

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТРУДНОЩІВ В СІМЕЙНОМУ
СПІЛКУВАННІ

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

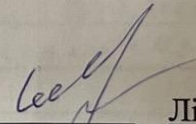
Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 21112
номер ІНП

Виконала: здобувачка 5 курсу, групи ППЗ-20-1

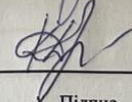


Лідія СІМЧУК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: Доктор філософії з психології, доцент



Дарія КАРПОВА

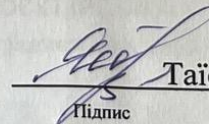
науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор



Таїса КОМАР

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

30 травня 2025 р.

Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень перший (бакалаврський)

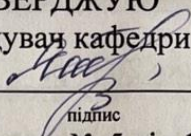
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки


Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ
Лідії СІМЧУК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Психологічна корекція труднощів в сімейному спілкуванні».
Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Дарія КАРПОВА, доктор філософії доцент кафедри психології та педагогіки.
Затверджено наказом ректора університету від 07 лютого 2025 р. № 23
2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 30 травня 2025 р.
3. Вихідні дані до роботи: у роботі були використані наступні діагностичні методики: проективного тесту «Сімейна соціограма» (автор: Є.Г. Ейдемілер), Marital satisfaction questionnaire (revised) (автор: Arnold A. Lazarus), опитувальник РЕА: розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність (автор: А.М. Волкова), методи математичної обробки та аналізу (U-Манна-Уїтні), бесіди та опитування у формі анкетування.
4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. теоретичні засади вивчення подружніх стосунків молодої сім'ї, 1.1 основні підходи у вивченні психології сімейних стосунків, 1.2 психологія сімейного спілкування, 1.3 особливості сімейної психологічної корекції, висновок до розділу, розділ 2. емпіричне дослідження сімейних взаємовідносин, 2.1 методи та організація емпіричного дослідження, 2.2 проведення дослідження та аналіз отриманих результатів, 2.3 рекомендації щодо здійснення сімейної психологічної корекції спрямованої на подолання труднощів у сімейному спілкуванні, висновки, перелік джерел посилання, додатки, додаток А Проективний тест «Сімейна соціограма», додаток Б Опитувальник рівня задоволеності сімейним життям (Marital Satisfaction Questionnaire).

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень): 4 таблиці, 5 рисунків.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

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

Дата видачі завдання: 12 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної дипломної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10. 2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико- методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12. 2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02. 2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03. 2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04. 2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05. 2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 30.05. 2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	<u>22</u> травня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	<u>19</u> червня 2025 р.	виконано

Здобувач (ка) Лідія СІМЧУК
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи Дарія КАРПОВА
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Психологічна корекція труднощів в сімейному спілкуванні».

Здобувачка: Лідія СІМЧУК

Керівник: Дарія КАРПОВА

Кваліфікаційна дипломна робота включає 63 сторінки, 4 таблиці, 7 рисунків та 2 додатки. Перелік джерел посилання складає 41 найменувань.

Ключові слова: сімейне спілкування, подружні стосунки, труднощі спілкування, психологічна корекція, сімейні взаємини, задоволеність шлюбом.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості сімейних взаємовідносин.

Предмет дослідження: психологічні труднощі сімейних відносин.

За результатами дослідження визначено проблематику з питань розвитку стосунків подружжя, сформували основні підходів у вивченні психології родинних стосунків, розкритті динаміки відносин між чоловіком та дружиною, розширенні теоретичних знання з питань взаємодії членів сім'ї в сфері сімейно-побутових відносин, питань конфліктності подружжя, а також засобів оптимізації подружніх взаємин.

Отримані результати з дослідження можуть застосовуватися психологами для діагностики сімейних проблем, планування та здійснення корекційного впливу з метою оптимізації взаємин та підвищення ефективності надання психологічних послуг сім'ям.

Дипломник



Підпис

Лідія СІМЧУК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту: 30 травня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ МОЛОДОЇ СІМ'Ї	10
1.1 Основні підходи у вивченні психології сімейних стосунків	10
1.2 Психологія сімейного спілкування	17
1.3 Особливості психокорекції сімейних відносин	26
Висновок до розділу 1	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ ВЗАЄМОВІДНОСИН	38
2.1 Методи та організація емпіричного дослідження	38
2.2 Проведення дослідження та аналіз отриманих результатів	40
2.3 Рекомендації щодо здійснення сімейної психологічної корекції спрямованої на подолання труднощів у сімейному спілкуванні	48
Висновки до розділу 2	52
ВИСНОВКИ.....	53
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	55
ДОДАТКИ.....	60
Додаток А Проективний тест «Сімейна соціограма».....	60
Додаток В Опитувальник рівня задоволеності сімейним життям_(Marital Satisfaction Questionnaire)	62

ВСТУП

Актуальність теми. Ціннісний фундамент особистості значною мірою закладається в тому суспільстві, де вона формується, під впливом його культурних особливостей та правових норм. Саме ці зовнішні чинники згодом визначатимуть напрямок її діяльності. Серед усіх соціальних середовищ сім'я виступає першим і найважливішим «корінням», звідки людина черпає свій перший досвід. Її значущість неможливо переоцінити, адже саме в родині людина проводить значну частину життя, і за глибиною впливу на формування особистості сім'я не має собі рівних. Соціалізація в сім'ї відбувається як для дітей, які адаптуються до суспільства, так і для дорослих, що пристосовуються до шлюбно-сімейних ролей. Сім'я також є джерелом нового соціального досвіду через виховання дітей. Психологія сім'ї вивчає її розвиток та функціонування, аналізуючи різні аспекти: від утворення та готовності до шлюбу до міжособистісних взаємин та соціально-психологічних проблем.

Актуальним в психологічній науці є вплив сімейних цінностей, установок на формування особистості дітей, особистісні та соціально-психологічні чинники, що зміцнюють, чи, навпаки, руйнують шлюб, сімейна комунікація та інтеграція, міжособистісна перцепція, рольова диференціація у взаєминах подружжя. Теоретичні аспекти, пов'язані з життєвими стратегіями сім'ї розглядали такі відомі зарубіжні та українські вчені А. Адлер, Р. Дарендорф, Н. Чодоров, К. Герсон, О. Мурадян, М. Кухта, Л. Помяткіна, В. Злагодух, Н. Хімченко. Психологію сімейних відносин вивчали О. Совенко, Н. Шаповаленко, О. Сорокіна, Н. Умеренкова, Я. Скарлет, С. Уварова та інші. У той же час, в сучасних умовах в теорія і практика досліджень сімейних взаємин потребує детального вивчення.

