів під час кризи прийняття батьківства, їх ознак та характеристики.

Об'єкт дослідження: сімейні конфлікти між шлюбними партнерами під час кризи прийняття батьківських обов'язків.

Предмет дослідження: психологічні чинники та механізми запобігання сімейним конфліктам у подружніх парах, що переживають кризу прийняття батьківських обов'язків.

Мета дослідження: теоретично й емпірично з'ясувати особливості виникнення сімейних конфліктів під час прийняття батьківських обов'язків шлюбними партнерами.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз ключових понять «сімейний конфлікт», «моделі поведінки», «конструктивні стратегії», «психологічна адаптація», «кризовий період», «сімейні ролі».

2. Теоретично та емпірично визначити причини, сутність і ознаки запобігання сімейних конфліктів під час кризи прийняття батьківських обов'язків між шлюбними партнерами.

3. Обґрунтувати шляхи та умови подолання кризи прийняття батьківських обов'язків між шлюбними партнерами.

4. Розробити практичні рекомендації шлюбним партнерам у використанні позитивних моделей поведінки для нівелювання сімейних конфліктів, які виникають під час кризи прийняття батьківства.

Гіпотеза дослідження: криза прийняття батьківських обов'язків між шлюбними партнерами є складним деструктивним процесом, що спричиняє виникнення міжособистісних конфліктів та дисгармонію в сімейних взаєминах. Причинами сімейних конфліктів є розбіжність у поглядах та невідповідність очікування щодо ролей у вихованні дітей, порушення емоційного балансу між партнерами; вплив середовища (зокрема, інформаційного простору). Для подолання цієї кризи від шлюбних партнерів вимагається зміна певних поведінкових моделей, відновлення взаєморозуміння та емоційної близькості.

Для досягнення мети дослідження було застосовано комплексний методологічний апарат, що поєднував теоретичні та емпіричні методи. До теоретичних методів належали: систематичний аналіз і синтез наукової літератури з проблематики молодого сім'ї, подружньої адаптації та кризи прийняття батьківства; порівняльний аналіз різних теоретичних підходів;

узагальнення та систематизація наявних даних; класифікація психологічних детермінантів подружньої кризи в умовах воєнного часу.

Емпіричний рівень дослідження ґрунтувався на використанні стандартизованих і авторських психодіагностичних інструментів, зокрема:

— методики «Діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером» (ДШПО) та опитувальника «Емоційна взаємодія подружжя» [67, 68, 69];

— методики Д. Деліса «Виявлення емоційного дисбалансу в парі»;

— опитувальника батьківського ставлення (ОБС) Я. Варги та В. Століна[50];

— авторської структурованої бесіди з подружніми партнерами, спрямованої на виявлення причин кризи прийняття батьківських обов'язків;

— методики «Діагностика сімейних ролей подружжя» [68].

Додатковим джерелом емпіричних даних стали матеріали звітів із проходження науково-дослідної та виробничої практики.

Практичне значення дослідження. На основі отриманих результатів розроблено систему практичних рекомендацій для молодих подружніх пар, спрямованих на профілактику виникнення та загострення сімейних конфліктів у період кризи прийняття батьківства, зокрема в умовах тривалого воєнного стресу. Запропоновані рекомендації можуть застосовуватися психологами-консультантами під час індивідуальної та парної роботи з клієнтами.

Теоретичні положення та емпіричні висновки дослідження рекомендовано використовувати в навчальному процесі при підготовці студентів-психологів під час викладання таких дисциплін, як «Психологія сім'ї», «Психологічне консультування», «Соціальна психологія», «Психологія особистості», а також у програмах підвищення кваліфікації практикуючих фахівців, які працюють із сім'ями в екстремальних соціальних умовах.

База дослідження: ВПУ № 25 м. Хмельницький група № 35 батьки здобувачів освіти третього курсу; ВПУ № 25 група № 14 Б батьки, 40 пар віком від 22 до 50 років.

Апробація результатів дослідження: написано фахову статтю «Прийняття батьківських обов'язків як причина конфліктів між шлюбними партнерами під час кризи прийняття батьківських обов'язків як психологічна проблема», яка подана до наукового журналу з соціології та психології «Психологічні травелоги», надруковано тези «Запобігання сімейних конфліктів під час кризи прийняття батьківських обов'язків як психологічна проблема». Основні результати теоретичного аналізу проблеми, яка досліджувалась були представлені в матеріалах XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні питання теорії і практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців» 10 квітня 2025 року Хмельницький національний університет.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання, додатків

РОЗДІЛ 1. ЗАПОБІГАННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ ПІД ЧАС КРИЗИ ПРИЙНЯТТЯ БАТЬКІВСЬКИХ ОBOB'ЯЗКІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Сутність та зміст сімейної кризи прийняття батьківських обов'язків.

Одним із важливих соціальних інститутів – є сім'я, його першочергове завдання гарантувати стабільність у суспільстві. Проте інститут сім'ї теж трансформується, перетворюється, підлаштовується та адаптується до змін та новацій.

«Коли люди стають батьками, вони самі на догоду суспільству стають дуже вимогливими до себе. Батьківство – це справді дуже відповідальна справа, батькам потрібно завжди бути послідовними, безумовно приймати дітей, бути чесними й не повторювати помилок власних батьків. І часто внутрішній голос говорить : «Треба більше...краще...частіше». І це все хороші настанови, які мають на меті зробити нас кращими батьками, а наших дітей – щасливішими. Та на практиці такі думки швидше дезорганізують нас і призводять до погіршення настрою та негативних способів себе втішити, ніж мотивують нас щось змінювати. У батьківстві багато завдань і викликів, які спонукають нас до саморозвитку [20.с.89].

У межах даного дослідження під терміном «сім'я» ми розуміємо малу соціальну групу, основою якої є стійка система міжособистісних зв'язків, що формуються у процесі спільної життєдіяльності. Ці зв'язки охоплюють подружні відносини, батьківсько-дитячі та сиблінгові взаємодії й виявляються насамперед через емоційну близькість, любов, прихильність, довіру та інтимність. Сім'я водночас виступає складною динамічною системою, де кожен її член зберігає статус унікальної, неповторної особистості, але при цьому органічно інтегрований у цілісне сімейне утворення, що функціонує за власними внутрішніми законами[8, с. 192-196].

Шлюб, зі свого боку, визначається як добровільний, рівноправний і офіційно зареєстрований державою союз чоловіка та жінки, спрямований на створення сім'ї та встановлення взаємних прав і обов'язків подружжя. Відповідно до Сімейного кодексу України, шлюб укладається шляхом державної реєстрації актів цивільного стану; подружжя складається з чоловіка та дружини, а пара в цілому позначається як подружжя або шлюбні партнери[78].

Водночас співжиття чоловіка та жінки однією сім'єю без офіційної реєстрації шлюбу (так званий «цивільний шлюб») не породжує правового статусу подружжя і, відповідно, не надає учасникам таких відносин повного обсягу прав та обов'язків, передбачених сімейним законодавством. Проте, незалежно від наявності чи відсутності державної реєстрації відносин, поява дитини в такій парі може запускати кризу прийняття батьківських ролей і відповідальності. Ця криза здатна суттєво дестабілізувати міжособистісні відносини партнерів, посилювати емоційне напруження та негативно позначатися на психічному благополуччі кожного з них, що робить проблему актуальною для психологічного вивчення незалежно від юридичного статусу союзу.

Необхідно зазначити, що сім'я має важливе значення для соціальної первинної адаптації особистості, це простір (мікросвіт) з якого починається народження та особистісний розвиток індивіда. Сім'я для особистості є простором, де панує людяність, співпереживання та співчуття, душевного взаєморозуміння. Це є взаємодія, співпраця близьких людей, але все одно, виникають кризи, суперечки, неочікувані конфлікти. Одним із таких кризових періодів в житті подружжя є криза прийняття батьківських обов'язків. В цей період, коли батьки раптово стикаються з вагомими змінами у своєму житті, в зв'язку з народженням дитини, що спричиняє та змінює їхню роль, додається велика кількість пунктів щодо відповідальності й очікувань, це призводить як до емоційних так і до фізичних стресів. Кожен має свою думку або погляд на

ситуації, що відбуваються, тому існують протиріччя між особистістю та сім'єю[77, с.135-139].

Розглянемо більш детально основні складнощі та проблеми кризового періоду прийняття батьківських обов'язків, з якими стикаються шлюбні партнери:

1. **Зміни ролей, самовизначення.** Тепер двоє закоханих стають батьками, через переосмислення свого місця у соціумі, та необхідність змінити свої цінності та пріоритети в житті. Зазвичай це доволі важкий період, бо особисті амбіції та ідентичність мають тенденцію змінюватись. В цей період спостерігається підвищення рівня стресу, відбуваються зміни в особистому розкладі, кількості покладених обов'язків, планування та перенаправлення фінансів – це додаткове навантаження, пам'ятаємо про втому, відсутність або недостатність сну порушення інтимного життя – все це впливає на емоційний стан пари[76].

2. **Комунікаційні виклики,** коли необхідно узгодити нові обов'язки, що може викликати ряд непорозумінь. Залишаються конфлікти, які партнерам не вдалося вирішити та небажання підтримати один одного, все це прямий шлях до створення напружених відносин у сім'ї[46, с.128].

Проблеми сім'ї були висвітлені у фундаментальних працях закордонних дослідників – «TheRoutledgeHandbookofFamilyCommunication» [2, с.530] та «Family: SocializationandInteractionProcess [1, с.427]. В наведених працях сім'я розглядається як особливий соціальний інститут, який поєднує в собі кілька осіб. Відносини в сім'ї супроводжуються багатьма проблемами і вони мають негативний вплив на стосунки всередині родини. Про ці проблеми йдеться в зазначених джерелах. Також приділяється увага проблемам, що виникають у відносинах батьків [1, с.382].

Психологічні проблеми сімейного життя висвітлені у посібнику О.Столярчук «Психологія сучасної сім'ї», автор розмірковувала над психологічними особливостями сучасної сім'ї та шлюбу та проаналізувала

основні психологічні проблеми. На думку автора основні психологічні проблеми полягають у наступному [42, с.118]:

- Сімейні сварки та конфлікти;
- Родинні кризи;
- Подружня зрада;
- Розлучення.

Вивченням проблематики сімейних конфліктів займались ще античні мислителі: Платон, Епікур, Аристотель. Їх цікавила поведінка під час взаємодії в сім'ї, причини які сприяють виникненню сімейних конфліктів, враховуючи раціональне обміркування саме суспільного устрою.

У період XIX-XX ст. над проблемою сімейних конфліктів працювали Е.Дюркгейм, М.Вебе, Г.Зіммель, П.Сорокін, Л.Крісберг, Л.Козер, Т.Парсонз, Р.Дарендорф, К.Боулдинг, Н.Смелзе, А.Гідден, Дж.Рекс, А.Раппопорт, М.Дойч, К.Девіс, Р.Фішер та ін.

Дану проблематику в наш час вивчають як вітчизняні так і зарубіжні науковці: Є.Потапчук[35, 36, 37, 38, 39], Д.Карпова [21], Н.Давидюк [16], А.Даценко [18], О.Кириченко [22], О.Корман [23], В.Кравець [26], І.Кучманіч [30], О.Лемещенко [31]та ін.

Як уже зазначалося раніше, подружня адаптація є багатоконпонентним і динамічним феноменом, що визначається низкою взаємопов'язаних показників: частотою та інтенсивністю конфліктів, ступенем узгодженості позицій партнерів щодо ключових сфер сімейного життя, рівнем взаємної задоволеності, суб'єктивною оцінкою стійкості шлюбу, а також глибиною переживання почуття щастя в подружніх стосунках [44, с. 92]. Пропонуємо дослідити це питання покроково, з уявленням ситуації прийняття батьківства кризовим періодом, який протікає за кількома стадіями, та виявити вплив чинників на перебіг цього процесу. Розглянемо стадії кризи, пов'язаної з прийняттям батьківських обов'язків:

1. **Початковий шок** – стадія, коли вперше подружжя дізнається новину про майбутнє батьківство, вона супроводжується сильними емоціями

(невизначенність, страх чи відчуття втрати контролю, здивування); психологічні та фізіологічні реакції такі як, сум'яття, тривога, подружжя змінює уявлення про своє майбутнє та особисто кожен про себе; внутрішні чинники, рівень психологічної готовності, власні очікування вони можуть пом'якшувати чи посилювати шок[58].

2. **Період адаптації** – для цього періоду характерне те, що партнери починають поступово приймати нову для них відповідальність, знайомитись з інформацією, спілкуватись з близькими, відвідувати фахівців, також має місце переосмислення власної ідентичності, ця роль виходить на перший план у сприйнятті себе; на внутрішньому рівні розвивається самовираження, зростає впевненість у власних силах, але цей стан може супроводжуватись виникненням сумнівів, невротичних станів тощо; виникає потреба зовнішніх чинників, підтримка партнера, друзів, близьких, необхідність консультування у фахівців, наявність та доступність соціальних програм, що сприятимуть адаптації[10, с.51].

3. **Потенційна ресоціалізація** – стадія інтегрування особою нової ролі у свою соціальну сферу : напрацьовуються нові взаємозв'язки, відбувається адаптація соціальних ролей та очікувань; ресоціалізація відбувається завдяки активному включенню до сімейного та соціального життя, завдяки цьому зменшується стресовий вплив кризи. Цей етап характерний остаточним внутрішнім примиренням зі змінами, які відбуваються та розробкою стратегій для вирішення нових завдань[12, с.70-77].

4. **Зміни ролі особистості під час прийняття батьківських обов'язків** – відбувається зміна самоприйняття, зосередження на власних проблемах змінюється сприйняттям себе як частини сім'ї, відповідальність не лише за себе; особа усвідомлює власні слабкі та сильні сторони, як наслідок збільшується емоційна зрілість та можливість адаптації до нових викликів; відбувається переосмислення пріоритетів, знайти необхідний баланс між особистим та сімейним життям; проте це може спричинити внутрішній

конфлікт між прагненням зберегти незалежність та вимогою бути залученим та відповідальним[15, с.202].

5. Великий вплив також мають внутрішні психологічні чинники: психологічна стійкість, попередній життєвий досвід та рівень самосвідомості, схильність до адаптації – можуть позитивно або негативно впливати на перебіг кризи, викликати сумніви у власних силах; особистісні установки: очікування, внутрішній діалог, вміння управляти емоціями, все це відіграє важливу роль в процесі сприйняття нової ролі (батька/ матері) та **зовнішні чинники** (соціальні, культурні, економічні): система підтримки: колеги, друзі, близькі, особливо партнер, що має велике значення під час адаптації; надає впевненості економічна стабільність, вона значно знижує рівень стресу, надає впевненості в тому, що буде забезпечена доступність до ресурсів під час виховання дитини; соціальне та культурне середовище, очікування та норми в суспільстві можуть впливати як позитивно так і негативно на процес ідентифікації з новою роллю та утворювати додатковий тиск; вплив кількох чинників разом (таких як економічна нестабільність, внутрішня тривожність та слабка соціальна підтримка) може призвести до поглиблення кризи, яка триватиме більш довгий період з накопиченням стресових факторів.[23, с.179-183].

Залежно від учасників взаємодії сімейні конфлікти класифікуються за дидактичним принципом: подружні, батьківсько-дитячі, конфлікти між подружжям та старшим поколінням, а також між дідусями/бабусями та онуками. Найбільш визначальну роль у стабільності чи дестабілізації сімейної системи відіграють саме подружні конфлікти, оскільки вони безпосередньо пов'язані з фрустрацією базових психологічних потреб партнерів. У сучасній психологічній літературі до основних причин подружньої конфліктності відносять:

1. Психосексуальну несумісність.
2. Незадоволення потреби в самоповазі та визнанні власної значущості, приниження гідності партнером.

3. Дефіцит позитивного емоційного підкріплення (відсутність турботи, ласки, розуміння та уваги).

4. Егоцентрична гіперфіксація одного з подружжя на задоволенні власних потреб, включно з хімічними залежностями чи марнотратством.

5. Незадоволення потреби у взаємній підтримці та співпраці в побуті, вихованні дітей та взаємодії з розширеною родиною.

6. Розбіжності у структурі дозвілля, хобі та способах відновлення ресурсів.

Тривалі сімейні конфлікти створюють стійке психотравматичне середовище, що негативно впливає не лише на подружжя, а й на дітей та старше покоління. У таких умовах закріплюється деструктивний досвід спілкування, втрачається віра в можливість теплих і довірливих стосунків, накопичуються психотравми. Найпоширенішими психотравмуючими станами є: тотальна сімейна незадоволеність (відчуття сірості й безрадісності життя, ностальгія за дошлюбним періодом, емоційні спалахи); сімейна тривога (страхи й побоювання за близьких після значних конфліктів); нервово-психічна напруга, що виникає через постійний психологічний тиск, блокування важливих потреб або внутрішній конфлікт і проявляється в дратівливості, порушеннях сну та спалахах гніву; почуття провини, коли один із партнерів схильний сприймати себе джерелом усіх сімейних проблем і інтерпретувати нейтральну поведінку інших як докір. Таким чином, неконструктивно розв'язувані сімейні конфлікти формують хронічне психотравматичне поле, що суттєво знижує рівень психологічного благополуччя всіх членів сім'ї та підвищує ризик розвитку клінічно значущих порушень [23, с.179-183].

У контексті сімейних конфліктів, що виникають під час переходу до батьківства, особливого значення набуває феномен синдрому недолюбленої дитини – стійкого психологічного утворення, яке формується внаслідок систематичного дефіциту емоційної підтримки, тепла й безумовної любові в дитинстві. У дорослому віці цей синдром виявляється через знижену

самооцінку, хронічну недовіру до близьких стосунків, страх відторгнення, підвищену тривожність та труднощі у встановленні глибоких емоційних зв'язків. Вивчення даного феномена є критично важливим, оскільки його прояви суттєво обмежують життєвий успіх, суб'єктивне відчуття щастя та здатність формувати здорові партнерські й батьківські відносини.