Початок 2022 року для України ознаменувався повномасштабним вторгненням росії. Цей страшний період співпав із значним ростом кількості укладених шлюбів. Можливо ці події мають зв'язок, адже люди вирішили

жити тут і зараз, не відкладати нічого на потім. Також багато чоловіків вирішили зробити пропозицію коханим перед тим, як відправитись на війну. Адже кожен розумів, що другого шансу може і не бути. Окрім багатьох «звичних» факторів, що стають рушійною силою для розлучення після 2022 року для українців додався ще один – війна. Нервові напруження, постійний стрес зробили людей менш терпимими один до одного. Те, що раніше могло пройти повз увагу тепер може стати причиною розлучень у 2024 році, викликати бурну реакцію, сварки.

Крім того, війна спричинила фізичне роз'єднання багатьох сімей. Часто жінки з дітьми були змушені виїхати за кордон у пошуках безпеки, тоді як чоловіки вирушали на фронт. Ця розлука, поєднана з наростаючою моральною втомою, призводить до того, що люди відвикають одне від одного і, зрештою, стають чужими. Отже, існує багато проблем, які потребують подальшого дослідження. Це обумовлює актуальність даної роботи.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості сімейних взаємовідносин.

Предмет дослідження – психологічні труднощі сімейних відносин.

Мета дослідження – теоретичне вивчення основних причин труднощів у сімейному спілкуванні та емпіричне дослідження сімейних взаємовідносин.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати проблематику основних причин труднощів у сімейному спілкуванні;
2. Обґрунтувати рівні психологічного здоров'я сім'ї та показників їх оцінки;
3. Розробити та провести емпіричне дослідження психологічних особливостей взаємовідносин сучасної сім'ї;
4. Систематизувати основні методи та прийоми психокорекції труднощів сімейних стосунків;
5. Розробити практичні рекомендації щодо здійснення сімейної

психологічної корекції спрямованої на подолання труднощів у сімейному спілкуванні.

Гіпотеза дослідження – припускається, що поява дітей у сім'ї може призводити до ускладнення міжособистісного спілкування між подружжям через зміну сімейної структури, непропорційний розподіл ролей та підвищене емоційне навантаження, що, своєю чергою, може виступати фактором ризику дезадаптації сімейних стосунків і зростання ймовірності розлучень.

Методи дослідження включають: теоретичні (аналіз літературних джерел, синтез, узагальнення), емпіричні спостереження; експеримент, тестування, методи математичної обробки та аналізу. Збір інформації здійснювався на основі емпіричних методів: проєктивного тесту «Сімейна соціограма» (автор: Є.Г. Ейдемлер), Marital satisfaction questionnaire (revised) (автор: Arnold A. Lazarus), опитувальник РЕА: розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність (автор: А.М. Волкова), методи математичної обробки та аналізу (U-Манна-Уїтні).

Теоретична та практична значущість роботи полягає в систематизації знань про розвиток подружніх стосунків, розкритті ключових підходів в психології сімейних взаємин, аналізуємо динаміку чоловічо-жіночих відносин та поглиблюємо розуміння сімейно-побутової взаємодії, конфліктів і методів оптимізації подружніх стосунків. Результати дослідження нададуть можливість психологам оптимізувати процес корекційного впливу щодо проблем сім'ї та підвищити ефективність надання психологічних послуг в цілому.

Експериментальна база дослідження. Емпірична частина нашого дослідження проводилася на базі Ресурсно інформаційно-консультативного центру психологічної підтримки «Хмельницький психологічний центр» Хмельницького національного університету. У дослідженні взяли участь 30 респондентів, подружні пари віком від 20 до 38 років.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження доповідались та обговорювались на засіданнях кафедри педагогіки та психології. Результати та висновки відображені на XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Хмельницький, 28 листопада 2024р.), де у збірнику «Формування особистості сучасного фахівця, як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» були опубліковані тези на тему: «Психологічна корекція труднощів у сімейному спілкуванні».

Структура роботи. Робота включає: вступ, два розділи, висновки, список використаних наукових джерел та додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ МОЛОДОЇ СІМ'Ї

1.1 Основні підходи у вивченні психології сімейних стосунків

Однією зі областей психологічних знань є психологія сім'ї, яка розгортає психологічні закономірності сімейно-шлюбних стосунків, об'єктивні й суб'єктивні умови їх розвитку та вплив на соціалізацію індивіда в малій соціальній групі. Зважаючи на те, що сім'я є одним із найважливіших чинників становлення та розвитку особистості, в наукових колах виникає потреба у систематизації психологічних знань про сім'ю. Наукові дослідження констатують, що становлення сім'ї в своєму розвитку еволюціювали від проміскуїтету (безладних статевих зв'язків) – групового шлюбу – матріархату – патріархату – моногамії. Сім'я розвивалась від нижчої форми до вищої, відповідно до того, як розвивалось тому як суспільство [1, с.35].

Сім'я як соціальний інститут завжди була у центрі уваги дослідників. Дана проблема розглядалася психологами в контексті психології сімейних стосунків. Зокрема, достатню увагу дослідники приділили закономірностям походження сімей, розвитку, чи припиненню сімейним стосункам, умовам та механізмам її функціонування. Достатньо уваги приділялось питанням статево-рольового виховання молоді, психологічним аспектам сексуальних стосунків. У своїй еволюції сім'я пройшла шлях від розширеного типу (складалася із представників кількох поколінь) до сучасної нуклеарної (ядерної), що включає подружжя та дітей. За результатами проведеного аналізу наукових джерел [2-7], нами з'ясовано, що психологія сім'ї як наука почала відроджуватися з середини 50-х рр. XIX ст.. Саме тоді з'явилися теорії, що пояснюють функціонування сім'ї як системи, були з'ясовані

мотиви вступу молоді в шлюб, що розкривають особливості подружніх і батьківсько-дитячих стосунків, причини сімейних конфліктів, зрад і розлучень.

Еволюція шлюбу може бути груповою і до індивідуальної. Згідно з даною теорією еволюціонізму сімейні стосунки розвиваються від нижчих форм до вищих. У зв'язку з цим дослідник Р. Федоренко [8, с.231] назвала такий підхід концепцією інваріантності сім'ї. Сутність цього твердження полягає в тому, що люди завжди будуть створювати сім'ї, народжувати дітей і, таким чином, будуть споріднені сімейними стосунками. В контексті еволюційного підходу побутує ще одна думка, яка пов'язана з трактуванням сімейних стосунків через призму деструктивної культури та деградації суспільства. Автори даного підходу наголошують, що саме ці умови є наслідком негативних тенденцій у розвитку сімейних стосунків: спостерігається дестабілізація в стосунках між батьками і дітьми, подружжя, родинними комунікаціями. Інший підхід у вивченні онтогенезу сім'ї є функціональний. В даному підході сімейні стосунки трактуються, як похідні від способу життя сім'ї та сімейних цінностей, зумовлені соціокультурними функціями сім'ї та формуються на системі соціокультурних ролей, пов'язаних зі шлюбом, спорідненістю та батьківством [9, с.75]. Дослідники цього напрямку вивчення сім'ї свої наукові дослідження спрямували на механізми згуртованості сім'ї, ролі кожного члена сім'ї в сімейному житті, на взаємозв'язку розлучень і самогубств. Вони звернули увагу на те, що окремі сімейні функції змінюються і є ймовірність втрати окремих із них в процесі урбанізації. Функціоналізм трактує шлюбні стосунки лише у контексті вагітності й народження дитини. Також акцентується увага на добровільності шлюбу (замість шлюбу за домовленістю між батьками), вказується нестабільність. В даному напрямку досліджувалась проблема материнства і батьківства. У функціональному підході, на відміну від еволюціоністського основним акцентом є питання відповідальності, яка розуміється вузько – у внутрішньо-сімейних стосунках і широкому контексті суспільних стосунків.

Окремі дослідники є прихильниками біологічного підходу. Започаткував такий підхід Ч. Дарвіна та описав сутність результатів в контексті вивчення походження людини і та статевого добору. Представники біологічного підходу користуються методами порівняльної етології та відстежують еволюцію сімейних стосунків у прихованих або інстинктивних проявах поведінки людини. Прихильники біологічного (етологічного) підходу не вважають проміскуїтет початковою формою шлюбних стосунків, тому що це суперечить інстинктивній потребі дітей мати батьків і материнському (батьківському) інстинкту дорослих. Протилежною є думка науковців-етнографів, які стверджували, що розвиток людства супроводжували три епохи: дикунство, варварство та цивілізація. В кожному періоді були соціальні інститути, які домінували у відносинах подружжям своєї родини.

Такі динамічні процеси взаємовідносин в сім'ї описав швейцарський історик І. Я. Бахофену у своєму дослідженні «Материнське право» (1861), шотландський юрист Дж. Ф. Мак – Леннану [10, с.105], автор книги «Первісний шлюб» (1865), американський етнограф Л. Г. Морган, який описав у книзі «Первісне суспільство» (1877) .

У давні часи чоловіки та жінки послуговувались тільки біологічними інстинктами. Для ранніх етапів суспільного розвитку були характерні безладні статеві стосунки. Чоловіки та жінки вступали у статеві стосунки один з одним, брати з сестрами, батьки зі своїми дітьми. Такий хаос у стосунках називали проміскуїтетом (від лат. promiscuis змішаний, загальний) [11, с.27].

Первісне суспільство називають родовим. Уточнимо, рід – це сукупність людей, що походить від одного загального пращура. В первісному суспільстві у представників родів було відсутнє уявлення про пращурів, а родинність засновувалася на уявленні про загальний тотем. Для того, щоб розкрити зміст родинних та шлюбних стосунків в контексті емпіричного підходу необхідно з'ясувати сутність ендогамії та екзогамії.

Ендогамія – (від грецьк. «ένδον» — всередині, «γάμος» — шлюб; буквально: внутрішній шлюб) – статеві відносини (звичай укласти шлюб) між представниками та представницями одного племені або роду [12, с.5], тобто дошлюбна форма спів мешкання подружніх стосунків. Сутність такого процесу полягала в тому, що жінка в роді могла належати будь-якому чоловікові, а чоловік відповідно – будь-якій жінці.

Заборона інцестів (кровозмішення) описав Е. Вестермарк. Він стверджував, що ця сильна соціальна норма укріплювала сім'ю шляхом врегулювання сексуальних стосунків [13, с.12]. Результат таких змін показав, що чоловіки та жінки, які вступали в статеві зносини з представниками інших родів народжували здорове потомство.

На противагу ендогамії почали з'являться екзогамні зв'язки між чоловіками та жінками. Як явищу, екзогамії притаманне пошук шлюбних партнерів поза спільнотою. Такий процес є похідною від ендогамії статевих стосунків в одному роді. Почали з'являться родинні сім'ї: шлюбні подружжя формували покоління. Статеві зносини між батьками та дітьми були заборонені.

Рід складала дві частинки, що утворились у ході з'єднання двох екзогамних племен, або фратрій (дуально-родова організація). У таких родах чоловіки та жінки не могли одружуватися один з одним, тому шукали собі пару серед чоловіків і жінок іншої половини роду. Такі чоловіки та жінки жили поруч і гуртувались у так звані «комунальні шлюби». Сутність таких шлюбів полягала в тому, що кожний чоловік вважав себе чоловіком всіх жінок. При переході від дитинства до зрілості існував обряд ініціації.

Його суть полягала в тому, що підліток складав певний екзамен: духовний та фізичний і переходив у «чоловічу» або «жіночу» групи. Перехід юнаків до чоловічої групи психологічно був складним для підлітка. Це вказувало на те, що він буде відноситися до складу групи, до якої належала мати. В даному випадку такі взаємостосунки не персоніфікуються. Тобто,

існували взаємини не «особистість -особистість» а «група-група». Жінка в таких об'єднаннях займала особливе становище.

Стосунки, які ґрунтувались на високому становищі жінок у суспільстві (гетеризм) пройшли всі народи в напрямку до індивідуального шлюбу й сім'ї. Діти були в «жіночій групі», оскільки, біологічне батьківство в таких умовах встановити було важко, практично неможливо, тому родинність велась по материнській лінії. В певному віці діти переходили в групу до чоловіків. Груповий шлюб існував до кінця кам'яного століття [13, с.63].

Пізніше почали утворюватися пуналуальні сім'ї – груповий шлюб, який об'єднував братів з дружинами та групи сестер з чоловіками. У таких сім'ях був заборонений сексуальний зв'язок між сестрами та братами. Кровна спорідненість була визначеною по материнській лінії, оскільки, батьківство було невідомо, діти належали до роду до якого належала мати. Подружжя вели окреме господарство. Здобуте на полюванні, забиралось від роду, до якого належав чоловік задля утримання дружини та дітей. Таким чином, з початку первісного існування сім'я входила в протиріччя з більш широкою спільнотою – родом [13, с.151].

В процесі суспільного розвитку подружня пара починає утворювати сім'ю, піклуватись про дітей, спільно вести господарство. З виникненням землеробства інститут сім'ї став розвиватись. Тому, в кінці бронзового та залізного століть, сім'я стає відокремленою від роду. Відповідальність за забезпечення сім'ї покладається на голову сім'ї, а саме батька і таким поступово влада переходить до батька. По своїй суті патріархат був пов'язаний зі спадкоємним правом, тобто, із владою батька, а не чоловіка. Функції жінки на даному етапі - народження дітей продовжувачів роду.

Історія людства свідчить про надзвичайне різноманіття форм сімейного співжиття. Навіть сьогодні в окремих племенах Індії, Тибету та Південної Америки зустрічається поліандрія (багатомужжя), де жінка посідає високе становище. Проте вже на світанку цивілізації, як засвідчує кодекс вавилонського царя Хаммурапі, була законодавчо проголошена моногамія.