Є. Потапчук підкреслює, що, попри зростаючий інтерес фахівців, проблема синдрому недолюбленої дитини залишається недостатньо розробленою: більшість досліджень зосереджена переважно на самому факті дефіциту батьківської любові та його безпосередніх наслідках. Серед англійських авторів частіше використовується термін «childhood emotional neglect» (емоційне нехтування в дитинстві). Наприклад, Zhou Nan-yu та співавтори [21, с.48-51] виявили його роль як значущого предиктора підліткової депресії, а [38, с.183-187] встановила зв'язок із широким спектром емоційних, поведінкових і соціальних порушень [66].

Регулярне виявлення любові й емоційної близькості є критично важливим для запобігання у дитини відчуття відторгнення на тлі сімейних конфліктів. Батькам рекомендується заздалегідь готувати старшу дитину до народження молодшого сиблінга, свідомо розподіляти увагу між дітьми та підтримувати відкриту й різнопланову комунікацію, реалізуючи ролі активного слухача, співрозмовника, мотиватора, порадирика й утішника. У разі потреби доцільним є звернення до психолога для корекції дисфункціональних моделей виховання та міжособистісної взаємодії. Перспективними напрямками подальших досліджень є аналіз впливу різних стилів батьківського виховання на емоційний розвиток дітей, створення й апробація програм психологічної підтримки батьківства, а також вивчення довготривалих наслідків сімейних конфліктів і змін у складі сім'ї для психічного благополуччя дитини [66].

Таким чином, процес прийняття батьківських обов'язків є динамічним і поліфакторним, що охоплює стадії первинного шоку, адаптації та ресоціалізації під впливом комплексу внутрішніх (самооцінка, попередній досвід, емоційна стійкість і зовнішніх (соціальна підтримка, культурні норми,

економічна стабільність) детермінант. Лише глибоке усвідомлення й рефлексія цих компонентів дає змогу розробити ефективні стратегії подолання кризи переходу до батьківства та успішної інтеграції нових соціальних ролей [66].

1.2. Організація та процедура дослідження особливостей запобігання сімейних конфліктів під час кризи прийняття батьківських обов'язків.

З огляду на проведений теоретичний аналіз особливостей виникнення сімейних конфліктів під час кризи прийняття батьківства між подружжям та їх запобігання, виникає потреба у проведенні емпіричного дослідження. За допомогою емпіричного дослідження проаналізуємо основні аспекти виникнення сімейних конфліктів під час кризи прийняття батьківських обов'язків, що виникає між шлюбними партнерами в цей період, причини її виникнення та основні ознаки, а також ефективні шляхи подолання кризи у даному контексті.

Емпіричне дослідження доцільно поділити на етапи проведення:

Підготовчий етап. Полягає в проведенні теоретичного аналізу питання яке досліджується, що стане за основу для подальшого емпіричного дослідження. На цьому етапі доцільно розробити план подальшого емпіричного дослідження особливостей подолання кризи прийняття батьківських обов'язків між шлюбними партнерами. План емпіричного дослідження узгоджується з науковим керівником. Підготовчий етап вимагає розробку методології дослідження, який включає добір інструментарію та обґрунтування обраних методик. Визначається група респондентів, з якими досягається згода на участь в емпіричному дослідженні[31, с.223-231].

Процедура проведення емпіричного дослідження з метою виявлення особливостей виникнення сімейних конфліктів під час прийняття батьківства між шлюбними партнерами. З цією метою, посилаючись на обрані методики формуються анкети для проведення анкетування досліджуваних осіб. Крім

того здійснюється опитування досліджуваних за самостійно створеним опитувальником, який має на меті з'ясувати прояви кризи батьківства між шлюбними партнерами. Під час опитування респондентам пропонується дати відповіді на питання анкет, опитувальників протягом певного періоду часу.

Пропонуємо розглянути критерії та показники які знадобляться для вивчення питання запобігання сімейних конфліктів під час кризи прийняття батьківства.

Основні підходи є такими:

- Якість спілкування та взаємодії в парі;
- Відкритість, конструктивність обговорення очікувань (страхи, потреби кожного);
- Емоційна складова та підтримка, рівень довіри, бажання допомогти один одному під час кризи;
- Чи відбуваються дискусії під час прийняття спільних рішень стосовно планування родинного бюджету, місця проживання, появи нових ролей тощо;
- Критерії, які відображають психічний стан та рівень стресостійкості із застосуванням психологічних опитувальників, що надасть нам змогу отримати оцінку щодо перенавантаження, тривоги, впевненість та готовність проявити свої батьківські здібності, показники що передують змінам та настають з появою дитини, відвідування курсів,занять, консультацій,тренінгів, рівень активності батьків в пошуку та використанні соціальної підтримки для зниження рівня стресу[80, 81];
- Критерії стосовно організаційної та соціальної підтримки, а саме можливість користування інформаційними та освітніми ресурсами, можливість отримання знань стосовно сімейної психології, інформацію щодо народження та виховання дитини, ефективність роботи соціальних служб підтримки сімей, показники, які відображають залучення сімейних пар до відвідування тренінгів, консультацій тощо;

— Зосередження уваги на критеріях, які спрямовані на профілактику сімейних конфліктів, використовуючи при цьому регулярні опитування або записи зі щоденника, рівень ефективності вирішення конфліктів, застосування конструктивних методів розв'язання в т.ч. техніки медіації чи консультування; взаємовідношення заглиблення в ролі, перебіг адаптації партнерів до нових ролей та наявність додаткового стресу, що пов'язаний нерозумінням нових вимог)[83].

Для вимірювання цих критеріїв застосовуємо показники: опитувальники та анкети на задоволеність відносинами, підтримка та готовність партнерів до змін, рівень стресу, кількість та частота користування соціальною підтримкою, застосування результатів психологічних тестувань, шкал для вимірювання сімейної гармонії, когнітивних аспектів конфліктів, також аналітичні кількісні дані щодо глибини сімейних конфліктних ситуацій, які зафіксовані системами підтримки. Опрацюємо програми «Батьківство без стресу», «Педагогіку сімейного виховання» для використання комплексної оцінки з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей та соціально-організаційних чинників та побудуємо наше дослідження на інтегральному підході з комбінуванням особистісних, сімейних та соціальних вимірів.

1.3. Характеристика сімейних конфліктів під час кризи прийняття батьківських обов'язків .

Життя разом іноді нагадує серфування між гребнями хвиль: щойно ви створили сім'ю, а вже треба звикати бути батьками та зустрічатися з новими викликами. Щоб розуміти, які типові кризи можуть трапитися на вашому сімейному шляху, пропонуємо ознайомитися з тими, які переживає більшість з нас.

Криза першого року спільного життя виникає через розподіл сімейних ролей та призвичаєння до них. Скоріш за все, ми очікуємо, що наша сім'ї буде

така, як в батьків. З певними традиціями (наприклад чоловік прибирає, але ніколи не миє посуд). Ваш партнер виріс у сім'ї, де панували інші неписані правила. Це може спровокувати кризу[32, 73-77]. Перший кризовий етап припадає на перший рік подружнього життя й характеризується інтенсивними адаптаційними конфліктами. У цей період відбувається трансформація двох автономних «Я» у спільне «Ми», супроводжувана поступовим згасанням романтичної закоханості та відкриттям реальних рис партнера. Саме на цьому етапі ризик розлучення є найвищим – до 30% усіх шлюбів розпадаються протягом першого року [23, с.179-183].

Другий кризовий період настає з появою дитини й становить серйозне випробування для ще нестабільної системи «Ми». Основними джерелами конфліктів стають: обмеження професійного зростання одного чи обох партнерів; суттєве скорочення можливостей для самореалізації у позасімейній діяльності; розбіжності у поглядах подружжя та старшого покоління щодо принципів виховання дитини [23, с.179-183].

Криза третього-четвертого року подружнього життя зумовлена появою емоційної монотонності та відчуттям «нудьги в парі». Початковий шквал яскравих емоцій поступився місцем спокійній прив'язаності й ніжності, що далеко не завжди сприймається партнерами як достатнє підґрунтя для задоволеності стосунками. Одночасно більшість пар переживає народження першої дитини, що додає стресогенних факторів: необхідність опанування батьківських ролей, перебудова звичного способу життя, перерозподіл обов'язків і відповідальності. Усе це створює додаткове емоційне навантаження та підвищує ймовірність конфліктних взаємодій.

Додатковими стресогенними факторами, що суттєво загострюють подружню напругу після народження дитини, виступають хронічне недосипання та фінансові труднощі. У сукупності ці обставини створюють ситуацію, за якої поява нових конфліктів видається практично неминучою. Водночас підготовчі курси для вагітних рідко приділяють належну увагу психологічним аспектам переходу до батьківства, а в соціальних мережах

домінує ідеалізований образ щасливого батьківства. Близьке оточення також часто уникає відвертих розмов про реальні труднощі, що призводить до відчуття ізоляції у молодих батьків, сорому за власні проблеми та небажання звертатися по професійну допомогу, лише посилюючи кризу [36, с.167-171].

Криза монотонності зазвичай припадає на 7-9 рік спільного життя, коли пара остаточно призвичаїлася один до одного. Жінка знає відмовки чоловіка та що він подарує на День народження, а чоловік – вивчив слова дружини під час сварок. Ми бачимо наших партнерів реально, а часом навіть – крізь чорні окуляри. Наприклад, коли помічаємо негативні риси людини, але применшуємо її сильні сторони [35, с.36]Третій кризовий етап у життєвому циклі подружжя припадає на середній шлюбний вік і характеризується так званими конфліктами одноманітності. Багаторазове повторення одних і тих самих емоційних і поведінкових патернів призводить до стану суб'єктивного насичення партнерами один одного. У психологічній літературі цей феномен описують як «голод почуттів»: виникає відчуття емоційної «ситості» від звичних взаємодій при одночасному гострому дефіциті нових вражень і стимулів, що здатні відновити колишню інтенсивність переживань [42, с.66].

Оскільки другий пік сексуальних потреб та активності в чоловіків та жінок припадає на 30 -35 років (перший був в підлітковий період), питання зради найчастіше з'являється в цей час. Нова колега з роботи чи сусід можуть здаватися більш привабливими та розуміючими – в силу того, що ми знаємося кооротший час та зосереджуємо увагу на їх позитивних рисах.

Криза «порожнього гнізда», з цією кризою стикаються сім'ї, в яких є діти. Коли син або донька надовго чи назавжди покидають дім, це може бути критичним для пари. Чоловік та дружина залишаються наодинці та змушені заново знайомитися одні з одними. Тепер між ними немає «посередника» - дитини, яка могла згладити незручні мовчання чи заповнити вечори. Пара вчиться заново проводити час разом. При цьому обоє спочатку переживають сум, що їх дім спорожнів. Ця криза виклик для батьків, які змушені відпустити дітей, але й можливість укріпити стосунки. Для деяких постає питання: я хочу

бути з цією людиною далі чи хочу розлучитися, бо діти підрости, і я не відчуватиму провини? [43, с.112] Четвертий кризовий період у подружніх відносинах настає після 18–24 років спільного життя і, як правило, збігається з початком інволюційних процесів. Він характеризується наростанням відчуття екзистенційної самотності, що значною мірою провокується відокремленням дорослих дітей («синдром порожнього гнізда»). Цей стан посилюється емоційною залежністю партнерів один від одного, а також тривогою щодо можливого прагнення одного з них реалізувати сексуальні потреби поза шлюбом «доки ще не пізно» [42, с.94].

Отож, виникає потреба в осмисленні труднощів міжособистісної взаємодії подружжя, пов'язаних з психологічною готовністю до батьківства за різними її компонентами. До основних компонентів належать мотиваційний, когнітивний, операційний та особистісний, кожен з яких має свої специфічні аспекти, що впливають на здатність подружжя адаптуватися до ролі батьків. Труднощі за мотиваційним компонентом виникають через різні мотивації подружжя щодо бажання мати дитину та психологічні стимули, що з цим пов'язані. У деяких людей є сильне бажання стати батьками, тоді як інші можуть сумніватися або не виявляти великого інтересу до виконання батьківських обов'язків. І якщо один із партнерів має чітке бажання стати батьком/матір'ю, а інший менш зацікавлений, то надалі це призведе до розчарувань та конфліктів між ними, а внутрішні страхи або сумніви стають причиною відмови від батьківства, навіть якщо є спільне бажання.

Труднощі за когнітивним компонентом виникають через недостатню обізнаність і розуміння відповідності вимог, що супроводжують батьківство. Цей компонент охоплює знання про процеси репродукції, виховання дитини та відповідальне батьківство. Подружжя повинно бути готовим до навчання й осмислення всіх аспектів виховання дитини, починаючи з планування вагітності й закінчуючи доглядом і вихованням малюка [45, с.317]. Недостатня інформація про вагітність, виховання або страх перед невідомим здатні викликати стрес і неприємні відчуття. У цілому

низький рівень знань про батьківство серед партнерів не тільки спричиняє різні конфлікти, а й ускладнює розуміння та ефективне виконання батьківських ролей.

Труднощі за операційним компонентом проявляються в недостатньому рівні навичок спільного визначення цілей і планування майбутнього, пов'язаного з народженням дитини, через це виникають суперечки й невизначеність щодо ролей і обов'язків батьків. Операційний компонент характеризує здатність подружжя бути партнерами, взаємодіяти і співпрацювати. Якщо неузгоджено розподіляти батьківські обов'язки і відповідальність за дитину, то натомість можна отримати психологічне перенавантаження одного з партнерів та конфлікти. Недостатні навички співпраці та розв'язання питань часто є причиною сімейних суперечок і напруги в стосунках. Операційний компонент включає вміння обговорювати та узгоджувати важливі питання, такі як кількість дітей, терміни народження, бажаний період вагітності, фінансова підтримка цього процесу та розподіл відповідальності і батьківських обов'язків [47, с.69].

Труднощі за особистісним компонентом пов'язані з різним рівнем особистісної зрілості подружжя у контексті батьківства. Різний рівень особистісної зрілості подружжя викликає проблеми, що стосується їхніх прагнень щодо реалізації репродуктивної функції, а також прояву таких особистісних рис, як егоїзм чи альтруїзм, активність або пасивність, а також наполегливість у досягненні поставлених цілей, що стосується бажання стати батьками чи матерями. Компонент стосується психологічної готовності кожного партнера, що включає емоційну стійкість, здатність справлятися зі стресом, вирішувати конфлікти і ефективно комунікувати [49].

Основні кризи та виклики першого етапу. Клінічна практика свідчить, що саме на стадії створення сім'ї закладаються фундаментальні патерни, які значною мірою визначають подальшу траєкторію подружніх стосунків. Найпоширенішими кризовими явищами є:

— Криза невідповідності очікувань: реальність спільного життя часто розходиться з ідеалізованими уявленнями, породжуючи розчарування, взаємні претензії та сумніви в правильності партнерського вибору;

— труднощі адаптації до нового способу життя: навіть незначні розбіжності у побутових звичках, фінансовій поведінці чи організації дозвілля можуть стати джерелом напруги, якщо не були своєчасно проговорені;

— конфлікти через різні ціннісні орієнтації та уявлення про сімейне життя, що часто кореняться в відмінностях сімей походження партнерів [37, с.84-89].

Успішне проходження цього етапу вимагає від подружжя готовності до відкритої комунікації, гнучкості та свідомої роботи над компромісами, що закладає міцну основу для подальшого розвитку сім'ї. Проведений нами теоретичний аналіз дослідження запобігання сімейних конфліктів під час кризи прийняття батьківських обов'язків надає нам можливість визначити деякі показники та критерії, щодо оцінки ефективності втручання та ситуацію в родині. Пропонуємо декілька напрямів, що варто розглянути [39, с.52].

Комунікація в сім'ї: критерій : якість спілкування між членами родини; показники: відкритість діалогу, здатність до емпатії, активне слухання, використання конструктивних засобів вирішення конфліктів (опитувальники, аналіз розмов, спостереження)

Стратегії вирішення конфліктів: Критерій: ефективність методів, які сім'я застосовує для вирішення проблемних ситуацій; Показники: частота конфліктів, вибір стратегії (переговори, компроміс, уникнення, час необхідний для врегулювання конфлікту)

Емоційна регуляція та стрес: Критерій: рівень емоційної стабільності батьків та інших членів родини; Показники: рівень тривожності, депресії, стресові реакції (стандартизовані психологічні опитувальники, здатність переживати емоційні навантаження)

Відчуття батьківської компетентності: Критерій: віра батьків у власні сили та адекватність щодо виконання нових обов'язків; Показники: самооцінка

в ролі батьків (спеціальні анкети або шкали самооцінки), рівень задоволеності щодо виконання батьківських ролей

Функціонування, єдність сім'ї:Критерій: загальна здатність сім'ї до адаптації під час кризи;Показники: рівень сімейної згуртованості, підтримка членів сім'ї один одного, атмосфера в родині (опитування наприклад APGAR тощо)

Зовнішні фактори та соціальна підтримка:Критерій: вплив зовнішнього оточення на сімейні відносини в сім'ї;Показники: наявність підтримки зі сторони друзів, соціальних служб, друзів та вплив соціально-економічних умов на ситуацію в сім'ї

Адаптивні стратегії подолання сімейних криз:Критерій: здатність сім'ї щодо застосування здорових стратегій для вирішення кризових ситуацій;показники: використання копінгових стратегій [шкали нахшталт BriefCOPE], змінність поведінкових реакцій у стресових ситуаціях.

Ми вважаємо, що за допомогою цих критеріїв та показників можливо зрозуміти, як члени родини пристосовуються до нових умов, манеру спілкування, ефективність вирішення конфліктів. Важливо, при розробці дослідження враховувати специфіку досліджуваних груп, а саме особливості, історію сімейних відносин, досвід, що передував у вирішенні криз з узгодженням методології збору даних.

1.4 Зміст та завдання процесу запобігання сімейних конфліктів під час кризи прийняття батьківських обов'язків

Частина пар, попри значні зусилля, спрямовані на збереження шлюбу, не здатна подолати кризи, спровоковану появою дитини, і врешті-решт розлучається. Проте більшість подружжя прагне уникнути такого сценарію. Для успішної адаптації до нової реальності необхідні час, терпіння та свідомий перехід від деструктивних форм взаємодії (криків, ультиматумів, взаємних звинувачень) до відкритої комунікації, у межах якої обидва партнери пояснюють один одному, чому перехід до батьківства вимагає певних компромісів і жертв із обох сторін.

Ключовим чинником збереження шлюбу, за висновками психологів, є підтримання рівноваги між батьківською та подружньою ролями. Партнери не повинні втрачати статусу коханців, друзів і близьких людей: саме ці виміри стосунків потребують окремої уваги й регулярного інвестування часу та емоційних ресурсів. Важливо також формувати реалістичні очікування, відмовившись від ілюзії ідеальності партнера. Народження дитини відкриває в кожному з подружжя нові, часто несподівані грані характеру, що може стати як джерелом конфліктів, так і можливістю глибшого розуміння та близькості.

Підвищення психологічної готовності до батьківства: подружжю слід відкрито обговорити свої очікування від батьківства, з'ясувати рівень мотивації кожного партнера і узгодити спільне бажання мати дітей. Важливо, щоб обидва партнери розуміли і приймали зміни, які відбудуться в їхньому житті, були готові до нових обов'язків, як у сфері фінансів, так і в організації побуту та емоційної взаємодії. Психологічно готові партнери повинні бути здатними адаптуватися до змін, навчитися взаємодіяти і підтримувати один одного, особливо у стресових ситуаціях[41, с.124].

Оптимізація комунікації та партнерської взаємодії: рекомендуємо постійно підтримувати відкриту комунікацію, обговорювати важливі питання щодо виховання дітей, зважати на потреби та бажання один одного, бути

готовими до підтримки і взаєморозуміння. Якщо виник конфлікт, важливо прагнути до пошуку компромісів, а не до емоційного відсторонення чи пригнічення проблем[56].

Емоційна стабільність та взаємопідтримка: подружжю потрібно постійно піклуватися про емоційну стабільність у сім'ї, особливо в моменти, коли в родині з'являються діти. Напруга, тривожність або стрес можуть негативно вплинути на взаємини, тому важливо надавати емоційну підтримку один одному. Необхідно звертатися до психологів чи консультантів, якщо сім'я переживає серйозні психологічні труднощі або кризи, пов'язані з плануванням батьківства[16, с.29-33].

Підготовка до змін у стилі життя: подружжю важливо розуміти, що батьківство вимагає певних змін у розпорядку дня, роботі, соціальних зв'язках і навіть у взаєминах із друзями та родичами, а заздалегідь погоджені зміни допоможуть уникати конфліктів. Приділяти час самопідготовці до материнства й батьківства, зокрема читати літературу про психологічні аспекти виховання дітей та розвиток емоційної готовності до нової ролі.

Фізична та психологічна підтримка здоров'я: для успішної реалізації репродуктивної функції важливо, щоб обидва партнери дбали не тільки про своє фізичне, але й про психологічне здоров'я. Перегляд стилю життя, ведення здорового способу життя, регулярні медичні огляди – важливі складові, що допомагають у підготовці до батьківства. Психологічна готовність до змін у житті та стабільність у партнерських взаєминах сприяють гармонійному розвитку сім'ї та здоровому вихованню дітей [24,с.223-228].

Криза народження першої дитини. Для успішного подолання цієї кризи подружжю критично важливо усвідомити, що дитина є їхньою спільною, виключно спільною відповідальністю. Саме спільна турбота здатна не лише зберегти шлюб, а й суттєво збагатити його новим рівнем близькості та щастя. Жінці доцільно уникати повного «занурення» в материнство, зберігаючи увагу до потреб чоловіка та відкрито повідомляючи про власні труднощі й потреби в допомозі – адже молодий батько часто просто не знає,

як саме він може бути корисним. Чоловікові, своєю чергою, важливо подолати страх «неправильно» поводитися з немовлям, активно брати на себе догляд (консультуючись із дружиною, яка краще відчуває потреби дитини) і пам'ятати про фізичне виснаження партнерки після вагітності та пологів. Час, коли батько самостійно піклується про дитину, стає для матері можливістю відновити сили, що згодом дозволяє їй знову бути уважною до чоловіка. У будь-якій кризі, зокрема в цій, подружжю необхідно свідомо інвестувати в турботу один про одного: робити приємне, прагнути зрозуміти потреби партнера й надавати підтримку. Природна реакція на стрес – замкнутися, образитися, звинуватити іншого в нерозумінні чи звалити відповідальність на зовнішні обставини – веде лише до ескалації конфлікту й, зрештою, до розриву. Єдиний конструктивний шлях – взяти відповідальність за власну поведінку, адже змінити можна лише себе [64].

Криза народження другої дитини. Поява другої дитини вимагає від батьків гнучкості у сприйнятті індивідуальності кожного з дітей: друга дитина, як правило, суттєво відрізняється від першої за темпераментом і потребами. Важливо позбутися ілюзії, що любов доведеться «ділити навпіл» – її вистачає на всіх, але кожна дитина потребує саме того обсягу й форми турботи, які відповідають її унікальності. Особливо складним є рівномірний розподіл уваги та забезпечення кожній дитині індивідуального «якісного» часу з батьками [64].

Українська народна традиція називає вагітну жінку «при надії» – у стані світлої мрії про диво дитини й нове сімейне майбутнє. Уся родина уявляє собі ідеальну подорож: тепле море, лагідне сонце, безтурботний пляж і маленькі ніжки, що біжать піском. Чим ближче пологи, тим яскравіше ця мрія. Але іноді, прокинувшись після народження, батьки бачать не море, а гори – народження дитини з особливостями розвитку чи важкими діагнозами. Спочатку приходять шок, заперечення, гнів на світ і долю, відчайдушне небажання приймати реальність. Батьки можуть роками «лазити по камінню», намагаючись будь-якою ціною «добратися до моря», виснажуючи себе й

дитину боротьбою з тим, що змінити неможливо. Та вибір завжди залишається за нами. Ми можемо продовжувати ненавидіти гори й оплакувати втрачене море – або зупинитися, озирнутися й відкрити їхню власну, зовсім іншу красу: перші промені сонця на вершинах, таємничі печери, аромат високогірних луків, прохолоду джерел і спів водоспадів. Саме в горах ми по-справжньому вчимося любити – безумовно й глибоко; допомагати – щиро; приймати допомогу – з вдячністю. Саме тут, долаючи труднощі разом, ми відкриваємо нові грані власної душі й душі дитини, відчуваємо справжню цінність тих, хто поруч, і силу зв'язку. Гори – це не море. Тут немає легкості й безтурботності. Але тут є інший вимір життя – вимір глибини, сили, справжності й просвітлення. Ми мріяли про море, але отримали гори. І те, чим вони стануть для нас і нашої дитини – безмежним джерелом росту чи вічним тягарем – залежить виключно від нашого вибору [64].

Як перейти кризу «порожнього гнізда». Ви хотіли навчитися водити авто? Більше кататися на велосипеді? Нарешті вивчити якусь мову? Подумайте, на що вам бракувало часу та втілюйте це в життя. Щось покращити, вирішити чи зробити разом – кращого часу, ніж сьогодні, не буде [9, 129].

Відкрите і чесне спілкування між партнерами під час невдалої реалізації репродуктивної функції. Важливо створити атмосферу відкритості і довіри, де обоє партнерів можуть висловлювати свої переживання, страхи та надії. Чітке обговорення емоцій (розмови без табу) є важливим для подолання стресу та збереження емоційної стабільності в парі. Наприклад, одна з причин невдач – почуття провини чи гніву, коли партнери не можуть досягти бажаного результату, Тому важливо поділитися своїми емоціями, не чекаючи, що інший партнер відразу вирішить проблему. Зниження стресу і самоконтроль. Психологічний стрес може значно вплинути на фізіологічний стан, знижуючи шанси на зачаття. Партнерам доцільно застосовувати техніки релаксації, такі як йога, дихальні практики або медитація, що допоможе знизити рівень стресу та поліпшити гормональний

баланс. Регулярні фізичні вправи також сприяють зниженню тривожності та покращують загальне самопочутті, підтримують загальний тонус організму[35, с.36].

Робота над емоційною близькістю. Потрібно активніше працювати над емоційною близькістю у парі. Навіть якщо процес зачаття не йде так, як хочеться, важливо пам'ятати, що ви – команда. Разом можна подолати труднощі, варто запланувати спільні моменти відпочинку та релаксації, щоб відновити емоційний зв'язок і зміцнити відчуття підтримки. Якщо один із партнерів переживає депресію або тривожний розлад через невдачі в зачатті, важливо звернутися до психотерапевта, щоб знайти шляхи для подолання цих емоцій і зменшити їхній вплив на стосунки. Врахування психологічних аспектів процесу зачаття.

Позитивні зміни у ставленні до батьківства. Якщо проблеми з зачаттям супроводжуються стереотипами або негативним ставленням до батьківства, варто звернутися за психологічною допомогою, щоб змінити підходи та переконання, які заважають цьому. Важливо переосмислити ставлення до батьківства як спільного проєкту, у якому важливі не лише фізичні складові, а й емоційна підтримка один одного[39, с.52].

Планування та коригування фінансових питань. Фінансові питання дуже часто стають джерелом стресу, тому слід чітко визначити, як подружжя буде розподіляти ресурси, особливо якщо вони розглядають варіанти допоміжних репродуктивних технологій, адже лише спільне планування та фінансова грамотність здатні знизити тривогу щодо майбутнього і зробити цей процес менш стресовим [29, с.37-41]. Як свідчить практика, кожен член сім'ї має чітко усвідомлювати свої обов'язки та відповідальність у контексті виконання репродуктивної функції від того, як подружжя визначить свої ролі, залежатиме емоційне благополуччя кожного члена родини[74]. Зокрема, це стосується взаємних очікувань подружжя щодо виконання своїх обов'язків для задоволення потреб родини, тобто коли шлюбні партнери очікують один від одного певних дій при реалізації репродуктивної функції. За результатами

досліджень [36, с.167-171] виявлено, що серед основних причин звернень подружжя до сімейних психологів є такі важливі проблеми, як: визначення кордонів у сім'ї; формування сімейних норм і правил; розподіл ролей та обов'язків між партнерами; сексуальна дисгармонія.

І аналіз першопричин виникнення проблем свідчить, що шлюбні партнери переживають труднощі через невідповідність своїх потреб та очікувань, що в подальшому призводить до конфліктів, коли очікування щодо певних ролей у сім'ї не збігаються з реальними діями або поведінкою партнера. Важливо розуміти, що задоволення потреб у контексті репродуктивної функції сім'ї залежить від щоденної взаємодії та виконання важливих сімейних ролей. Кожен партнер має чітко усвідомлювати, хто, що і як повинен робити для реалізації репродуктивної функції, щоб забезпечити стабільність і гармонію в родині. Отже, формування здорової ролевої структури є необхідним етапом у процесі реалізації репродуктивної функції, а гармонійне виконання своїх обов'язків і підтримка одне одного в межах відповідних ролей сприятимуть психологічній готовності до батьківства, покращують взаємодію між подружжям і забезпечують стабільність родини, що, зокрема, створює необхідне підґрунтя для ефективного виховання дітей і успішної реалізації репродуктивної функції [34.с.151].

Відкрите обговорення сімейних ролей і відповідальностей. Для запобігання конфліктам, пов'язаним із невизначеністю або невідповідністю очікувань щодо виконання сімейних ролей, подружжю слід відкрито обговорити свої обов'язки в фінансовій, емоційній та господарсько-побутовій сферах. Важливо також з'ясувати, які очікування партнерів щодо процесу планування батьківства та як їхні ролі змінюватимуться, якщо народиться дитина чи буде невдале зачаття. Регулярні чесні розмови допоможуть створити спільне бачення сімейного життя і уникнути непорозумінь. Розвиток емоційної підтримки та активне слухання. Становлення ролей уважного слухача та підтримуючого партнера є критично важливим. Потрібно вміти вислухати емоційні переживання іншого, не

знецінюючи їх. Використання фраз підтримки, таких як «Я розумію, що тобі важко», « Я готова (ий) вислухати тебе, якщо ти хочеш поговорити», «Ти важлива (ий) для мене, і я буду поруч, не зважаючи ні на що», «Не соромся ділитися своїми почуттями, я з тобою» чи «Ми разом знайдемо шлях, як вирішити ці труднощі» і т.д., сприятиме зміцненню довіри та запобіганню емоційної ізоляції[39, с.52].

Запобігання патологічним сімейним ролям. Партнерам важливо бути свідомими щодо своїх моделей поведінки та не впадати в деструктивні ролі, такі як «грубіян», «жертва» чи «песиміст». Кожен з партнерів має розвивати здатність до самопідтримки, контролювати емоції та використовувати конструктивні методи комунікації. Якщо подружжя помічає у своїх стосунках деструктивних ролей, важливо обговорити їх і звернутися за допомогою до сімейного психолога. Зміцнення партнерської взаємодії через спільну діяльність. Не менш важливим є пошук спільних занять, що допоможуть зняти напругу та підвищити емоційну близькість. Регулярні прогулянки, спільні хобі або відпочинок удвох можуть позитивно впливати на стосунки. Варто також обговорювати не лише репродуктивні питання, а й інші аспекти життя, щоб уникнути емоційного виснаження. Використання позитивного підходу – нагадування одне одному про те, що ви команда[39, с.52].

Розвиток психологічної гнучкості у виконанні сімейних ролей. Партнерам важливо бути готовими переглядати свої обов'язки і ролі, якщо це дозволяє підтримувати гармонію в стосунках. Замість того, щоб сприймати труднощі як трагедію, слід розглядати їх як спільний виклик, який можна подолати разом.

Використання технік подолання стресу та професійна підтримка. Коли труднощі у взаєминах стають надто вираженими, потрібно не ігнорувати їх, а звертатися за допомогою до сімейного психолога. Терапія допоможе партнерам краще розуміти свої потреби, конструктивно вирішувати конфлікти та відновити емоційну близькість [1.с.17-18].

Висновок до розділу 1

У першому розділі дослідження було проведено аналіз проблеми запобігання конфліктам у сім'ї в період, коли партнери переживають кризу прийняття батьківства. Для розуміння проблеми сформульовані значення ключових понять:

— Сімейний конфлікт – це зіткнення протилежних інтересів, потреб, очікувань між членами родини, що спричиняє протистояння та напруження у взаєминах;

— Моделі поведінки – це стійкі зразки дій та реакцій людини, що формуються досвідом, визначають взаємодію людини з іншими;

— Конструктивні стратегії - це способи реагування на конфлікти, які спрямовані на пошук рішень, використання внутрішніх ресурсів, зміну ставлення до ситуації;

— Психологічна адаптація - це процес пристосування особистості до нових умов життя, для збереження внутрішнього балансу та ефективного функціонуванню у суспільстві;

— Кризовий період - це етап життя чи розвитку людини, коли виклики перевищують можливості людини, що вимагає мобілізації внутрішніх сил, підтримки оточуючих;

— Сімейні ролі – це соціально визначені функції та обов'язки, що розподіляються між шлюбними партнерами та регулюються домовленостями.

За результатами проведеного дослідження встановлено, що вагомими причинами сімейних конфліктів у кризовому періоді є нерівномірний розподіл обов'язків, емоційна перевтома, відсутність комунікації між партнерами, розбіжності у підходах до стилів виховання дитини. Ознаками ефективного запобігання сімейним конфліктам вважаються: конструктивні моделі поведінки, справедливий розподіл обов'язків, високий рівень психологічної адаптації шлюбних партнерів.

Були обґрунтовані механізми щодо подолання кризи та запобігання сімейних конфліктів під час кризи прийняття батьківських обов'язків.

Зазначимо, що подолати кризу можливо через розвиток комунікативних навичок, застосування «Я-повідомлень», укладання чітких домовленостей або «сімейного контракту» для справедливого розподілу обов'язків, надання емоційної підтримки і прагнення взаєморозуміння. Завдяки такому підходу перетворити кризу з джерела конфліктів на ресурс для розвитку сім'ї.

Ключовим висновком 1 розділу дослідження з'ясовано, що ці поняття пов'язані між собою. Кризовий період змушує шукати потребу у психологічній адаптації, що в свою чергу залежить від обраних моделей поведінки та використання конструктивних стратегій. Успіх цього процесу цілком залежить від гнучкості і справедливості сімейних ролей.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ЇХ ЗАПОБІГАННЯ ПІД ЧАС КРИЗИ ПРИЙНЯТТЯ БАТЬКІВСЬКИХ ОBOB'ЯЗКІВ.

2.1 Стратегії поведінки подружжя у сімейних конфліктах під час кризи прийняття батьківських обов'язків.

Криза прийняття батьківства є доволі негативним явищем, що може призвести до розвалу шлюбних відносин. Особливості та першопричини виникнення сімейних конфліктів під час прийняття батьківських обов'язків шлюбними партнерами можуть мати різні характеристики, це більш детально розглядалось у теоретичній частині дослідження. До того ж треба звернути увагу на те, що характерні прояви кризи батьківства негативно впливають на відносини у шлюбі з психологічної точки зору та створюють умови для виникнення сімейних конфліктів що супроводжується роздратуванням, апатією, проблемами сексуального характеру а також загальним невдоволенням шлюбом тощо. В контексті нашого дослідження доцільно розглянути деякі поняття. Стратегії поведінки та моделі поведінки – це два різних поняття, хоча й тісно пов'язані між собою. Стратегії поведінки описують, як людина обирає та застосовує певні дії для досягнення своїх цілей у певній ситуації, особливо у конфлікті (уникнення, суперництво, компроміс, співпраця або пристосування). Моделі поведінки ж представляють собою більш загальні, узагальнені типи або шаблони поведінки, які можуть бути використані для аналізу та класифікації різноманітних поведінкових проявів [42, с.117].