Цікаво, що, закріплюючи одношлюбність, цей кодекс водночас фіксував глибоку нерівність між статями. Чоловік ставав головою моногамної родини, передусім зацікавлений у збереженні власності для спадкоємців. Склад сім'ї суворо обмежувався, а жіноча невірність жорстоко каралася, тоді як чоловікам дозволялися наложниці. Подібні правові норми, що узаконювали гендерну нерівність, панували в давні та середні віки по всьому світу [14, с. 35].

Історично склалося, що проституція часто існувала як феномен, що суперечив ідеї подружньої вірності та моногамії. У деяких культурах навіть зустрічалася релігійна проституція, яка надавала племінному вождю, священику чи іншому авторитетному представнику право на першу шлюбну ніч з нареченою.

Аналіз еволюції сім'ї дозволяє виділити ключові етапи її розвитку:

- Першість у рахунку споріднення належала материнській лінії у більшості народів.
- На ранніх стадіях статевої відносин поряд із короточасними моногамними зв'язками спостерігалася значна свобода шлюбних стосунків.
- Поступово відбувалося обмеження свободи статевого життя, зменшувалася кількість осіб, що мали шлюбне право.
- Загальна динаміка шлюбних стосунків в історії суспільства демонструє перехід від групового шлюбу до індивідуального [1, с. 13].

У XIX столітті науковий інтерес до сім'ї посилювався, зокрема через дослідження емоційної сфери подружніх стосунків, потягів і потреб (видатні роботи Фредерика Ле Пле). Сім'я почала осмислюватися як мала соціальна група з власним життєвим циклом, історією, функціями та потенційним розпадом. Предметом наукового вивчення стали складні аспекти людського буття: почуття, пристрасті, а також інтелектуальне та моральне життя.

Вагомий внесок в аналіз теоретичних концепцій дослідження сім'ї зробив американський соціолог Р. Хілл. На його думку, існує принаймні п'ять підходів до вивчення сім'ї [15, с.18]:

- інституційно-історичний (еволюціонізм);
- структурно-функціональний;
- інтеракціоністсько-рольовий, символічний інтеракціонізм;
- ситуаційно-психологічний;
- девелопментаністський (ґрунтується на розвитку життєвого циклу сім'ї).

Перші два підходи орієнтовані на вивчення сім'ї за роллю і функціями, які виконують у суспільстві, а також динаміки сімейних структур і їх соціальних наслідків.

Пізніше дослідження взаємостосунків у родині зосереджені на вивченні взаємодії та комунікації членів родини в різних сімейно-побутових ситуаціях. (Ж. Піаже, З. Фрейда). Е.Еріксон характеризує німецьку родину початку ХХ ст. як конфліктну групу, тому що вона заперечує авторитет батька батьківського. Таке простежується у юнацьких екстремістських рухах, належності до містико – романтичних культур Генія, Раси, Природи тощо.

Деградація сімейних стосунків найбільш точно відображена в соціалістичному суспільстві на прикладі СРСР. Тоталітарний устрій позбавив людей соціальних та економічних можливостей в забезпеченні сім'ї, а звідси - відповідальність за виховування дітей. Цю функцію взяла на себе держава та замінила батька собою [16, с.87].

Зміни у таких взаєминах трансформувалися впродовж історії [16, с.254]. Суспільний розвиток зумовив зміну цінностей шлюбу та сім'ї, що підтримують сімейну систему. Спостерігається перехід від соціальних норм високої народжуваності до норм низької. Життєвий цикл родини визначається як зовнішніми подіями (народження, смерть), так і внутрішніми віковими змінами кожного члена сім'ї. Ці психологічні трансформації особистості глибоко змінюють життя всієї сім'ї: модифікується система

потреб і мотивів, моделі поведінки, соціальний статус, що неминуче впливає на стиль спілкування та характер функціонування родини в цілому.

Присутність таких відмінностей призводить до необхідності обґрунтувати стадії життєвого циклу сім'ї. Актуальність даної періодизації обумовлена тим, що кожна стадію життєвого циклу характеризують однакові проблеми розвитку. Обізнаність подружжя зможе локалізувати конфлікти, зрозуміти їх джерело. Фахівцям, що допомагають сім'ям в конфліктних ситуаціях, підібрати та розробити систему соціально- психологічної допомоги родини.

Сучасна психологія часто використовує періодизацію Е. Васильєвої, яка виділяє 5 стадій [17, с. 14]:

1. Від зародження до народження дитини.
2. Народження та виховання дітей.
3. Завершення виховних функцій сім'ї.
4. Діти живуть з батьками, один з яких не має власної родини.
5. Подружжя живе окремо або з дорослими дітьми, що мають свої сім'ї.

Кожна стадія вимагає вирішення специфічних завдань. Психологічний підхід (С. Мінухін, М. Мак-Голдрік, Дж. Хейлі та ін.) розглядає сім'ю як цілісну систему, що складається з взаємозалежних підсистем: подружньої, батьківської, дитячої. Закономірні події (народження, відхід дітей) спричиняють зміни у структурі та функціях сім'ї. Ефективне вирішення цих завдань на кожному етапі є ключовим для подальшого розвитку родини, забезпечуючи її поступове ускладнення та адаптацію.

1.2 Психологія сімейного спілкування

Моральне та психічне здоров'я сім'ї, а також емоційна культура її членів, прямо залежать від характеру спілкування та психологічного клімату в домі. Спілкування – це складний, багатоплановий процес встановлення

контактів, що мотивується потребою у спільній діяльності. Він охоплює обмін інформацією, формування спільних стратегій та взаємне пізнання. Спілкування, виражене в безпосередніх міжособистих зв'язках людей, завжди відповідає певним етнопсихологічним і соціально необхідним формам комунікації й реалізується відповідно до норм соціальної поведінки [8, с.328], описуючи процес спілкування, виділяється в ньому три взаємопов'язані сторони (див рис 1.1):