Для глибшого розуміння механізмів розгортання та розв'язання сімейних конфліктів Л. Шнейдер пропонує розрізняти три базові стратегії реагування учасників (див.рис.2.1):

Рисунок 2.1. – Настанови конфліктерів залежно від стратегій реагування

Егоцентрична	<ul style="list-style-type: none"> • "Мені треба" • "Ти винен"
Альтероцентрична	<ul style="list-style-type: none"> • "Тобі треба" • "Я винен"
Соціоцентрична	<ul style="list-style-type: none"> • "Нам треба" • "Ми винні"

Змістом *егоцентричної* стратегії реагування у конфлікті є зосередженість на собі, власних інтересах з одночасним звинуваченням іншого учасника конфлікту. Епізодично ця стратегія є свідченням надважливості власних інтересів для людини, її постійне використання говорить про егоїзм та авторитарність стосовно інших членів родини.

Альтероцентрична стратегія реагування відображає поступливість людини, її готовність до компромісу. Хронічне домінування альтероцентричної стратегії в сімейному конфлікті свідчить про жертвовну позицію людини, яка систематично підпорядковує власні інтереси потребам інших членів сім'ї [42, с. 99–100].

Процес формування конструктивного сімейного копінгу охоплює низку універсальних етапів, доступних для застосування будь-яким учасником конфлікту незалежно від його позиції в сімейній ієрархії:

1. Створення безпечного часового й емоційного простору для діалогу: детальний аналіз проблемної ситуації, відкрите висловлення власних потреб і бажань, уважне й емпатичне вислуховування позиції іншої сторони.

2. Свідома трансформація сприйняття конфлікту з бінарної опозиції «я проти тебе» на спільну позицію «ми проти проблеми», підкріплена вербальними й невербальними сигналами примирення (жести, тон голосу, формулювання типу «ми разом»);

Укладення конкретної угоди про спільні дії з чітким визначенням потреб кожного учасника, розподілом відповідальності та фіксацією реалістичних термінів виконання [33, с.99-103].

На тлі загальної опанувальної поведінки учасники сімейного конфлікту зазвичай демонструють одну або кілька характерних форм реагування, які відзначаються високою динамічністю: вони можуть трансформуватися навіть у межах однієї конфліктної взаємодії залежно від ескалації напруги чи зміни обставин. Коли певна форма реагування стає переважною, систематично відтворюється в різних конфліктних ситуаціях і набуває стійкості, її можна класифікувати як закріплену рису індивідуального копінг-стилю особистості (див.рис.2.2)

Рисунок 2.2 – Типові форми реагування в конфлікті.



Найефективнішою, хоча й найскладнішою у реалізації, формою реагування в сімейному конфлікті є співробітництво. Воно характеризується одночасним визнанням і задоволенням потреб усіх залучених сторін, збереженням поваги до цінностей іншого поряд із власними, а також чітким розмежуванням самої проблеми та особистостей учасників. Такий підхід забезпечує максимально конструктивне розв'язання та зміцнення стосунків. За відсутності можливості повного задоволення інтересів усіх сторін доцільним є компроміс – стратегія часткового поступлення заради збереження відносин і досягнення прийняттого для кожного рішення. Компроміс стає можливим лише за умови готовності учасників пожертвувати частиною власних вимог,

усвідомлюючи, що повна перемога однієї сторони означала б повну поразку іншої[30, с.192].

Якщо конфліктна ситуація не є принциповою або відкрита емоційна конфронтація небажана, ефективною може бути стратегія ухилення. Вона проявляється через мовчання, демонстративне дистанціювання, приховування образи чи гніву, ігнорування провокацій. Довготривалими наслідками такого підходу часто стають перехід до формально-ділових стосунків або повне припинення спілкування. У ситуаціях, коли пріоритети іншого члена сім'ї очевидно переважають або конфлікт не є критичним для власного благополуччя, доречним є пристосування. Воно може виражатися як у щирому прийнятті позиції опонента, так і в тактичному «прикиданні», збереженні спокою заради вищої мети чи прихованому плануванні реваншу.

Протистояння – енергетично найвитратніша форма реагування – характеризується категоричним прагненням до власної «перемоги» будь-якою ціною. Епізодично вона виправдана в принципових питаннях (захист від насильства, подружня вірність, етичні межі). Проте в більшості сімейних конфліктів протистояння слугує лише інструментом демонстрації влади чи маніпуляції: це перекрикування, залучення «союзників» із числа родичів, вимагання капітуляції «заради збереження сім'ї» та інші способи придушення опонента[26, с.244].

Одним із найбільш психологічно зцілюючих і конструктивних механізмів розв'язання сімейних конфліктів, який ефективно знижує хронічне емоційне напруження та відновлює міжособистісну довіру, є прощення. Прощення визначається як свідомий, вольовий акт, у процесі якого потерпіла сторона відмовляється від почуттів образи, гніву та прагнення помсти, одночасно цілеспрямовано культивує позитивне ставлення до кривдника. Критично важливо підкреслити, що справжнє прощення принципово відрізняється від простого забування чи витіснення конфліктної ситуації: воно вимагає глибокої внутрішньої роботи, усвідомленого прийняття рішення та прояву великодушності саме до близької людини, яка завдала болю. Водночас

реалізацію цього процесу в сімейному контексті часто ускладнюють стійкі соціокультурні стереотипи, що прирівнюють прощення до слабкості, приниження чи «потурання» кривднику (див.рис.2.3).

Рисунок 2.3. – Типові соціальні стереотипи щодо прощення за Е.Гасіним.

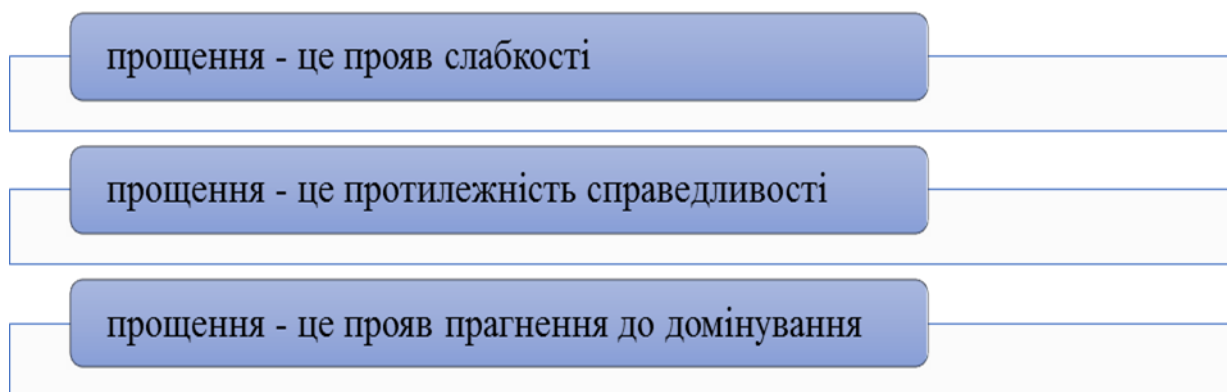


Рисунок 2.3. – Типові соціальні стереотипи щодо прощення за Е.Гасіним.

Коли йдеться про прощення саме члена сім'ї, процес вимагає особливої вольової мобілізації та глибокого усвідомлення необхідності внутрішнього звільнення від накопичених негативних емоцій щодо близької людини з одночасним відновленням конструктивної, довірливої взаємодії. Хоча в окремих випадках прощення може відбутися як раптове емоційно-когнітивне осяяння, значно частіше воно є результатом тривалої, цілеспрямованої внутрішньої роботи, що охоплює рефлексію образи, переосмислення мотивів кривдника та свідоме формування нового ставлення до нього (див.рис.2.4).

Рис. 2.4. Етапи процесу прощення



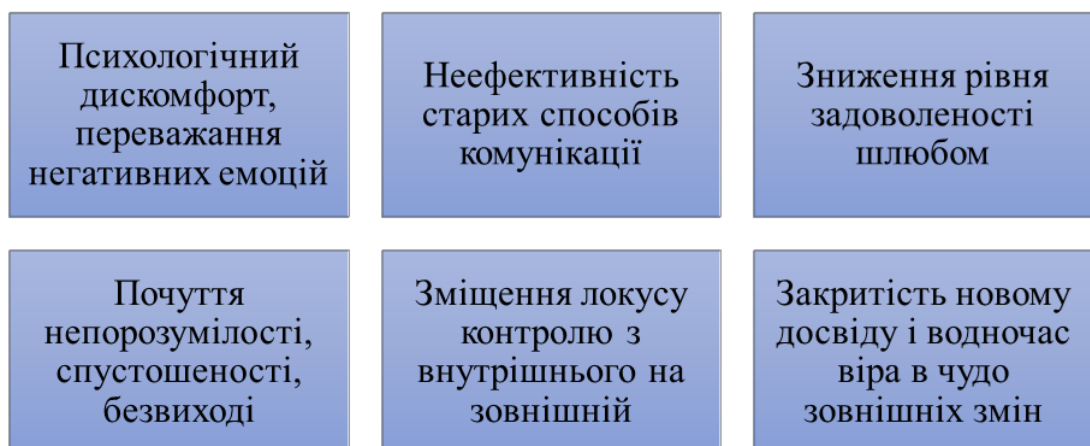
Усвідомлення завершеності образи та гніву щодо близької людини супроводжується глибоким внутрішнім звільненням, що суттєво підвищує психологічну гнучкість, стійкість і відкритість особистості до нових життєвих викликів [60]. Стан психологічного здоров'я сім'ї є одним із ключових

детермінантів здатності конструктивно переживати нормативні та ситуативні кризи; навпаки, його послаблення часто виступає провісником чи безпосереднім маркером сімейної кризи. Зазвичай криза розвивається поступово, за винятком випадків раптових травматичних подій. До ранніх передвісників сімейної кризи належать:

- парадоксальна відсутність конфліктів між подружжям або, навпаки, їхня хронічна надмірність;
- неконструктивний характер діалогу: кожен відстоює лише власну позицію, не прагнучи зрозуміти партнера;
- домінування захисно-агресивних реакцій і взаємне приписування провини;
- стійке уникання сексуальної близькості одним із партнерів;
- систематичне виключення одного з подружжя з процесу прийняття рішень;
- фіксація спілкування на одній темі або тривале мовчання;
- повне «розчинення» дружини в сімейних обов'язках із втратою власної ідентичності;
- втеча в професійний працеголізм як компенсаторний механізм за неможливість самореалізації в сім'ї [61].

Сімейна криза є системним феноменом, що одночасно охоплює всю родину та кожного її члена, тому її симптоматика має два рівні прояву: на рівні сімейної системи загалом і на рівні індивідуальних реакцій подружжя. На індивідуальному рівні криза виявляється такими симптомами (див.рис.2.5):

Рис. 2.5. Симптоми сімейної кризи на індивідуальному рівні.

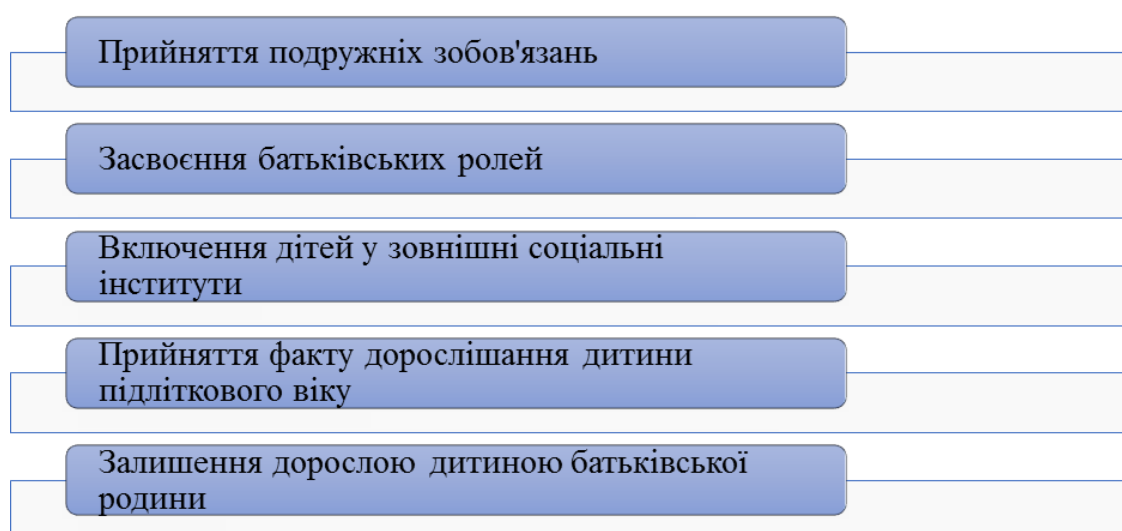


У стані гострої сімейної кризи індивід переживає інтенсивний спектр негативних емоцій — гнів, образу, розчарування, відчуття провини чи безпорадності. Часто виникає психологічна дистанція від близьких або, навпаки, самозвинувачення з подальшим падінням самооцінки та депресивними реакціями. Посилення цих індивідуальних симптомів неминуче поглиблює кризові прояви на системному рівні сім'ї, серед яких:

- зниження внутрішньої згуртованості;
- зростання міжособистісного відчуження;
- деформація внутрішніх і зовнішніх сімейних кордонів;
- порушення адаптивної гнучкості системи;
- нерівномірний, дискримінаційний розподіл ролей, що призводить до перевантаження окремих членів;
- дестабілізація ієрархії ;
- збільшення кількості та гостроти конфліктів;
- накопичення взаємної деструктивної критики, причіпок і образ [62].

Деякі кризи мають нормативний, передбачуваний характер і переживаються більшістю сімей на схожих етапах життєвого циклу. Такі кризи отримали назву нормативних. Науковці виділяють низку типових нормативних криз [63].:

Рис.2.6. Нормативні родинні кризи



Нормативні кризи сімейного циклу, попри їхню широку поширеність, не є абсолютно неминучими: їхня поява, інтенсивність і тривалість значною мірою залежать від рівня психологічного здоров'я сім'ї та накопиченого адаптивного досвіду. Наприклад, перехід первістка в підлітковий вік може спровокувати виражену кризу в сім'ї, тоді як при появі молодших сиблінгів батьки, спираючись на вже здобутий конструктивний досвід, часто успішно запобігають повторенню аналогічної кризової реакції або значно пом'якшують її перебіг. Натомість кризи, спричинені раптовими, непередбачуваними травматичними подіями (втрата роботи, важка хвороба, смерть члена сім'ї тощо), класифікуються як ненормативні, оскільки виходять за межі типового життєвого циклу та вимагають від сім'ї екстраординарних адаптаційних ресурсів. Подолання кризи вимагає від сім'ї високого рівня внутрішньої згуртованості, скоординованих дій та взаємної емоційної підтримки всіх її членів [67]. Після святкової ейфорії весілля та безтурботного «медового місяця» молоде подружжя входить у реальність повноцінного шлюбного життя з його побутовими, економічними та психологічними викликами. Саме на цьому етапі часто виникає перша нормативна криза – криза первинної подружньої адаптації, пов'язана з прийняттям взаємних зобов'язань і перебудовою індивідуальних звичок у спільну систему (див.рис.2.7).

Рис.2.7. Типові ненормативні сімейні кризи



Після святкової ейфорії весілля та безтурботного «медового місяця» молоде подружжя входить у реальність повноцінного шлюбного життя з його побутовими, економічними та психологічними викликами. Саме на цьому етапі часто виникає перша нормативна криза – криза первинної подружньої адаптації, пов’язана з прийняттям взаємних зобов’язань і перебудовою індивідуальних звичок у спільну систему.

Наступною, надзвичайно поширеною кризою, є народження першої дитини. Навіть за умови довгоочікуваної та бажаної вагітності поява немовляти кардинально змінює сімейну динаміку: різко зростає обсяг відповідальності, змінюється розподіл ролей і ресурсів, що запускає кризу засвоєння батьківських функцій із характерними для неї стресовими факторами та адаптаційними труднощами [67] (див.рис.2.8).

Рис. 2.8. Чинники кризи засвоєння батьківських ролей.

навантаження через догляд за дитиною, перерозподіл уваги до неї

пристосування до нової соціальної ролі - батьківства

формування виховного авторитету у дитини

узгодження батьками стратегій виховання дитини

Успішне подолання кризи народження першої дитини зміцнює подружню діаду, сприяє зростанню особистісної зрілості обох партнерів і формує важливий адаптивний досвід для майбутніх викликів [67]. Зі вступом дитини в дошкільний або шкільний вік перед сім'єю постає завдання її інтеграції в зовнішні соціальні інститути. Цей етап стає своєрідною перевіркою ефективності сімейного виховання, а за наявності труднощів може перерости в кризу соціалізації дитини. Якщо соціалізуюча функція покладена виключно на матір, виникає ризик її емоційного та фізичного перевантаження, а також синдрому «нереалізованого батьківства» у батька. Народна мудрість «малі діти – малі клопоти, великі діти – великі клопоти» точно відображає наступну нормативну кризу – кризу дорослішання підлітка. Вона вимагає від батьків швидкої перебудови стосунків: відмови від надмірного контролю, визнання автономії дитини та формування в неї відповідальності. Криза особливо гостро переживається щодо первістка через брак попереднього досвіду взаємодії з підлітком, який перестає ідеалізувати батьків і починає їх критикувати. Конструктивне вирішення полягає в перерозподілі влади й довіри та підтримці самостійності підлітка [67].

Коли дитина досягає повноліття та залишає батьківський дім, сім'я стикається з кризою «порожнього гнізда». Вона найбільш виражена в дітоцентричних сім'ях, де виховання дітей було головним сенсом подружнього життя. Відокремлення дітей оголює дефіцит спільних цілей і емоційну порожнечу у відносинах партнерів. Конструктивний шлях –

поступовий перехід до подружньоцентричної моделі з актуалізацією нових спільних інтересів і проєктів. Якщо доросла дитина створює власну сім'ю, не полишаючи батьківської оселі, криза може набути форми конфлікту через неприйняття батьками обранця/обраниці сина чи доньки. Профілактика та подолання такої кризи передбачають визнання батьками повної автономії дорослої дитини та повагу до її права на власний подружній простір [67].

Деякі автори пропонують жорсткі хронологічні схеми кризових періодів (кожні 3, 5 чи 7 років шлюбу). Проте сім'я є високо індивідуалізованою системою, тому прив'язка криз виключно до шлюбного стажу є недоречною: їхній час, інтенсивність і характер залежать від унікальної динаміки кожної конкретної родини.

Є. Потапчук та Д. Карпова у своїй роботі акцентують увагу на тому, що формування та збереження гармонійного подружнього союзу залишається однією з найгостріших проблем сучасного українського суспільства. Моделі поведінки подружжя під час виконання сімейних функцій нерідко породжують ролеві конфлікти, інтенсивність яких суттєво зростає в періоди нормативних і ненормативних сімейних криз [67, 68]. Саме ці конфлікти стають джерелом тривалого емоційного страждання членів сім'ї через фрустрацію базових потреб та невідповідність взаємних очікувань, що в підсумку призводить до формування дисфункціональних сімейних систем [39, с.52]. Більше того, ролеві конфлікти між подружжям можуть спричинити психологічне травмування дітей і завершуватися розривом шлюбу [72, 73, 69].

Виникає нагальна потреба в системному дослідженні очікуваних моделей поведінки подружжя під час реалізації ключових сімейних функцій. Однією з базових форм організації сімейного життя є структура внутрішньосімейних ролей («хто, що, коли й яким чином має робити»). Проте у вітчизняній психологічній науці досі недостатньо розроблено питання чіткого переліку та змістового наповнення сімейних ролей, необхідних для ефективного здійснення інтелектуально-світоглядної, морально-психологічної, інтимно-сексуальної, господарсько-побутової та матеріально-

фінансової функції сім'ї. Унаслідок цього шлюбні партнери часто стають заручниками власного незнання фундаментальних засад сімейного функціонування – змісту сімейних функцій, принципів розподілу відповідальності, власних обов'язків і ролей.

Сучасна психологічна література містить низку цінних праць, присвячених окремим аспектам сімейних ролей: гендерним стереотипам у розподілі сімейних ролей в українському контексті [13, с.144], специфіці рольового розподілу в молодих сім'ях [43, с.121], прийняттю подружніх обов'язків [43, с.184], впливу рольових очікувань на характер сімейного спілкування [43, с.270], порушенням структурно-рольового аспекту сімейного життя [45, с.350]. Незважаючи на ці досягнення, питання чіткої диференціації моделей поведінки подружжя під час реалізації окремих сімейних функцій залишається недостатньо розробленим. Відсутній також науково обґрунтований перелік сімейних ролей, який надавав би особистості системне уявлення про ключові обов'язки та про те, задоволення яких саме потреб членів сім'ї є критично важливим [62].

Клінічна практика свідчить, що однією з провідних причин звернень подружніх пар до сімейних психологів є труднощі, пов'язані з формуванням спільних норм, правил і розподілом сімейних ролей та обов'язків [68, 62,37; 70]. Глибинний аналіз цих проблем указує на систематичне незадоволення базових потреб і взаємних очікувань партнерів. У цьому контексті сім'я реалізує низку фундаментальних функцій, спрямованих на задоволення цих потреб [62; 37; 57]:

- виховну (реалізація батьківського потенціалу, самореалізація через дітей);
- економічно-господарську (організація побуту, збереження здоров'я, відновлення сил);
- емоційно-психологічну (забезпечення підтримки, поваги, симпатії та психологічного захисту);
- інтелектуально-світоглядну (духовне збагачення, спільне дозвілля);

- сексуально-репродуктивну (задоволення еротичних потреб, продовження роду);
- соціального контролю (дотримання суспільних норм).

Кожна з функцій втілюється через конкретні сімейні ролі. На нашу думку, поняття «сімейна роль» потребує ґрунтовної теоретичної рефлексії, оскільки в більшості психологічних джерел воно розглядається лише як похідне від загального концепту соціальної ролі, що призводить до недостатньої розробленості відповідного категоріального апарату [62].

Сімейна роль у повному розумінні – це нормативно очікувана модель поведінки члена сім'ї під час реалізації певної функції, спрямована насамперед на задоволення потреб шлюбного партнера та інших членів родини. Взаємодія ролей (рольова взаємодія) виникає в процесі узгодження рольових домагань, очікувань, реальної поведінки та Я-концепцій партнерів. Ефективність рольової структури сім'ї визначає її здатність задовольняти потреби всіх членів за умови міжособистісної сумісності подружжя [37, с.84-89] та рольової адекватності їхніх поведінкових моделей [71; 75].

Науковці зазначають [57], що порушення рольової узгодженості призводить до ескалації конфліктів у сімейному спілкуванні через суперечливість ролей, їхню надмірну жорсткість чи, навпаки, невизначеність, перевантаження партнерів, невідповідність ролей особистісним можливостям і загальну ригідність функціонально-рольової структури. Доповнюючи цей перелік, ми вважаємо, що важливим конфліктогенним фактором є також обмеженість уявлень подружжя про сам перелік сімейних ролей і про те, які саме потреби вони покликані задовольняти [62; 64].

Емпіричне підтвердження отримано в ході опитування 140 шлюбних партнерів (70 пар зі стажем від 1 до 15 років), проведеного у 2017–2020 рр. Лише 10% респондентів змогли назвати понад 20 сімейних ролей, 16,4% – 15–20, 29, 3% – 10–14, 44,3% – до 10 ролей. Жоден чоловік не назвав більше 14 ролей, пояснюючи це професійною завантаженістю. Основними причинами конфліктів респонденти вказали перевантаженість домашніми обов'язками

[73,6%], невідповідність поведінки взаємним очікуванням [65,7%] та різне розуміння власних ролей [51,4%]. Усі 100 % учасників зазначили, що ніколи не стикалися з джерелами [книги, фільми, курси], які б системно висвітлювали перелік базових сімейних ролей і відповідні їм потреби. Проведений нами аналіз доступної психолого-педагогічної літератури підтвердив критичну недостатність такої інформації у відкритому обігу [62, 64].

Особливу увагу в процесі теоретичного аналізу привернула монографія [62], де окремий розділ присвячено проблемі прийняття подружніми партнерами своїх обов'язків. Проте, попри ґрунтовний розгляд етапів діагностики та консультивання молодих сімей щодо розподілу ролей, у праці практично відсутнє системне висвітлення моделей поведінки подружжя. Лише епізодично згадуються ролі «чоловік/дружина» та «батько/мати», що явно недостатньо для формування у читача цілісного уявлення про різноманітні поведінкові інваріанти під час реалізації сімейних функцій.

Загалом аналіз сучасної літератури [38, с.183-187]; [39],[21, с.48-51],[62], [57] показав, що, попри активне обговорення сутності сімейної ролі, впливу гендерних стереотипів, особливостей рольових стосунків у дистантних сім'ях чи парах із віковою диспропорцією, питання очікуваних моделей поведінки подружжя для реалізації інтелектуально-світоглядної, матеріально-фінансової та господарсько-побутової функцій залишається недостатньо розробленим.

Найбільш систематизовані переліки ролей представлено в психодіагностичних інструментах: «Рольові очікування та прагнення в шлюбі» (РОП) [45, 320], [15, с.200], [62] . Найповнішим є останній опитувальник, що містить 28 ролей [14 ролей-обов'язків і 14 ролей-взаємодії], зокрема «організатор домашнього господарства», «скарбник», «кухар», «миротворець», «жартівник», «самотній вовк», «сімейний вулкан» тощо. Проте частина назв має надмірно суб'єктивний або метафоричний характер, що знижує їхню діагностичну чіткість [75].

Проведений теоретичний і емпіричний аналіз дозволив сформулювати власне розуміння сімейної ролі як нормативно очікуваної моделі поведінки

члена сім'ї під час реалізації певної функції, спрямованої на задоволення потреб партнерів і дітей. На цій основі було розроблено авторську методику «Діагностика сімейних ролей подружжя» (ДСРП), яка не лише виявляє рівень виконання ролей і проблемні зони розподілу, а й сприяє усвідомленню подружжям повного спектра важливих ролей, необхідних для гармонійного сімейного життя [75].

За результатами дослідження встановлено, що ключові моделі поведінки подружжя розподіляються за основними функціями сім'ї. Також за результатами проведеного теоретичного та емпіричного аналізу вдалося встановити розширений перелік сімейних ролей, що відповідають основним функціям сім'ї:

— інтелектуально-світоглядна функція: винахідник, вихователь, гід, гуру, експерт, естет, інтелектуал, компаньйон, лідер, медіатор, модник, одиодумець, опонент, порадник, прагматик, слухач, соціалізатор, співрозмовник, спортсмен, учитель;

— морально-психологічна та інтимно-сексуальна функція: активіст, акуратист, альтруїст, батько/мати, берегиня/захисник, донька/син, друг, жартівник, зять/невістка, ініціатор, контролер, коханець, креативщик, миротворець, мораліст, мотиватор, оптиміст, репродуктор, розрадник, романтик;

— господарська та матеріально-фінансова функція: добувач, господарник, годувальник, дбайливець, дизайнер, дієтолог, економіст, організатор, нянька, масовик-витівник, медик, підприємець, покупець, кухар, прибиральник, ремонтник, садівник, стиліст [75].

Ці дані суттєво розширюють уявлення подружніх партнерів про можливі моделі поведінки у відповідних сферах відповідальності. Водночас залишається актуальним подальше дослідження деструктивних (патологізуючих) сімейних ролей, розробка інструментів їхньої діагностики та психокорекційних стратегій [68],[39, с. 52]. На основі отриманих результатів у 2020 році Є. Потапчуком та Д. Карповою було створено оригінальну методику

«Діагностика сімейних ролей подружжя» (ДСРП). Її унікальність полягає в подвійній функції: по-перше, вона дозволяє кількісно оцінити рівень виконання ролей кожним із партнерів і виявити зони дисбалансу; по-друге, сприяє якісному усвідомленню подружжям повного спектра конструктивних ролей, необхідних для підтримки гармонійного сімейного функціонування [75].

2.2 Психологічний інструментарій щодо запобігання сімейних конфліктів під час кризи прийняття батьківських обов'язків.

Розглянемо більш докладніше методики, які застосовувались при проведенні дослідження.

— Психологічна методика «Діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером» або «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (ДШПО). Автор цієї методики Є.Потапчук, методика набула статус офіційно зареєстрованої у 2019 році у даний момент активно використовується психологами для проведення діагностування психологічних аспектів шлюбних відносин подружжя. Методика має на меті з'ясування у цілому наявних можливостей та ознак людини, що значним чином впливають на гармонію шлюбного партнерства та якість сімейного життя. Діагностика шлюбного потенціалу особистості надає спроможність: усвідомлення позитивних або негативних рис та особливостей, що впливають на шлюбне життя, якщо існує потреба здійснення їх психокорекції; виявлення відповідності взаємних очікувань шлюбних партнерів реальним моделям їх поведінки; визначення рівня міжособистісної сумісності подружжя та передбачення розвитку їх подружнього союзу.

Методика включає сім блоків, кожен з яких містить 25 тверджень. Методика демонструє 175 значною мірою розповсюджених ознак та особливостей шлюбних партнерів. Запропоновано оцінювання кожного твердження від 1 до 5 балів. За методикою сума балів може коливатись від 175

до 875 балів. Це є показником для визначення рівня шлюбного потенціалу подружньої пари. Компонентами методики є — діагностика ознак:

- фізичної привабливості людини;
- інтелектуально-світоглядної привабливості;
- морально-психологічної привабливості;
- інтелектуально-сексуальної привабливості;
- матеріально - фінансової та господарської привабливості;
- стійкості до комплексів;
- стійкості до фізіологічної та психологічної залежності.

Дана методика надає можливість оцінити те, наскільки шлюбні партнери є привабливі один до одного і наскільки вони є сумісними. Низькі показники можуть свідчити про потенційну сформованість кризи прийняття батьківства [16] (див.табл.2.2).

Таблиця 2.2

Результати за методикою «Діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером»(ДШПО), автор Є.Потапчук (контрольна група),%.

Показник	Дуже високий	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Дуже низький
1	10%	10%	30%	40%	10%
2	5%	15%	40%	30%	10%
3	5%	10%	35%	30%	20%
4	10%	10%	30%	40%	10%
5	5%	5%	50%	20%	20%
6	.5%	10%	50%	25%	10%
7	20%	10%	40%	20%	10%

Методика складається з семи частин, які надають можливість провести оцінку шлюбного потенціалу учасників дослідження за показниками: фізична привабливість [1], інтелектуально-світоглядна привабливість [2], морально-психологічна привабливість [3], інтимно-сексуальна привабливість [4],

морально-фінансова та господарська привабливість [5], стійкість до комплексів [6], стійкість до фізіологічної та психічної залежності [7]. Результати контрольної та експериментальної груп відобразимо у таблицях (див.табл.2.3).

Таблиця 2.3

Результати за методикою «Діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером»(ДШПО), автор Є.Потапчук [експериментальна група], %

Показник	Дуже високий рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Дуже низький рівень
1	10%	10%	20%	50%	10%
2	5%	15%	20%	50%	10%
3	-	5%	45%	30%	20%
4	10%	10%	30%	40%	10%
5	5%	10%	35%	30%	20%
6	-	10%	45%	25%	20%
7	5%	5%	40%	30%	20%

Отримані результати за методикою ДШПО свідчать про те, що шлюбний потенціал та подружня сумісність в обох групах переважно низькі або середні. Недостатня взаємна привабливість свідчить про проблеми у стосунках, які проявляються у неналежному сприйнятті партнерів і можуть вказувати на емоційну байдужість.

2.Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя». Авторами методики є Є.Потапчук та О.Посвітак. У 2017 році ця методика була офіційно затверджена. Цей алгоритм є важливим діагностичним інструментом для оцінки особливості подружніх відносин, партнерської чутливості, визначення оцінки ставлення до партнера та характеру подружньої взаємодії, інакше кажучи дозволяє визначити ознаки морально-психологічної привабливості [33]. Опитувальник має на меті з'ясувати комплекс сформованих психологічних ознак, що характеризують емоційну взаємодію

подружжя. Опитувальник містить 66 тверджень, які відображають можливість сприйняття стану партнера, розуміння причин виникнення певного стану, вміння партнера співпереживати, виникнення почуттів під час взаємодії з партнером, безумовне прийняття, самосприйняття як шлюбного партнера, емоційний фон під час взаємодії, намагання єдності дій, надання емоційної підтримки, спостереження за тим як змінюється стан партнера під час взаємодії з ним, здатність впливу на його стан. У зв'язку з цим, даний опитувальник дає можливість провести оцінку ознак, які можуть відображати стан нерозвиненої емоційної взаємодії між шлюбними партнерами, що може свідчити про виникнення емоційної байдужості та призводити до виникнення сімейних конфліктів, що є негативною проблемою для шлюбного подружжя. Крім того оцінка характеру емоційної взаємодії дозволяє з'ясувати способи подолання емоційної байдужості які застосовують шлюбні партнери .

Перед початком опитування учасники отримують інструкції щодо опрацювання методики: «оцініть достовірність наступних тверджень за допомогою п'ятибальної шкали» де: «5»-абсолютно вірно; «4»-у більшості випадків вірно; «3»- у деяких випадках вірно; «2»- у більшості випадків не вірно; «1»-повністю не вірно. В подальшому потрібно проаналізувати отримані результати за наступними блоками:

- Блок чуттєвості;
- Блок емоційного прийняття;
- Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії.

Ця методика забезпечує оцінку особливостей емоційної взаємодії в парі, проблеми у контексті якої можуть свідчити про сформовану кризу у відносинах шлюбних партнерів, а також існування ймовірності виникнення її у майбутньому (див.табл.2.4).

Таблиця 2.4

Результати за опитувальником «Емоційна взаємодія подружжя»[ЕВП],%

Ознака	Контрольна група			Експериментальна група		
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
Блок чуттєвості						

Ознака	Контрольна група			Експериментальна група		
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
Здатність сприймати стан партнера	50%	30%	20%	50%	25%	25%
Розуміння причин виникнення страху	30%	50%	20%	40%	30%	30%
Здатність до співпереживання	60%	30%	10%	55%	35%	10%
Блок емоційного прийняття						
Виникнення почуттів у взаємодії з партнером	60%	30%	10%	50%	30%	20%
Безумовне прийняття	50%	30%	20%	50%	30%	20%
Ставлення до себе як до шлюбного партнера	20%	50%	30%	15%	55%	30%
Емоційний фон взаємодії	40%	30%	30%	50%	30%	20%
Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії						
Намагання до узгодження дій	60%	25%	15%	60%	20%	20%
Надання емоційної підтримки	50%	25%	25%	60%	30%	10%
Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним	60%	30%	10%	70%	30%	-
Вміння впливати на стан партнера	30%	40%	30%	20%	60%	20%

Порівняння результатів контрольної та експериментальної груп за ступенем прояву ознак (шкала 0,5- 5 низький, середній, високий) наведено в таблиці 2.4. Ознаки розподілені за трьома блоками: чуттєвості, емоційного сприйняття та поведінкових проявів емоційної взаємодії. Взаємозв'язку між тривалістю шлюбу та отриманими результатами не виявлено, що свідчить про наявність проблем на кожному етапі подружнього життя. Отримані результати в обох групах вказують на переважно низький та середні рівень розвитку досліджуваних ознак, це свідчить про наявність кризи емоційної байдужості (недостатнє усвідомлення, неприйняття та ігнорування партнера, відсутність підтримки). Проте вміння впливати на стан партнера розвинене, але ймовірно використовується для провокування негативних емоцій. На наступному етапі було впроваджено тренінгову програму «Криза батьківства, причини,

наслідки, шляхи запобігання сімейних конфліктів». В ній взяли участь учасники експериментальної групи. Повторне ідентичне дослідження після певного втручання було проведено в обох групах, що дозволило виявити та оцінити динаміку змін у прояві ознак та симптомів кризи емоційної байдужості (див.табл.2.5).