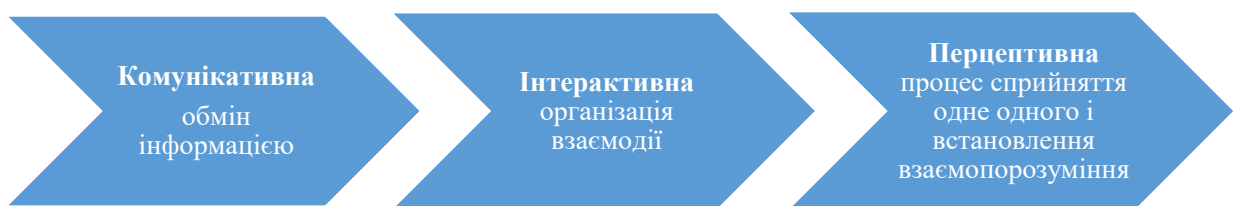


Рисунок 1.1 Взаємопов'язані сторони в процесі спілкування комунікантів

Основним елементом в сім'ї є спілкування – це важлива умова її існування, і від його успішності значною мірою залежить добробут родини та задоволеність шлюбом партнерів. Важливим аспектом спілкування в задоволеній сім'ї є продуктивна комунікація. Зазначимо, комунікація – це спосіб спілкування, що дозволяє передавати і приймати різну інформацію. Аналізуючи питання спілкування в сім'ї, деякі психологи відстежили окремі особливості та стилі спілкування. Якщо за ознаку взяти комунікативні установки, то всі родини можна об'єднати у два ключових типи: альтруїстичний і корпоративний. Більш детально розберемо: в корпоративній (прагматичній) сім'ї, спілкування здійснюється на партнерських засадах. Усі члени родини намагаються домовитися між собою, встановлюючи свої правила. У демократичній родині можуть обговорюватися будь-які питання, кожен із членів сім'ї сприймається іншими як особистість із власною точкою зору і власним світоглядом.

В авторитарній родині, як правило, існує культ батька (рідше – культ матері). Голова сім'ї користується великим авторитетом, саме його думка є найважливішою, він здатний впливати на вибір інших. Спілкування відбувається лише в тих межах, які встановив голова родини. На формування різних типів сімей, і, як наслідок, різних типів спілкування впливає безліч факторів: традиції, релігія, культура, інтелектуальний розвиток, матеріальна спроможність кожного з членів сім'ї тощо. Головними ж критеріями мають стати любов до своїх рідних і вміння нести відповідальність за інших.

Оскільки, процес спілкування надзвичайно складний, то і причини його порушень можуть бути такі ж складні і різноманітні. Значну роль відіграє усвідомленість процесу, наявність комунікаційної уваги, вміння висловити почуття в адекватній формі. Недостатньо повне знання особливостей особи іншої людини є важливим бар'єром комунікації, створюючи перешкоди для адекватного інформаційного спілкування.

Спілкування між подружжям лежить в основі сімейного благополуччя і включає надважливу функцію – допомагати людині забезпечити особистий комфорт не лише собі, а ще і своїм близьким. Так спілкування може проявитися однією з найважливіших подружніх ролей – такої як психотерапевтичної.

У гармонійних подружніх парах стосунки характеризуються відкритістю та глибиною інтимності, взаємною довірою та сильною симпатією. Вони є конструктивними, рефлексивними, гнучкими, а також відзначаються демократичним підходом до ролей і постійною моральною та емоційною підтримкою.

На думку авторів [18, с. 40], якісне міжособистісне спілкування є основою здорових подружніх стосунків та проявляється у наступних аспектах:

- Відвертість у спілкуванні: Партнери можуть бути абсолютно щирими, довіряючи одне одному найпотаємніші думки без страху несприйняття.

- Спільність очікувань: Спілкування підтверджує подібність у поглядах на світ та людей, що створює міцний зв'язок.

- Узгодженість невербальної комунікації: Чим більше спільних невербальних сигналів, тим легше відбувається порозуміння, мінімізуючи комунікаційні бар'єри.

- Спільні символи спілкування: Наявність унікальних «кодів» – особистої мови, прізвиськ, сімейних традицій – зміцнює зв'язок.

- Інтенсивність та якість спілкування: Часті довірливі та «задушевні» розмови є ознакою єдності та взаєморозуміння у щасливих пар.

- Підтвердження спільних ролей: Спілкування дозволяє подружжю постійно узгоджувати свої ролі та функції у сім'ї, підтверджуючи спільність позицій.

- Глибоке взаєморозуміння: Кожен партнер приймає та не засуджує погляди іншого, що усуває потребу в поясненнях чи виправданнях.

- Емпатія: Співпереживання, співчуття та співучасть є невід'ємними компонентами успішного подружнього спілкування.

До формування порушень спілкування можуть приводити наступні обставини:

- Брак комунікативних навичок: Некомпетентність у загальній та сексуальній комунікації.

- Неадекватні емоційні реакції: Емоційні прояви, що не відповідають ситуації, в одного або кількох членів сім'ї.

- Неправильний вибір поведінки: Використання неадекватних моделей поведінки під час взаємодії.

- Неможливість обговорювати стосунки: Нездатність членів сім'ї відкрито говорити про свої взаємини.

- **Перевантаження спілкування вторинними функціями:** Зайва зосередженість на перевірці уявлень партнерів одне про одного та їхні стосунки.
- **Проблеми з передачею інформації:** Невміння чітко донести думку, що призводить до суперечливої або невизначеної інформації.
- **Невміння слухати та відсутність невербальної комунікації:** Нездатність уважно слухати партнера, а також відсутність або неправильне використання невербальних сигналів.
- **Особистісні дисгармонії:** Наявність у когось із членів родини дисгармонійних особистісних або характерологічних рис.

Чим більше спільних рис невербальної комунікації між подружжям, тим успішніші міжособистісні стосунки, тобто подружжя у щасливих шлюбах не тільки правильно розуміє те, що вони говорять один одному, але й правильно «читає» пози, погляди, жести, вирази обличчя.

Спілкування в сім'ї може бути різним. Крім розмов про побут, господарство, політичні події, здоров'я, обговорення подій за день, є ще обговорення питань, що пов'язані з вихованням дітей. Задоволеність подружжям спілкуванням залежить від ступеню сумісності світоглядів та ціннісних орієнтацій.

Нерідко, після важкого трудового дня подружжя прагнуть сублимувати свій негатив на близьких, дати вихід озлобленості, що накопичилось за певний період часу. Вони дорікають, роблять зауваження, чи зриваються на крик.

Подружжю слід пам'ятати, що крім них у сім'ї є діти. Тому спілкування між подружжям також впливає на формування особистості дитини. Потреба в спілкуванні з'являється в дитини із народження. у двомісячному віці від тактильних доторків матері немовля реагує посмішкою. Спілкування батьків з дітьми має значення для їхнього повноцінного розвитку. Дослідження дитячих психологів вказують на те, що діти, позбавлені можливості спілкуватися з батьками, характеризуються

низьким рівнем саморегуляції, мають підвищений рівень вразливості, мають труднощі у спілкуванні з однолітками [13, с.59].

У багатьох сім'ях здебільшого діти частіше спілкуються з матір'ю, ніж з батьком. Спілкування з батьком носять короткотривалий характер. Деякі діти взагалі не довіряють своїм батькам. Найчастіше це спостерігається в сім'ях, де не встановлені близькі духовні контакти між подружжям, так і між батьками і дітьми. У таких сім'ях головної є воля одного з подружжя, а взаємини з іншими членами сім'ї будуються на наказах, підпорядкуванні, образах.