Таблиця 2.5

Розглянемо результати за методикою «Діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером» (ДШПО)[Є.Потапчук] [контрольна група], %

Показник	Дуже високий рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Дуже низький рівень
1	10%	10%	30%	40%	10%
2	5%	15%	40%	30%	10%
3	5%	10%	15%	50%	20%
4	10%	10%	20%	50%	10%
5	5%	5%	30%	40%	20%
6	5%	10%	40%	35%	10%
7	20%	10%	30%	30%	10%

Таблиця 2.6

Результати за методикою «Діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером» (ДШПО) Є.Потапчук [експериментальна група], %

Показник	Дуже високий рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Дуже низький рівень
1	10%	30%	30%	20%	10%
2	15%	35%	30%	20%	0%
3	20%	40%	35%	5%	0%
4	20%	40%	20%	20%	0%
5	10%	35%	25%	20%	10%
6	15%	30%	35%	20%	0%
7	15%	45%	40%	0%	0%

Проведене повторне дослідження після втручання для виявлення змін у кризі емоційної байдужості, яке показало протилежну динаміку в групах. У контрольній групі відбулося зниження (посилення негативного аспекту) шлюбного потенціалу та подружньої сумісності. У експериментальній групі спостерігається збільшення рівня шлюбного потенціалу та сумісності (переважає високий/середній рівень); підвищилась привабливість партнерів та стійкість до залежності, хоча проблема емоційної байдужості остаточно не вирішена.

Таким чином, втручання позитивно вплинуло на експериментальну групу, покращивши ключові показники шлюбної адаптації, тоді як у контрольній групі спостерігалася негативна динаміка.

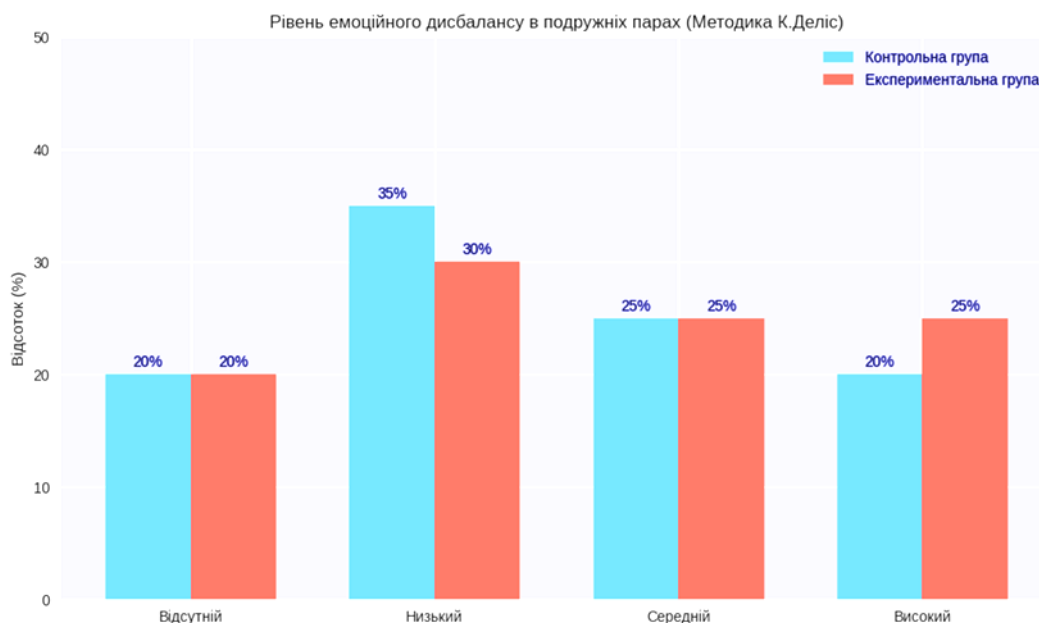
3. «Методика для виявлення емоційного дисбалансу в парі», методика є стандартизованою, автором якої є Д.Деліс. Зазначена методика спрямована на виявлення емоційного дисбалансу у відносинах між шлюбними партнерами, містить 13 питань, кожне з яких дозволяє швидко з'ясувати наявність або відсутність емоційного дисбалансу. У випадку 5-6 позитивних відповідей партнера, отримаємо підтвердження наявності елемента емоційного дисбалансу. Велика кількість правильних відповідей респондента, свідчить про високий рівень емоційного дисбалансу, що є показником порушення

емоційної гармонії в парі, відсутність розуміння почуттів та переживань партнерів, наявність негативних емоцій, відсутність емоційної підтримки та прихильності до партнера, існує емоційна відчуженість, низький емоційний настрій пари. У підсумку, високий рівень емоційного дисбалансу може свідчити про наявність сімейних конфліктів під час кризи прийняття батьківства. Проблема емоційного дисбалансу (різниця у прояві емоцій, ознака емоційної байдужості) є характерною для подружніх пар незалежно від тривалості шлюбу. Хоча більшість пар демонструє низький рівень дисбалансу, значна його частина все ж має середній або високий рівень, що є проблемою:

- Експериментальна група – 50% учасників мають середній або високий рівень
- Контрольна група – 45% учасників мають середній або високий рівень.

Проаналізувавши отримані дані можна стверджувати, що кризовий період засвоєння батьківських обов'язків супроводжується підвищеним ризиком виникнення конфліктних ситуацій, які пов'язані із емоційною байдужістю. Психологічна підтримка, оволодіння комунікативними навичками, наявність профілактичних заходів, спрямованих на гармонізацію стосунків у подружжі відіграють важливу роль в кризовий період засвоєння нових батьківських ролей. Отримані показники засвідчують наявність свідомих або неусвідомлених механізмів відповідальності за якість шлюбного життя партнера. Це супроводжується відсутністю самоаналізу щодо пошуку причин сімейної дисгармонії у власній поведінці. Така позиція фактично відображає ухиляння від особистої відповідальності та чітко вказує на домінування екстернального локусу контролю. На рисунку 2.9 видно, що в експериментальній групі переважають середній та високий рівень емоційного дисбалансу в подружній парі за методикою «Методика для виявлення емоційного дисбалансу в парі», [К.Деліс]. (див. рис.2.9)

Рис.2.9 Рівень емоційного дисбалансу в подружніх парах



4.Методика «Опитувальник батьківського ставлення» (ОБС), автори Я.Варга та В.Столін, це стандартизований тест для діагностики ставлення батьків до дитини. Тест має на меті визначити ставлення батьків (матерів, батьків, опікунів) до дитини, в тому числі їх емоційного ставлення, сприйняття дитини, її поведінки та стилю виховання. Тест-опитувальник батьківського ставлення (ОБС) являє собою психодіагностичний інструмент, орієнтований на виявлення батьківського ставлення в осіб, що звертаються за психологічною допомогою у спілкуванні та вихованні дітей, в контексті (розуміння батьківського ставлення як системи різноманітних почуттів по відношенню до дитини, поведінкових стереотипів що притаманні спілкуванню, особливостей сприйняття, розуміння характеру й особистості дитини та її вчинків). Опитувальник містить 5 шкал для оцінювання ставлення батьків,структура тесту вибудована на основі математичного значення значущих факторів : «Прийняття –відкидання»; «Кооперація»; «Сімбіоз»; «Авторитарна гіперсоціалізація»; «Маленький невдаха».

Текст опитувальника складається з 61 твердження, з якими батьки можуть погодитися (поставити «вірно» або «+»), або не погодитися (поставити «невірно» або «-»)[71].

5.Також, для проведення емпіричного дослідження було використано опитування (бесіду), що забезпечує попереднє визначення особливостей кризи батьківства, з метою уточнення результатів теоретичного вивчення причин виникнення сімейних конфліктів під час кризи прийняття батьківських обов'язків між шлюбними партнерами. Результати цього опитування були представлені у статті Є.Потапчук та А.Самсоненко на тему: «Особливості виникнення сімейних конфліктів та подолання кризи батьківства між шлюбними партнерами ». Опитування дає змогу визначити та з'ясувати: як шлюбні партнери розуміють проблему кризи прийняття батьківських обов'язків та усвідомлюють труднощі, які її породжують; наявність різних психологічних труднощів у взаємовідносинах та втрату інтересу до шлюбного партнера; що саме призводить до напруження у стосунках; причини відсутності романтичного настрою, інтимної байдужості тощо; причини виникнення відчуття розчарування партнером та застосування моделей поведінки, що сприяють відновленню гармонійних стосунків; які моделі поведінки використовують шлюбні партнери для подолання виникнення сімейних конфліктів під час кризи прийняття батьківства.

6.Психологічна методика «Діагностика патологізуючих сімейних ролей»(ДПСР), автори Карпова Д., Потапчук Є., розроблена у 2020 році.Особливістю авторської методики є те, що вона не тільки дає змогу визначити виконання шлюбними партнерами сімейних ролей і з'ясувати проблемні сфери їх розподілу, але й сприяє усвідомленню подружжям переліку важливих сімейних ролей, що здатні впливати на гармонію сімейного життя. Психологічна методика налічує 40 питань для оцінки моделей поведінки (своїх чи свого шлюбного партнера), що можуть породжувати сімейні конфлікти та негативно впливати на членів сім'ї, проводиться за п'ятибальною шкалою, де:

— 200-168 – дуже високий рівень наявності різних деструктивних моделей поведінки, що породжують сімейні конфлікти та можуть мати психотравмуючий вплив на членів сім'ї;

— 167 – 135 – високий рівень наявності різних деструктивних моделей поведінки, що породжують сімейні конфлікти та можуть мати психотравмуючий вплив на членів сім'ї;

— 134-102 – середній рівень наявності різних деструктивних моделей поведінки, що породжують сімейні конфлікти та можуть мати психотравмуючий вплив на членів сім'ї;

— 101 – 69 – низький рівень наявності деструктивних моделей поведінки, що породжують сімейні конфлікти та можуть мати психотравмуючий вплив на членів сім'ї;

— 68–40 – дуже низький рівень наявності деструктивних моделей поведінки, що породжують сімейні конфлікти та можуть мати психотравмуючий вплив на членів сім'ї, де «5»- модель поведінки виявляється постійною (наявна завжди); «4»- модель поведінки виявляється часто (через короткі проміжки часу); «3» модель поведінки виявляється посередньо; «2» - модель поведінки виявляється нечасто (рідко); «1» - модель поведінки ніколи (ні за яких обставин) не виявляється [70].

Крім того, психодіагностичні заходи у рамках емпіричного дослідження є наступними:

1. Вивчення психологічного запиту;
2. Формулювання психологічної проблеми;
3. Вияснення гіпотези щодо причин та явищ, які вбачаються;
4. Підбір методів дослідження;
5. Застосування обраних методів;
6. Формулювання психологічного діагнозу та прогнозу подальшого майбутнього шлюбної пари;
7. Створення рекомендацій та програми психокорекції, або розвивально-корекційної роботи членами шлюбної пари;

8. Застосування програми, контроль за її виконанням, оцінка дієвості та впливу зазначеної програми на зменшення інтенсивності виникнення сімейних конфліктів в період кризи прийняття батьківства між шлюбними партнерами.

Завдання для проведення емпіричного дослідження у межах цієї роботи полягають в наступному:

1. З'ясувати розуміння кризи батьківства респондентами;
2. Шляхом проведення емпіричного дослідження розглянути основні причини сімейних конфліктів під час прийняття батьківських обов'язків;
3. Проаналізувати виникнення відчуття розчарування партнером і втілення моделей поведінки, які сприятимуть відновленню гармонійних стосунків в парі;
4. Визначити основні моделі поведінки, які застосовує подружжя для подолання кризи прийняття батьківства;
5. Провести діагностику шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером;
6. З'ясувати основні аспекти емоційної взаємодії подружжя;
7. Виявити наявність емоційного дисбалансу у парі;
8. Проаналізувати особливості подолання сімейних конфліктів під час кризи прийняття батьківства в парі;
9. Виявити рівень впливу деструктивних моделей поведінки шлюбних партнерів, що породжують сімейні конфлікти та можуть мати психотравмуючий вплив на членів сім'ї;
10. Виявити та проаналізувати систему батьківського ставлення до дітей [почуття, думки, переконання, ставлення до дитини як до особистості, її індивідуальних особливостей, розуміння характеру й особистості дитини, поведінкових стереотипів, вчинків], та сформулювати систему дій спрямованих на виховання, розвиток та підтримку дитини.
11. Сформулювати висновки щодо вдосконалення існуючих шляхів подолання кризи прийняття батьківства між шлюбними партнерами.

Також, на нашу думку доцільно скерувати свою увагу на заходи щодо стабілізації емоційного стану батьків, підтримки, допомоги в ідентифікації, та формування шляхів вирішення кризової ситуації. З огляду на перебіг сімейних подій, схоже, настав слушний момент навчити шлюбних партнерів засвоєння та використання адаптивних стратегій щодо подолання складнощів. Варто зазначити, що невід'ємною складовою консультування батьків є підтримка, інформування, надання рекомендацій та порад щодо налагодження ефективної комунікації для нівелювання сімейних конфліктів та подолання їх наслідків.

Передусім, необхідно формування безпечного простору, використання техніки спілкування активне слухання, що передбачає зворотній зв'язок, прояв чуйності, співчуття, співпереживання та батьківського досвіду щодо сприйняття чуттєвого досвіду та емоцій шлюбних партнерів (емоційна підтримка); наступний крок, швидке втручання (кризова інтервенція) з метою стабілізації емоційного стану батьків, надання допомоги у подоланні існуючих проблем а також підтримки батькам у визначенні чинників кризи, розробки стратегії подолання та прийняття рішень (навчання навичкам вирішення проблем); також важливо сприяти розвитку ефективного спілкування між батьками та дітьми, іншими членами родини, використовуючи прийом активного слухання та вивчення потреб кожного (комунікаційні навички); надання допомоги батькам в оволодінні навичками розпізнавання та керування власними емоціями одночасно швидкого інтуїтивного розуміння емоцій дитини (розвиток навичок управління емоціями); ознайомлення батьків з перевагами застосування методів релаксації, фізичними та іншими прийомами зниження рівня стресу (стратегії подолання стресу); налаштування батьків на співпрацю із службами підтримки, групами взаємодопомоги, інтернетспільнотами (залучення до соціальної підтримки); висвітлення відомостей щодо вікових особливостей розвитку дитини, кризових періодів, що супроводжують цей вік та ефективних стратегій виховання (психоедукація); проведення аналізу динаміки шлюбних відносин із створенням концепцій покращення комунікації між членами сім'ї (робота з

сімейною системою). Варто взяти до уваги те, що кожна кризова ситуація, що склалася є унікальною, отож інструментарій повинен адаптуватись до поточної ситуації та запиту батьків. Сімейне кризове консультування не виключено короткострокове, у більш складних випадках може потребувати підтримки та психотерапії в подальшому. Значущим є створення довірливих відносин між психологом та батьками, що позитивно впливає на ефективність консультування [73].

2.3 Практичні рекомендації шлюбним партнерам у використанні позитивних моделей поведінки для нівелювання сімейних конфліктів, які виникають під час кризи прийняття батьківства.

Насамперед, під час проведення дослідження було встановлено, що сімейним парам з дітьми, незалежно від стажу подружніх взаємин, доводиться мати справу з виникненням сімейних конфліктів, які пов'язані з кризою прийняття батьківства, причини виникнення яких можуть бути різними. Проте, слід звернути увагу на той факт, що шлюбні партнери не завжди розуміють яким чином можна подолати кризу батьківства, визначити основні стратегії та моделі поведінки, опанувати ефективні ненасильницькі комунікативні прийоми, покращити взаєморозуміння та знайти вихід із конфліктної ситуації. Також з метою допомоги шлюбним партнерам щодо запобігання ситуації розгортання сімейних конфліктів у межах дослідження була створена інформаційна розробка, яка може слугувати інструментом в процесі подолання кризи засвоєння батьківських ролей. Матеріал передбачає оволодіння навичками формування базових умінь батьків щодо стабілізації психоемоційного стану дітей, соціально прийнятних норм поведінки дитини, конструктивної взаємодії з іншими, мотивації до позитивних змін у сімейній взаємодії та зміцнення родинних зв'язків як ключового чинника стресостійкості людини для нівелювання причин виникнення сімейних конфліктів, пов'язаних з батьківством. Зазначимо, що найбільш руйнівним

чинником для знищення шлюбних стосунків є конфлікт, отже оволодіння навичками ефективного вирішення конфлікту допоможе покращити сімейні стосунки та скеровувати їх у конструктивному напрямку.

Для оволодіння навичками попередження розвитку та подолання сімейних конфліктів, гармонізації взаємин між шлюбними партнерами та дітьми, викоріненню першопричин появи конфліктів пропонуємо використовувати низку науково-обґрунтованих порад. З цією метою нами обґрунтовано тренінгову розробку на тему «Криза батьківства, причини, наслідки, шляхи запобігання виникненню сімейних конфліктів», яка включає тренінги за темами: «Допомога дитині, яка перебуває в стресі»; «Сила слів прийняття».

Під час зустрічей подружжя має змогу отримати необхідні знання та оволодіти корисними навичками комунікації, які реалізуються в груповому форматі роботи. Це сприятиме розвитку умінь обміну інформацією, розумінню чужої та формулюванню своєї думки, опрацюванню отриманих теоретичних знань щодо формування відповідних поведінкових стратегій, а саме:

- ✓ Інформаційні повідомлення щодо причин виникнення сімейних конфліктів під час кризи прийняття батьківських обов'язків;
- ✓ Навички допомоги дитині, яка перебуває у стресі;
- ✓ Навички усвідомленого та ненасильницького спілкування, бар'єри спілкування;
- ✓ Розв'язання конфліктів.