Крім того, від уміння чоловіків спілкуватися багато в чому залежить і морально-психологічне благополуччя всіх членів сім'ї. Незаперечним є факт, що ключову роль в сім'ї відіграє жінка. Її соціальні ролі дружини, матері, невістки ставить перед нею високі вимоги. Ця подвійність впливу професійної зайнятості жінок безпосередньо переноситься і на процес виховання.

Отже, в сім'ї і професії, де зазначене вплив є позитивним, але чимало і таких (мова йде про малокваліфіковану працю), де професійна робота матері приносить більше шкоди, чим користі [19, с.47].

Велика роль жінки як організатора сім'ї, як традиційно підтримки для чоловіка підкреслюється в етносі слов'янських сімей. «Не слід забувати тієї обставини, що юнаки і дівчини успадковують від батьків не тільки темперамент, характер, але також стиль поведінки, спілкування, форми відповідних реакцій. Тут діють закони соціального спадкування» [20, с.190].

В даний час для того, щоб забезпечити інтеграцію соціальних ролей матері – професіонала, господарки, вихователя для дітей здійснено ряд соціальних заохочень, спрямованих на полегшення статусу матері, яка перебуває в декретній відпустці або що поєднує професійну працю і материнство. Це позитивно впливає на розвиток сім'ї. Однак, не вирішене питання про неповний робочий день для матерів та про скорочений робочий тиждень.

Аналіз розвитку сучасної сім'ї показує її прагнення до нуклеарної, малодітної моделі, часто з акцентом на подружні стосунки. З одного боку, така сім'я є більш мобільною та демократичною, краще адаптованою до сучасного життя порівняно з традиційними, багатопоколінними та розгалуженими родинами. З іншого боку, нуклеарна малодітна сім'я не завжди успішно виконує свої функції.

Основні тенденції функціонування сучасної сім'ї [21, с.11]:

- Зростання неповної та позашлюбної сім'ї: Все частіше зустрічаються родини без одного з батьків або ті, що не оформлені офіційно.
- Розділення сфер життя: Виникнення двох окремих центрів – роботи та дому (на противагу колишній єдності професійної діяльності та домашнього господарства). Це призвело до зниження економічної функції сім'ї.
- Підвищення ролі жінки: Зростає вплив жінок в економічній, культурній та політичній сферах, що стимулює їхнє прагнення до більшої самостійності, перегляду традиційних родинних ролей та рівноправності у прийнятті рішень.
- Перехід до егалітарних стосунків: Сучасна сім'я стає егалітарною, відмовляючись від патріархальності та чоловічого авторитаризму. Цей принцип забезпечує рівні можливості для професійного та духовного розвитку обох партнерів, не обмежуючи їхні права чи гідність.
- Суспільна цінність родини: Визначається її роллю у примноженні та передачі приватної власності, організації виробництва, споживання та побуту.
- Зниження виховної функції: Родина все менше виконує свою традиційну виховну функцію.
- Свідома відмова від шлюбу: Значна кількість чоловіків та жінок свідомо не створюють сім'ю, задовольняючи потребу в коханні через пошук сексуального партнера.

- Дошлюбна сексуальна поведінка: Молодь активно практикує сексуальні стосунки до шлюбу, часто на фоні недостатньої психосексуальної обізнаності.
- Шлюби з мотиву народження дитини та їх нестабільність: Зростає кількість молодих сімей (до 39%), де основним мотивом шлюбу є народження дитини. Значна частина таких родин (до 31%) розпадається протягом трьох років.
- Прагматичні мотиви шлюбу: Серед молоді домінують раціональний та матеріальний розрахунки при укладанні шлюбу.
- Завищені очікування від партнера та шлюбу: У дошлюбній поведінці молодих людей (частіше у жінок) спостерігаються неадекватно завищені вимоги до партнера та шлюбу в цілому, що може призводити до відмови від створення сім'ї на користь самореалізації у професійній діяльності.
- Тенденції до домінування в сім'ї: Хоча більшість чоловіків (72%) і значна частина жінок орієнтовані на демократичну сім'ю, у реальному сімейному житті багато молодих жінок демонструють схильність до домінування та маніпуляції партнером і дітьми.
- Орієнтація на малодітну сім'ю: Сучасні родини переважно прагнуть мати невелику кількість дітей.
- Проблеми з вирішенням конфліктів: Більшість пар (незалежно від стажу шлюбу) не схильна до співпраці та пошуку шляхів стабілізації стосунків; у них не сформовані навички вирішення міжособистісних конфліктів. Це сприяє установкам на розлучення як спосіб зняття конфліктів та емоційної напруги.
- Ускладнення адаптації до шлюбу: Протилежні мотиви, цілі, функціонально-рольові позиції та особистісні характеристики молодих подружжів ускладнюють процеси адаптації, зменшують гнучкість і толерантність партнерів, скорочують тривалість адаптивного періоду та збільшують ризик розлучення.

- Дезінтеграція та незахищеність родини: Сучасна сім'я характеризується роз'єднаністю та вразливістю до зовнішніх чинників.
- Закритість та консервативність: Середньостатистична сучасна сім'я часто є закритою, консервативною, дисгармонійною та корпоративною у стосунках.
- Зростання кількості розлучень серед літніх людей: Спостерігається збільшення кількості розривів шлюбів у похилому віці.
- Збільшення незадоволеності сексуальними відносинами: Зростає кількість жінок, незадоволених сексуальними стосунками з партнером.
- Зростання скарг на сексуальні дисфункції психологічного походження: Подружжя частіше скаржиться на сексуальні проблеми, викликані психологічними факторами.
- Погіршення батьківсько-дитячих стосунків: Характеризуються авторитарною та домінантною поведінкою батьків, придушенням дитячих потреб, заборонаю на прояви емоцій, використанням дітей для задоволення власних незадоволених потреб. Все це формує співзалежну поведінку та призводить до дисфункційного розвитку особистості дитини.
- Орієнтація на повторний шлюб та позашлюбні зв'язки: Значна частина молоді орієнтована на повторний шлюб або позашлюбні стосунки, якщо перший шлюб виявився невдалим.
- Зменшення середньої тривалості шлюбу: Середній термін перебування у шлюбі скорочується.
- Відтермінування вступу до шлюбу: Люди відкладають час одруження.
- Зростання кількості неоформлених шлюбів: Багато пар проживають разом без офіційної реєстрації стосунків.
- Збільшення кількості самотніх людей: Зростає число тих, хто взагалі не вступає у шлюб.