Варто зазначити, що наша розробка носить інформаційний характер та має на меті ознайомити учасників з прийомами запобігання та вирішення конфліктів та подолання кризи батьківства. Пропонуємо спрощений варіант, який в деталях пояснює особливості напрацьованого матеріалу в контексті обмеженого за обсягом характеру результатів дослідження.

Наведемо короткий опис деяких вправ щодо подолання сімейних конфліктів під час спілкування шлюбних партнерів одне з одним та з дітьми.

Вправа на знайомство (руханка):

Мета: створити позитивну атмосферу в групі, познайомитися ближче, сприяти об'єднанню зусиль учасниками .

Учасники утворюють коло в положенні «стоячи». Тренер тримає в руках м'ячик. Починаємо знайомитись, робить передачу м'ячика будь-кому з учасників вимовляє «Я» своє ім'я і рухається у напрямку учасника, якому було адресовано передачу м'ячика та займає його місце. Учасник, який отримав м'ячик, також промовляє своє ім'я та робить передачу будь-кому навпроти, знайомство відбувається до миті, коли всі учасники отримують м'ячик та проголосять свої імена.

Вправа «Блискавка». Для виконання завдання, учасники описують поведінку, що притаманна їм в разі виникнення конфлікту з дитиною та під час спілкування зі шлюбним партнером. Після виконання завдання, тренер запрошує кожного учасника озвучуючи власну відповідь (блискавка з хмаринками), розташувати на фліпчарті під малюнком «сімейний конфлікт: мати-батько-дитина». Після чого відбувається обговорення результатів:

Вправа формулювання правил роботи групи.

Мета: обговорити з учасниками правила поведінки під час проведення заняття.

Тренер наголошує на важливості дотримання правил роботи та просить звернути увагу на плакат «Правила», що є запорукою ефективного перебігу заняття.

Інформаційне повідомлення на тему: «Сімейні конфлікти, стратегії (типи) поведінки під час конфліктної ситуації».

Мета: визначити основні поведінкові моделі у конфліктній ситуації.

Перший етап: тренер відтворює на аркуші фліпчарту малюнок наступного змісту: поділений навпіл аркуш, ліворуч розташований човен, праворуч ділянка суші оточена водою, між ними розташована перешкода у вигляді айсберга. Тренер пропонує уявити, що човну необхідно дістатися острівця, проте на шляху трапилася перешкода, він звертається до учасників із

запитанням Що робити в цьому випадку? Як човном дістатися острівця? На малюнку схематично позначаються запропоновані відповіді учасників (навіть неможливі).

Другий етап: тренер проводить узагальнення перелічених варіантів, пропонує згрупувати з них декілька варіантів. Зазначимо, що це і є приклади нашої поведінки в конфліктній ситуації. Далі тренер знайомить учасників з теоретичними аспектами питань, також важливо спонукати учасників заняття до активного слухання та обговорення отриманої інформації .

Вправа «Сильні та слабкі сторони стратегій».

Мета: визначити переваги та недоліки використання стратегій поведінки під час виникнення конфліктних ситуацій між шлюбними партнерами та за участі дитини.

Перший етап вправи тренер пропонує учасникам об'єднатися в п'ять груп для та інструктує щодо виконання наступного завдання. Отже, кожна група учасників отримує аркуш із назвою певної стратегії поведінки під час конфлікту. Завдання полягає в тому, що кожній групі учасників пропонується виробити по змозі як найбільше переваг та недоліків щодо застосування зазначеної стратегії під час конфлікту зокрема з дитиною.

Другий етап вправи передбачає презентацію своїх напрацювань. Також дозволяється додатково (після закінчення виступу спікера) доповнювати іншими учасниками цієї групи. Дозволяється користуватися : слайдом презентації «стратегії (типи поведінки) у конфліктних ситуаціях », який представлений на демонстраційному екрані.

Вправа «Як контролювати емоції та знаходити рішення».

Мета: опрацювати з учасниками використання стратегії «співпраці» у конфліктних ситуаціях між батьками та дітьми.

Перший етап . Тренер інформує учасників заняття щодо вирішення конфліктної ситуації з дитиною, про необхідність почути потребу дитини, стабілізувати її емоції та донести свою думку. Наголошує на тому, що в цій ситуації необхідно пам'ятати про «магічні запитання»: чому? що? як? - на

противагу швидкому покаранню. Наступне питання : що я хочу пояснити дитині в цій ситуації? В черговий раз наголошуємо, що мета – не покарати дитину, а пояснити їй важливість самоконтролю, поваги тощо. Отже, від відповідаючи собі на ці три запитання, ми отримуємо шанс ефективного реагування щодо виправлення поведінки в найкоротший час, можливість отримати життєвий урок та формування навичок, які формуватимуть характер і допомагатимуть дитині у майбутньому обирати правильні рішення.

Другий етап тренер пропонує учасникам заповнити отримані таблиці на тему: «Як зрозуміти дитину у конфлікті». Для виконання цього завдання пропонується заповнити бланки, пригадавши останній конфлікт, який мав місце між вами та вашою дитиною та скорочено опишіть його зміст у першій колонці. Далі , дайте відповіді в таблиці у відповідності на запитання чому? що? як? По закінченні виконання вправи , тренер запрошує учасників за бажанням поділитися своїми напрацюваннями. Учасники отримують поради у спілкуванні з дітьми в конфліктній ситуації. «Що робити, щоб не зірватися на дитині» та «Що робити, якщо ви все ж зірвалися на дитині».

Вправа « Дисципліна як альтернатива покаранню».

Мета: опрацювати ефективні та неефективні методи покарання, напрацювати навички усвідомлення неприпустимості насильства по відношенню до дітей.

Перший етап- пояснення тренером наступного завдання. Учасникам пропонується дослідити методи покарання та з'ясувати їх ефективність. Картки з написами «Так» і «Ні» розміщені на протилежних стінах. Тренер зачитує твердження про покарання, якщо учасники згодні з твердженням, і вони вважають покарання ефективним стають під написом «Так». Якщо учасники не згодні з твердженням і вважають покарання неефективним, стають під написом « Ні ». Також, тренер звертає увагу учасників на те, що під час виконання вправи не слід сперечатися та переконувати одне одного у правильності власного рішення, бо кожен має свій досвід, який сприяв

певному баченню та ставленню до покарання. Під час виконання вправи тренер зачитує твердження та керує процесом обговорення.

Вправа «Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання».

Мета: закріпити результат, який було досягнуто під час заняття, сприяти позитивному його завершенню та згуртуванню учасників.

Перший етап тренер підбиває підсумки заняття та пропонує домашнє завдання. Домашнє завдання для учасників полягає в застосуванні методики «Як реагувати на конфліктну поведінку дитини?» щонайменше три рази. На наступному занятті ви зможете поділитися своїми враженнями [20].

Наостанок, тренер надає учасникам тренінгу пам'ятку з рекомендаціями, яку вони сформулювали разом під час заняття. Наведемо нижче рекомендації, що були сформульовані під час тренінгу. Конструктивними способами вирішення сімейних конфліктів. Саме конструктивній поведінці батьків у конфліктах з дітьми може сприяти наступне:

- ✓ Завжди пам'ятати про індивідуальність дитини;
- ✓ Враховувати, що кожна нова ситуація вимагає нового рішення;
- ✓ Намагатися зрозуміти вимоги дитини;
- ✓ Пам'ятати, що для змін потрібен час;
- ✓ Виявляти сталість стосовно дитини;
- ✓ Частіше пропонувати вибір з декількох альтернатив;
- ✓ Схвалювати різні варіанти конструктивної поведінки;
- ✓ Спільно шукати вихід шляхом зміни в ситуації;
- ✓ Обережно застосовувати покарання, дотримуючись справедливості;
- ✓ Дати дитині можливість відчувати неминучість негативних наслідків;
- ✓ Логічно роз'яснити можливості негативних наслідків;
- ✓ Розширювати діапазон моральних, не матеріальних заохочень.

Учасникам запропоновано декілька рекомендацій для налагодження стосунків між шлюбними партнерами та дітьми:

- ✓ Спілкуйтеся з дитиною, дозвольте їй повністю висловитися, навіть якщо вважаєте, що проблема незначна;

- ✓ Делікатно цікавтеся справами дитини, допомагайте у вирішенні конфліктів порадою, але надайте дитині право вибору;
- ✓ Сформууйте і дотримуйтеся єдиної системи виховних вимог, уникайте суперечності між вимогами батька і матері, батьків і родичів, батьків і вчителя;
- ✓ Поповнюйте педагогічні знання із літератури, звертайтеся до педагогів, фахівців психологічної служби закладу;
- ✓ Власним прикладом - демонструйте позитивні способи вирішення конфліктів, вчіть дитину домовлятися, пояснюйте суперечливі моменти;
- ✓ Необхідно поважати права дітей;
- ✓ Дітям варто давати трохи свободи, звичайно, знаючи, куди вони йдуть, що будуть робити й наскільки це безпечно; але дзвінки, листи та думки дитини можуть залишатися їх «приватною власністю»;
- ✓ Усі установлені для дітей правила повинні бути справедливими й відповідати віку дітей;
- ✓ Якщо дитина регулярно доводить вчинками свою надійність, строгість вимог і контролю допустимо послабити [72].
- ✓ Ефективна комунікація: відкрите та чесне спілкування є основою для вирішення будь-яких конфліктів, подружжю необхідно навчитися висловлювати свої потреби, емоції та очікування, а також уважно слухати один одного;
- ✓ Емоційна підтримка: важливо виражати емоційну підтримку один одному, особливо в період стресу, це може включати прості фрази, такі як «я розумію, що тобі важко» або «я поруч, якщо тобі потрібна допомога»;
- ✓ Розуміння та прийняття: подружжя повинно намагатися зрозуміти точку зору партнера та прийняти його (її) емоції, навіть якщо вони відрізняються від власних;
- ✓ Гнучкість і компроміси: у період кризи важливо бути гнучким та готовим до компромісів, можливо доведеться переглянути розподіл обов'язків або знайти нові способи вирішення проблем;

✓ Пошук підтримки ззовні: якщо подружжя відчуває труднощі у вирішенні конфліктів самотійно, варто звернутися за допомогою до сімейного психолога або іншого фахівця;

✓ Спільне проведення часу: важливо знаходити час для спільного відпочинку та розваг, щоб підтримувати емоційний зв'язок та зменшувати напругу;

✓ Спільне святкування успіхів: важливо відзначати досягнення та успіхи, як в особистому житті, так і у вихованні дітей, щоб підтримувати позитивний настрій та зміцнювати сімейні зв'язки.

Приклади стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях:

➤ Конфлікт через розподіл обов'язків: замість того, щоб сперечатися про те, хто що робить, подружжя може спільно скласти список справ та домовитися про їх розподіл, враховуючи індивідуальні можливості та потреби;

➤ Конфлікт через виховання дитини: подружжя може обговорити свої підходи до виховання та знайти спільні рішення, які враховують інтереси дитини та їх власні цінності;

➤ Конфлікт через фінансові питання: важливо відкрито обговорювати фінансові питання та знаходити рішення, які задовольняють потреби обох партнерів, важливо пам'ятати, що кожна сім'я унікальна, і стратегії, які для одних, можуть не підійти для інших; ключ до успішного подолання криз – це відкрите спілкування, взаєморозуміння та готовність працювати над вирішенням проблем спільно [57].

Висновки до другого розділу.

Другий розділ дослідження присвячений перевірці значущості ключових теоретичних положень та оцінці ефективності розробленої профілактичної тренінгової програми: «Криза батьківства, причини, наслідки, шляхи

запобігання сімейних конфліктів». Обґрунтовано практичне застосування понять «сімейний конфлікт», «психологічна адаптація», «сімейні ролі», що підтвердило актуальність цих понять у контексті кризового періоду засвоєння батьківських ролей.

Аналіз шкал шлюбного потенціалу за методикою (ДШПО) показав, що у контрольній та експериментальній групах у більшості сімейних пар переважали низькі та середні показники (40-50%), що свідчить про наявність кризи емоційної байдужості та низького рівня психологічної сумісності шлюбних партнерів.

За результатами дослідження визначені основні чинники виникнення конфліктів. Емпіричні дані дозволили визначити основні причини зростання напруженості у сім'ї в досліджуваній період. Спостерігається тенденція до виявлення низької взаємної привабливості, що становить до 50% низьких показників. Найчастіше фіксується низька здатність сприймати емоційний стан партнера спостерігалась у 50% учасників. Переважна більшість учасників продемонструвала низький рівень емпатії, найкритичніший результат 60% подружніх пар. Емоційна байдужість партнерів та низький рівень емпатії – це чинники що посилюють кризу в період засвоєння батьківства.

Проведено перевірку значущості ключових теоретичних положень та оцінку ефективності розробленої профілактичної тренінгової програми: «Криза батьківства, причини, наслідки, шляхи запобігання сімейних конфліктів». Після впровадження цієї програми учасники експериментальної групи засвідчили її ефективність. Спостерігалася позитивна динаміка шлюбного потенціалу а саме, значне підвищення високих показників до 40 – 45% і одночасно зниження низьких рівнів показників до 0 – 20%.

Результатами аналізу підтверджено, що запропоновані умови подолання кризи - це розвиток комунікативних навичок, контроль поведінки шлюбними партнерами, використання «Я-повідомлень», укладання «сімейного контракту», підвищення емпатії, це дієві механізми профілактики сімейних конфліктів періоду кризи батьківства.

За результатами дослідження були розроблені практичні рекомендації, які довели свою результативність, це необхідність підвищення емоційної чутливості та емпатії завдяки чому низькі показники знизилися з 60% до 30% після втручання. Заохочення учасників до використання моделей компромісу та співпраці для подолання розбіжностей. Підвищення емоційної підтримки, що довело зростання середніх і високих показників до 30%.

Емпіричне дослідження проблеми довело, що криза прийняття батьківських обов'язків пов'язана з низьким рівнем емоційної взаємодії та сумісності, що складає від 40 до 60% низьких і середніх показників. Зазначимо, що розроблена тренінгова програма сприяла зростанню високих результатів та мінімізувала критично низькі рівні показників. Це підтверджує ефективність запропонованих профілактичних та практичних рекомендацій щодо профілактики сімейних конфліктів в період засвоєння батьківських ролей.

ВИСНОВКИ

Отже, проведене дослідження було спрямоване на проведення теоретичного та емпіричного аналізу чинників, які створюють напруженість у взаєминах шлюбних партнерів. Воно висвітлює проблему кризового періоду прийняття батьківства. Криза засвоєння батьківських ролей розглядається як один із різновидів сімейних криз. На цьому психологічному етапі спостерігається високий ризик сімейних конфліктів між шлюбними партнерами. Наслідки цієї кризи є деструктивними з точки зору їх впливу на взаємини подружжя. З цією проблемою подружжя стикається на різних етапах існування сім'ї. Враховуючи брак досліджень, присвячених проблемі профілактики сімейних конфліктів в період засвоєння партнерами батьківських ролей, було важливо провести власне наукове дослідження.

Теоретичним шляхом було визначено психологічну сутність ключових понять дослідження – «кризовий період», «сімейні ролі», «психологічна адаптація», «моделі поведінки», «сімейний конфлікт». У даному контексті було проаналізовано науково-теоретичні підходи до вивчення проблеми профілактики сімейних конфліктів у кризовий період. На етапі теоретичного аналізу було встановлено, що сімейні конфлікти в період кризи батьківства провокують три ключові сфери: старі моделі поведінки та правила розподілу обов'язків більше не діють, а нові батьківські, не сформовані, або є занадто неприйнятними. Накопичення втоми та стресу провокує зменшення емоційної уваги між партнерами, коли партнер відчуває самотність, байдужість до себе. Порушується комунікативна сфера, що призводить до втрати здатності партнерів до спокійного, відкритого діалогу. Переходячи до претензій та звинувачень одне одного.

Завдяки проведеному емпіричному дослідженню нами було виявлено чинники, які найбільш негативно позначаються на гармонії подружніх взаємин в кризовий період батьківства. Основні чинники, що негативно впливають на взаємини шлюбних партнерів – це емоційна байдужість, відсутність прояву почуттів, ігнорування емоційного стану партнера.

Подружжя більше не надає один одному емоційної підтримки, не цікавиться життям партнера – це основа для глибокого відчуження. Несправедливий розподіл навантаження, це не тільки про догляд за дитиною, а й виконання господарських справ, розподіл фінансів. Нами було виявлено, що саме фінансове питання є джерелом напруги та сварок.

Наукова новизна нашого дослідження є важливою та полягає у використанні діагностичних методик та створенні нового психологічного інструментарію для сімейних консультантів психологів. Нами розроблена авторська анкета(бесіда) під назвою «Діагностування адаптованості шлюбних партнерів: дисфункційні чинники та шляхи їх запобігання у кризовий період засвоєння батьківських обов'язків», що дозволить комплексно оцінити потенціал адаптованості подружжя, оцінити можливості подружжя до конструктивної взаємодії. А також спрогнозувати ризики розірвання сімейних стосунків, та вчасно надати партнерам допомогу. Отже пов'язані з цією кризою. Отже, нами була встановлена проблема та наданий практичний інструмент для вимірювання та прогнозування проблеми кризи батьківства.

На основі отриманих емпіричних даних ми розробили Тренінгову програму:« Криза батьківства, причини, наслідки, шляхи запобігання виникненню сімейних конфліктів». Основна мета цієї програми навчити шлюбних партнерів розуміти чинники, що спричиняють конфлікти та шляхи їх запобігання. Ми зробили акцент на навчанні емоційні грамотності, розвитку уміння контролювати свої емоції та усвідомлювати емоції партнера, що є профілактикою проти емоційної байдужості. Також звернули увагу на розробку шлюбними партнерами чесного і гнучкого розподілу господарських справ та усвідомлення відповідальності.

Проведене нами застосування тренінгової програми на експериментальній групі, яка налічувала 20 шлюбних пар, підтвердило ефективність положень, які були сформульовані в процесі дослідження.