Вище зазначені закономірності властиві в розвитку сучасної сім'ї в Україні. Учені стурбовані наростанням негативних тенденцій і явищ у родині

та внутрішньо сімейних стосунках, багато в чому зумовлених кризовим станом українського суспільства. Багато вчених вважає, що сім'я досягла стану глибокого розпаду і цей процес є незворотнім. Однак, дехто ставиться позитивно до розпаду нуклеарної сім'ї й очікує, що виникатимуть нові форми родини і шлюбу, які сприятимуть створенню більш відповідного до оточуючого середовища і збільшенню можливостей самовияву й самовираженню всіх членів родини.

1.3 Особливості психокорекції сімейних відносин

Сучасні дослідження показують, що кількість криз у сімейних стосунках значно зростає. Це пов'язано з соціальними змінами останніх років, зокрема з наслідками агресії російської федерації, яка спричинила економічні труднощі, підвищення навантаження на дорослих членів родини та загальне погіршення життєвих умов.

У нинішніх умовах все частіше обговорюється проблема кризи інституту сім'ї: зростає кількість розлучень, змінюються традиційні уявлення про шлюб, знижується значущість сімейних цінностей.

Дослідники виділяють три ключові підходи до аналізу подружніх стосунків, зазначені в рис 1.2:

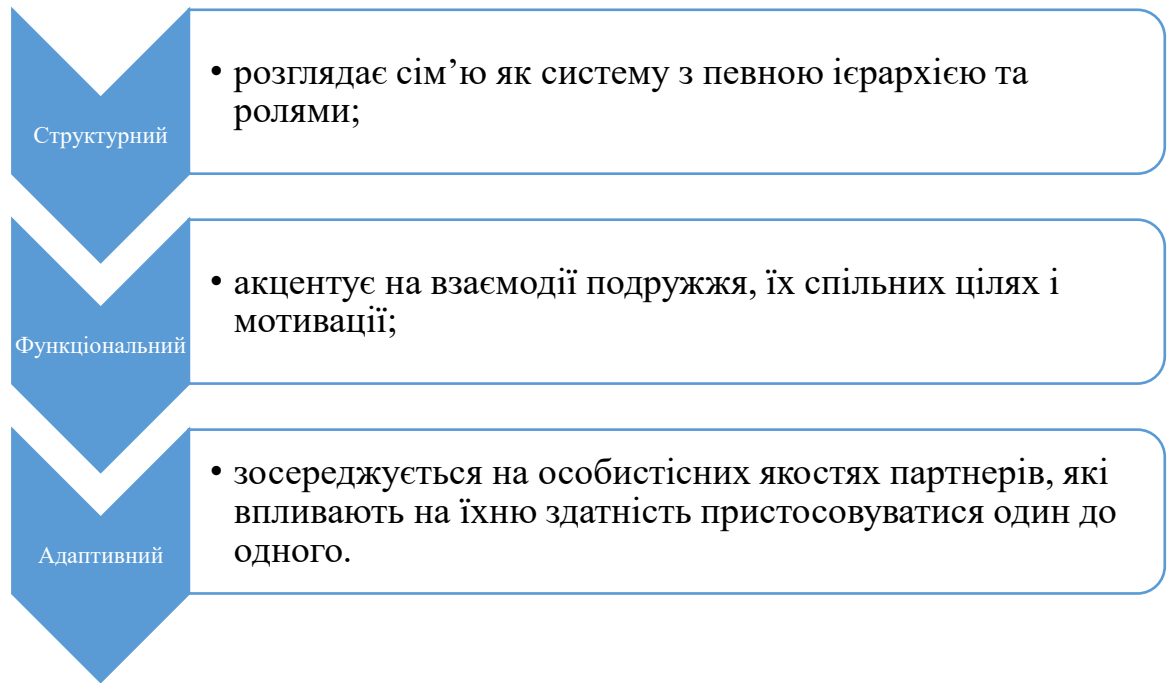


Рисунок 1.2. Ключові підходи до аналізу подружніх стосунків

Багато фахівців наголошують, що найважливішим етапом у розвитку сім'ї є початковий період. Саме тоді формується модель взаємин, встановлюються правила спільного життя, відбувається розподіл ролей. Однак цей же етап часто супроводжується конфліктами, оскільки подружжя тільки навчається будувати відносини.

Сім'я, як соціальний інститут має унікальну природу – це довгостроковий союз, у якому люди пов'язані найтіснішими взаємозв'язками. Тривалий і глибокий контакт неминуче призводить до розбіжностей, суперечок і періодичних криз.

Значення сім'ї для суспільства та окремої особистості важко переоцінити. Її основні характеристики включають:

- функції (виховання дітей, побутове забезпечення, емоційна підтримка тощо);
- структуру (ролі та взаємозв'язки між членами);
- динаміку (зміни відносин на різних етапах життєвого циклу).

Таким чином, сімейна психокорекція спрямована на вирішення конфліктів, покращення комунікації та зміцнення стійкості родини в умовах сучасних викликів.

Загальними функціями сім'ї є: духовного (культурного) спілкування, виховна, господарсько-побутова, емоційна, первинного соціального контролю, сексуально-еротична (див рис. 1.3).

Ролі сім'ї в суспільстві



Рисунок 1.3 Основні функції сім'ї

Функції сім'ї змінюються з часом: деякі зникають, інші виникають під впливом нових соціальних умов, а треті змінюють свою роль у загальній структурі. Якщо функції сім'ї порушуються, це ускладнює її нормальне функціонування.

До таких порушень можуть призводити різні фактори:

- особистісні особливості членів сім'ї та характер їх взаємин;
- зовнішні умови життя родини тощо [24, с. 232].

Структура сім'ї визначається її складом, кількістю членів та системою взаємин між ними. Її аналіз дозволяє з'ясувати, як реалізуються сімейні функції:

- хто бере на себе керівну роль, а хто виконує вказівки;
- як розподілені обов'язки та права між членами сім'ї.

Таким чином, люди, що створюють сім'ю, прагнуть задовольнити комплекс потреб в любові, в дітях, в переживанні загальних радощів, в розумінні, спілкуванні.

Створення сім'ї – це не лише втілення ідеальних уявлень про шлюб, які мають майбутні подружжя. Насправді це складний і багатогранний процес спільного життя двох, а згодом і більшої кількості людей. Він передбачає постійні переговори, пошук компромісів, укладання домовленостей, а також подолання труднощів і вирішення конфліктів, які неминучі в будь-якій сім'ї та можуть призводити до дисфункцій у стосунках [24, с. 307].

Фахівці виділяють різноманітні причини, що спричиняють дисфункцію сімейних відносин. Окрім об'єктивних умов життя сучасних українських родин, дослідники також аналізують такі фактори, як зрада та ревності, розподіл домашніх обов'язків, виконання подружніх ролей, підходи до виховання дітей.

Останніми роками все більше досліджень присвячено вивченню [25, с. 41]:

- розподілу сімейних ролей;
- мотивів вибору партнера;
- причин розлучень;
- природи сімейних конфліктів;
- питань планування сім'ї тощо.