Спостерігається зниження симптомів емоційної байдужості після проходження тренінгу. Фіксується сприйняття щодо справедливого розподілу обов'язків а також прагнення переходу від деструктивних сварок до конструктивного вирішення суперечок. Отже, враховуючи отримані результати, можна стверджувати, що криза засвоєння батьківства може розглядатись як керований процес а не джерело напруги, та може бути перетворений на ресурс зміцнення сімейної системи.

Для фахівців запропоновані дієві механізми профілактики сімейних конфліктів у період засвоєння батьківських ролей, наприклад «Контракт обов'язків». Регламентація та плавний перерозподіл обов'язків, що слугуватиме захистом від суб'єктивного сприйняття несправедливості. Результати дослідження можуть бути використані у роботі сімейних психологів - консультантів з сім'ями, які переживають кризовий період засвоєння батьківських обов'язків.

Осмислення результатів дослідження дозволило розробити практичні рекомендації шлюбним партнерам щодо використання позитивних моделей поведінки для нівелювання сімейних конфліктів, які можуть виникати під час кризи прийняття батьківства.

Отже, результати дослідження підтверджують гіпотезу: саморозвиток молоді на дошлюбному етапі є складним, багатофакторним процесом, що визначається внутрішніми психологічними характеристиками та зовнішніми соціокультурними впливами. Провідними детермінантами цього процесу виступають родинне виховання та інформаційно-медійне середовище, а рівень саморозвитку безпосередньо впливає на формування готовності до майбутнього сімейного життя.

Проведене дослідження створює підґрунтя для подальших наукових розвідок у галузі сімейної психології, зокрема щодо розвитку партнерської компетентності, механізмів формування свідомого батьківства та цифрової соціалізації молодих людей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Anita L. Vangelisti, Daniel Perlman. The Cambridge handbook of personal relationships..Cambridge : Cambridge University Press, 2006. 891 с.
2. Anita Vangelisti L. Handbook of family communication. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, 2004. 767 с.
3. Hughes D, Devine D. Parents' ethnic-racial socialization practices: A review of research and directions for future study. 53-тє вид. *Developmental Psychology*, 2017. 179–193 с. (2).
4. Klaus E., Ludwig J., Rupert L. Hand book of Prenataland Perinatal Psychology: Integrating Researchand Practice 1st ed. Cham: Springer, 2021. 805 с.
5. Lebow J. Editorial: Family Research and the Practice of Family Therapy..55-те вид. Польща : Family Process, 2016. 3–6 с. (1).
6. Right to play. Protect Education Empower. Play Opportunities for Wellness and Education Resource. The LEGO Foundation. 2021. 125 с.
7. Siegel D, Bryson T. No-Drama Discipline: The Whole-Brain Way to Calm the Chaos and Nurture Your Child's Developing Mind. New York, 2014.
8. Бартків О. Усвідомлене батьківство: теоретичні аспекти.. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Волин.нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2010. вип. 23. С. 192–196. (педагогічні науки).*
9. Безпалько О. Соціальна педагогіка у схемах і таблицях: навчальний посібник. Київ : Логос, 2003. 208 с.
10. Братусь І. Формування навичок усвідомленого батьківства та ранній розвиток дитини: метод.рек. для тренера / ред. Г. Лактіонова. Науковий світ, 2002. 51 с.
11. Булатевич Н. Пренатальна психологія та психологія батьківства: методичні рекомендації до вивчення навчальної дисципліни. Навчально-методична розробка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2021. 40 с.

12. Васильченко О. Батьківство як чинник формування психологічної зрілості особистості.: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України «Актуальні проблеми психології».. 12-те вид. Житомир :Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. Т. 12. 70–77 с.
13. Гендерні аспекти усвідомленого батьківства. / Т. Говорун та ін. Тернопіль : Богдан, 2004. 144 с.
14. Гончарова Н. Психологічний супровід батьків передчасно народжених дітей.. *Психологія і особистість*. 2021. вип. 19 : 1. С. 45–56.
15. Гридковець Л. Світ подружнього життя. Київ : РД, 2024. 470 с.
16. Давидюк Н. Типові причини формування конфліктних взаємин у подружній діаді.. *Український соціум*. 2004. вип. 2. С. 29–33.
17. Даниленко Н. Формування психологічної готовності жінки до материнства: : дис. ... канд.. Київ, 2007. 229 с.
18. Даценко А. Теоретичні аспекти соціально-педагогічної роботи з формування усвідомленого батьківства: Вісник студентського наукового товариства: збірник наукових праць студентів, магістрантів і аспірантів / ред. О. Мельничук. 20-те вид. Ніжин, 2018. 279 с.
19. Діденко С. Психологія сексуальності та сексуальних стосунків. Навч. посіб.. Київ : Арістей, 2003. 29–54 с.
20. Журавель Т., Мельник Л., Романюк Г. та Ін. Батьківство без стресу: посібник для спеціалістів. Київ, Думка, 2022. 176 с.
21. Карпова Д., Потапчук Є. Особливості розподілу сімейних ролей за основними функціями сім'ї. *Sciences of Europe*. Praha, Czech Republic, 2021. вип. 63. С. 48–51.
22. Кириченко О. Батьківство як соціально-психологічний феномен.. *Соціальногуманітарний вісник*. 2018. вип. 23. С. 58–62.
23. Корман О. Сімейні відносини та батьківство: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл / ред. Н. Чернуха. Київ : ДП Вид. ДімПерсонал, 2014. 179–183 с.

24. Котлова Л., Саух І. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: «Психологічні науки»*. Херсон, 2019. вип. 1. С. 223–228.
25. Кравець В. Підготовка учнівської молоді до сімейного життя в Україні ХХІ століття: стан, тенденції, шляхи вдосконалення. *ТНПУ ім. В. Гнатюка*. Тернопіль, 2020. С. 584.
26. Кравець В. Психофізіологічні та психолого-педагогічні аспекти формування усвідомленого батьківства. Київ : Видавн. Центр «Академія», 2001. 244 с.
27. Кравець В., Кравець С. Підготовка учнівської молоді до усвідомленого батьківства в зарубіжній педагогіці та закладах освіти : Topical issues of the development of modern science: the 11th International scientific and practical conference. Sofia; Bulgaria : ACCENT, 2020. 111–121 с.
28. Кравченко Т. Допомога батькам у вихованні дітей : методичні рекомендації. Київ : Дежсоцслужба, 2005. 100 с.
29. Кривоногова Л., Кириченко Н. Психологічні проблеми сучасної української сім'ї. Актуальні проблеми психології в дискурсі глобалізації. : Збірник наукових робіт студентів, молодих учених і фахівців-практиків.. Кривий Ріг : Криворізьський державний педагогічний університет, 2018. 37–41 с.
30. Кучманіч І. Усвідомлене батьківство.: Навч-метод. посібн.. Миколаїв: Іліон, 2022. 192 с.
31. Лемещенко О. Аналіз наукових підходів до визначення феномену «батьківство». *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. вип. 3. С. 223–231.
32. Лисенко Л. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах.. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. вип. 5. С. 73–77.

33. Лисенкова І., Гарасюта Д. Дослідження стратегій подолання життєвих криз та локусу-контролю у період дорослого віку. 56-те вид. Київ : Габітус, 2023. 99–103 с.
34. Магдисюк Л. Особливості шлюбно-сімейних стосунків у залежності від подружнього стажу: діагностика та консультування. Луцьк, 2022. 188 с.
35. Потапчук Є. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з пратнером: довідник сімейного психолога. Хмельницький : Polyluxdesign&print, 2020. 36 с.
36. Потапчук Є., Балуківа А. Чинники міжособистісної сумісності майбутніх шлюбних партнерів. *Науковий журнал «Габітус» Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій..* 2021. вип. 24. С. 167–171.
37. Потапчук Є., Качан І. Вплив сім'ї та сімейного виховання на формування «Я-концепції» у дітей підліткового віку. *Науковий журнал «Габітус» Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій.* 2022. вип. 42. С. 84–89.
38. Потапчук Є., Серга О. Реалізація сім'єю з підлітками функції виховання як психологічна проблема. *Науковий журнал «Габітус» Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій..* 1921. вип. 21. С. 183–187.
39. Потапчук Є.М., Карпова Д.Є. Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя: довідник сімейного психолога. Хмельницький: Видавництво «Polyluxdesing&print» 2021. 52 с.
40. Практика взаємодії з батьками дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному просторі: : методичний посібник / ред.: О. Коган, І. Орленко. Лисичанськ : ФОКСПРИНТ, 2021. 80 с.
41. Психологія сімейних взаємин: навч. посіб. / [М.С. Корольчук, П.П. Криворучко, В.І. Осьодло та ін.]; за заг. ред М.С. Корольчука. К.: Ніка-Центр, 2010. 296 с.

42. Столярчук А. Психологія сучасної сім'ї : навчальний посібник. Кременчук : ПП Щербатих О. В, 2015. 136 с.
43. Федоренко Р. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї.: Луцьк, 2022. 320 с.
44. Федоренко Р. Психологія молодшої сім'ї і сімейна криза. РВВ Вежа Волин.держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 168 с.
45. Федоренко Р. Психологія сім'ї: навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 648 с.
46. Федоренко Р. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.
47. Шиделко А. Етика і психологія сімейного життя: навч. метод. посіб. Львів, 2009. 132 с.

Інтернет-джерела

48. Адлер Ф. Сім'я – це суспільство в мініатюрі, від цілісності якого залежить безпека всього великого людського суспільства.. Маразліївська громада. URL: <https://marazliivska-gromada.gov.ua/news/1626859125/> (дата звернення: 15.12.2025).
49. Балуківа А. Міжособистісна сумісність пари як чинник гармонійних сімейних стосунків: кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія. Хмельницький: Хмельниц. нац. ун-т., 2021. 63 с. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c6e9d7a7-71d6-432c-b266-64aaa46078c6/content> (дата звернення: 15.12.2025).
50. Варга А. Методика "Опитувальник батьківського ставлення" (ОБС). Глибочицький заклад дошкільної освіти "Веселка". URL: <https://glb-veselka.dytsadok.org.ua/testopituvalnik-batkivske-stavlennya-17-24-56-01-07-2021/> (дата звернення: 15.12.2025).
51. Васильєва-Халатнікова М. Усвідомлене батьківство як основа здорової нації.. Міжнародна науково-практична конференція, Київський національний університет імені Тараса Шевченка. 2020. URL:

http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/17510/1/100_Maryna_VASYLYeV_A-KhALATNYKOVA.pdf (дата звернення: 15.12.2025).

52. Вахняк Н. Усвідомлене батьківство в системі цінностей сучасної молоді. *Вісник Інституту розвитку дитини*. 2012. вип. 20. URL: https://ipv.org.ua/wp-content/uploads/2021/04/dis_Vakhnyak.pdf (дата звернення: 15.12.2025).

53. Кз «центр Надання Соціальних Послуг». Конфлікти між батьками і дітьми: пам'ятка для батьків. *Бобровицька міська рада*. URL: <https://bobrovyska-gromada.gov.ua/news/1620369139/> (дата звернення: 15.12.2025).

54. Конфлікти між батьками та дітьми: причини і способи подолання. ХВПКУ. URL: <http://hvpku.ks.ua/?p=7545> (дата звернення: 15.12.2025).

55. Красін С. Усвідомлене батьківство: сутність, ознаки, структура та зміст. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2017. вип. 55. С. 215–221. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pfto_2017_55_30 (дата звернення: 15.12.2025).

56. Кучманіч І. Свідоме батьківство: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Миколаїв: МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2019. 245 с. URL: <http://dspace.mdu.edu.ua/jspui/handle/123456789/501> (дата звернення: 15.12.2025).

57. Левицький Н., Потапчук Є. Теоретико-методологічний аналіз проблеми посттравматичного зростання членів сім'ї в умовах війни.. *Науковий журнал «Psychology Travelogs» Хмельницького національного університету*. 2024. вип. 2. С. 184–196. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/180> (дата звернення: 15.12.2025).

58. Лівшиць Г. Цикл розвитку сім'ї та сімейні кризи. *Простір психологів*. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/simejni-kryzy/> (дата звернення: 15.12.2025).

59. Мотивація батьківства: роль тата в сучасній сім'ї.. *Офіційний веб-портал газета ZN, UA агентства «Інтерфакс Україна».. URL: <https://dt.ua/family/motivaciya-batkivstva-rol-tata-v-suchasniy-sim-yi-.html> (дата звернення: 15.12.2025).*

60. Народна освіта. Електронне наукове фахове видання. URL: <https://www.narodnaosvita.kiev.ua> (дата звернення: 15.12.2025).

61. Перелік психологічного інструментарію у роботі психолога. *Блог вчителя української мови та літератури, зарубіжної літератури. Практичного психолога - Костирко Нелі Олександрівни. URL: http://nelyakosturkoteacher.blogspot.com/p/blog-page_60.html (дата звернення: 15.12.2025).*

62. Пилявець Н., Потапчук Є. Сучасні підходи до визначення поняття «когнітивний стиль особистості». *Науковий журнал «Габітус» Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій.. 2021. вип. 26. С. 117–121. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/26-2021/23.pdf> (дата звернення: 15.12.2025).*

63. Потапчук Є. Авторська психологічна методика «Діагностика емоційної байдужості подружжя» (ДЕБП). *Хмельницький національний університет. Науковий журнал «Психологічні травелогі». 30.11.2025. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/4d88eadf-1482-41dc-86d8-5b2b3acbdcbd/content> (дата звернення: 15.12.2025).*

64. Потапчук Є., Карпова Д.Є. Моделі поведінки подружжя в реалізації основних сімейних функцій. 21-ше вид. Київ : Габітус, 2021. 268–274 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_21_49 (дата звернення: 15.12.2025).

65. Потапчук Є., Вовк А. Методичні основи тренінгово-розвивальної програми з підготовки до шлюбу: структура та зміст.. *Наукові перспективи. Серія «Психологія». 2024. вип. 11 : 53. С. 1530–1542. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/17195/17267> (дата звернення: 15.12.2025).*

66. Потапчук Є., Дворецька О. Причини розвитку синдрому недолюбленої дитини.. *Науковий журнал «psychology Travelogs» Хмельницького національного університету*. 2024. вип. 4. С. 180–190. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/242/228> (дата звернення: 15.12.2025).

67. Потапчук Є., Карпова Д. Моделі поведінки подружжя в реалізації основних сімейних функцій.. *Науковий журнал «Габітус» Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій*.. 2021. вип. 21. С. 268–274. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/21-2021/49.pdf> (дата звернення: 15.12.2025).

68. Потапчук Є., Карпова Д. Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя. *Хмельницький національний університет*. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/items/58cbc73c-d01b-4f56-a8a6-16f1c29bc396> (дата звернення: 15.12.2025).

69. Потапчук Є., Козловська Л. Психологічні труднощі шлюбних взаємин, пов'язані з реалізацією репродуктивної функції. *Науковий журнал «Psychology Travelogs» Хмельницького національного університету*. 2023. вип. 3. С. 17–27. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/102> (дата звернення: 15.12.2025).

70. Потапчук Є., Колесник О. Вплив засобів масової інформації на формування майбутнього сім'янина.. *Науковий журнал «Psychology Travelogs» Хмельницького національного університету*. 2024. вип. 3. С. 29–36. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/202/189> (дата звернення: 15.12.2025).

71. Потапчук Є., Міщенко О. Стратегії подолання стресу жінками та їх стресостійкість в умовах воєнного стану в Україні. *Науковий журнал «Psychology Travelogs» Хмельницького національного університету*.. 2023. вип. 3. С. 90–99. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/97> (дата звернення: 15.12.2025).

72. Потапчук Є., Павелко А. Теоретичний аналіз кризи емоційної байдужості подружжя як психологічної проблеми. *Науковий журнал «Psychology Travelogs» Хмельницького національного університету.* 2023. вип. 2. С. 91–102. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/issue/view/7/5> (дата звернення: 15.12.2025).

73. Потапчук Є., Пасічник А. Взаємозв'язок тривожності та психічного здоров'я особистості.. *Науковий журнал «Psychology Travelogs» Хмельницького національного університету.* 2023. вип. 2. С. 184–193. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/119/109> (дата звернення: 15.12.2025).

74. Потапчук Є., Пастошук Г. Чинники готовності майбутніх психологів до роботи з неповними сім'ями.. *Науковий журнал «psychology Travelogs» Хмельницького національного університету.* 2024. вип. 4. С. 136–146. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/238/224> (дата звернення: 15.12.2025).

75. Потапчук Є., Потапчук Н. Психологічні ресурси родини в умовах війни.. *Науковий журнал «Psychology Travelogs» Хмельницького національного університету.* 2024. вип. 1. С. 190–199. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/166>.

76. Приріз М. Чому в сім'ї виникають кризи і що з цим робити. Пояснює психолог. *Українська правда.* URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2018/05/29/231116/> (дата звернення: 15.12.2025).

77. Психологічні аспекти основ батьківства. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2015. вип. 5. С. 135–139. URL: http://pj.kherson.ua/file/2015/psychology_05/ukr/28.pdf (дата звернення: 15.12.2025).

78. Сімейний кодекс України : Відомості Верховної Ради України від, № 21-22. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14> (дата звернення: 15.12.2025).

79. Столярчук О. Психологія сучасної сім'ї : навчальний посібник. Кременчук: ПП Щербатих О.В., 2015. 136 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/19502/1/O_Stoliarchuk_PSS_IL.pdf (дата звернення: 15.12.2025).

80. Тест за методикою К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації». Основа. Видавнича група. URL: <https://osnova.com.ua/test-za-metodikoju-k-tomasa-viznachennya-stilyu-povedinki-v-konfliktniy-situatsii/?srsltid=AfmBO> (дата звернення: 15.12.2025).

81. Тренінгова програма Батьківство без стресу. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/media/38396/file/parenthood-without-stress-training-programme.pdf> (дата звернення: 15.12.2025).

82. Шапар В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : прапор, 2007. 640 с. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/427530.pdf (дата звернення: 15.12.2025).

83. Як зберегти сім'ю після народження дитини. NEWS Україна. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/articles/cyrmk8d13zdo> (дата звернення: 15.12.2025).