Ключові риси функціональних та дисфункціональних сімей:

здорова, або функціональна сім'я, вирізняється гнучкою владною структурою, чітко визначеними сімейними правилами, сильною та узгодженою батьківською коаліцією, а також збереженими межами між

поколіннями. У таких сім'ях панує емоційний комфорт, взаєморозуміння, довіра, спільність поглядів та цінностей. Члени родини підтримують одне одного емоційно та психологічно, виявляють чуйність, доброту, враховують інтереси кожного та підтримують почуття власної гідності. Спільна праця та позитивна моральна атмосфера сприяють згуртованості родини;

конфліктні, або дисфункціональні сім'ї, характеризуються заплутаними взаєминами між членами родини. Для таких сімей притаманні заперечення наявних проблем, обмежена інтимність у спілкуванні, маніпулювання почуттям сорому, жорсткий розподіл ролей, підпорядкування особистої ідентичності сімейній, а також ігнорування індивідуальних потреб на користь родинних. У таких сім'ях механізми стабільності (гомеостазу) переважають над процесами розвитку.

Результати порівняльної характеристики функціональних та дисфункціональних сімей представлено в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1 – Порівняльна характеристика функціональних та дисфункціональних сімейних систем

Критерії	Функціональна сім'я	Дисфункціональна сім'я
1. Структурні особливості		
ієрархія влади	Гнучка, з можливістю змін ролей	Жорстка або хаотична
сімейні правила	Чіткі, але адаптивні	Нечіткі або надто жорсткі

Критерії	Функціональна сім'я	Дисфункціональна сім'я
міжпоколінні традиції	Чітко визначені	Порушені (втручання старших або відсутність зв'язку)
2. Емоційний клімат		
атмосфера	Безпечна, комфортна	Напружена, небезпечна

Критерії	Функціональна сім'я	Дисфункціональна сім'я
емоційна підтримка	Розвинена система підтримки	Відсутня або маніпулятивна
висловлювання почуттів	Відкрите, конструктивне	Придушене або агресивне
3. Комунікація		
стиль спілкування	Відкритий, конструктивний	Маніпулятивний, агресивний
вирішення конфліктів	Компромісне, пошук спільних рішень	Ескалація конфліктів, "перетягування канату"
ставлення до змін	Готовність до розвитку та адаптації	Опір змінам, консервативність

Таким чином, порушення в сімейних стосунках — це складні утворення, які охоплюють як причини (наприклад, життєві труднощі), так і наслідки, а також реакції сім'ї на ці порушення, включно з їх осмисленням членами родини [25, с. 82].

У цьому контексті важливу роль відіграє психокорекція. Вона поділяється на подружню та сімейну. Подружня психокорекція може здійснюватися окремо або бути частиною загальної корекції сімейних стосунків.

Психокорекція сімейних відносин — це специфічна форма психологічного втручання, спрямована на розв'язання проблем у взаємодії, подолання конфліктів та формування здорових (функціональних) відносин, основою яких є правильно вибудована ієрархічна структура [26, с. 61].

У випадку сімейної психокорекції об'єктом впливу є вся родина як цілісна система, що охоплює не лише подружжя та родичів, але й інших важливих близьких осіб [27, с. 346].

Хоча інститут сім'ї є однією з базових соціальних структур, а сімейні проблеми мають широке розповсюдження, на сьогодні ще не сформовано

цілісної та ефективної теорії й практики сімейної психокорекції. Серед найпоширеніших причин конфліктів у подружніх стосунках виділяють:

- розбіжності у сприйнятті ролей подружжя в межах сімейних відносин;
- несумісність у способах емоційного самовираження;
- нереалістичні очікування в інтимно-особистісній сфері;
- завищені побутові очікування (стосовно матеріального рівня, житлових умов, соціального статусу).

У процесі психокорекції основними завданнями для подружжя є:

- усвідомлення власної особистості («побачити» себе);
- прийняття себе;
- здатність побачити та прийняти партнера таким, яким він є;
- формування навичок відкритої та зрозумілої комунікації, в якій передаються думки й емоції у доступній для партнера формі [28, с. 12].

Крім того, важливим чинником діагностики та планування корекційної роботи є врахування стадії життєвого циклу сім'ї – тобто етапів її розвитку від створення до стабілізації або розпаду. Усвідомлення конкретної фази дозволяє спеціалісту виявити джерело конфлікту, визначити психологічний стан системи та окреслити шляхи психокорекційного втручання.

Огляд наукових джерел [29–31] свідчить про недостатню розробленість проблем, що стосуються якості подружнього життя та функціонування сім'ї.

Дослідження, проведені в зазначеному напрямку, здебільшого були зосереджені на вивченні окремих аспектів якості подружнього життя: стабільності та стійкості шлюбного союзу, рівня сумісності партнерів, а також ролі сім'ї в соціальному контексті. Окремі науковці здійснювали спроби аналізу проблем подружніх стосунків крізь призму шлюбної задоволеності.

Аналіз існуючих підходів до трактування поняття «задоволеність шлюбом» засвідчив відсутність єдиної уніфікованої концепції в межах психологічної науки. При цьому визначено низку факторів, що істотно

впливають на рівень задоволеності партнерів подружніми стосунками. Вступаючи в шлюб, індивід орієнтується на оновлення особистісного досвіду, прагнучи наповнити життя новим змістом. Такі очікування становлять основу майбутнього сімейного союзу. Водночас, розчарування у нереалізованих сподіваннях може становити загрозу стабільності шлюбу.

У соціології поняття шлюбної задоволеності трактується як суб'єктивна оцінка подружжям характеру їхніх взаємин, що відображає динаміку змін у сім'ї, подібну до розвитку малої соціальної групи. У науковій літературі також використовуються терміни-синоніми: «успішність шлюбу», «згуртованість родини», «подружня сумісність» тощо.

Стабільність шлюбного союзу та шлюбна задоволеність виступають взаємопов'язаними характеристиками, що відображають різні рівні подружніх взаємин. Перший рівень – юридична стійкість шлюбу, яка виражається у факті його збереження (відсутність розлучення). Другий – адаптація партнерів до шлюбного життя. Найглибшим є третій рівень – рівень успішності союзу, що виявляється у гармонії ціннісних орієнтацій подружжя [28, с. 73].

Задоволеність подружжя шлюбом розглядається як суб'єктивне сприйняття якості взаємин крізь призму соціокультурних очікувань щодо ефективності функціонування сім'ї, насамперед у контексті задоволення індивідуальних потреб партнерів.

Значний внесок у дослідження психологічних аспектів, що впливають на якість подружнього життя, зроблено в рамках наукових праць Центру вивчення проблем сім'ї при Тартуському університеті [32, с.114].

У межах одного з таких досліджень було визначено три основні блоки чинників, що обумовлюють якість сімейних відносин (див рис .1.4.):

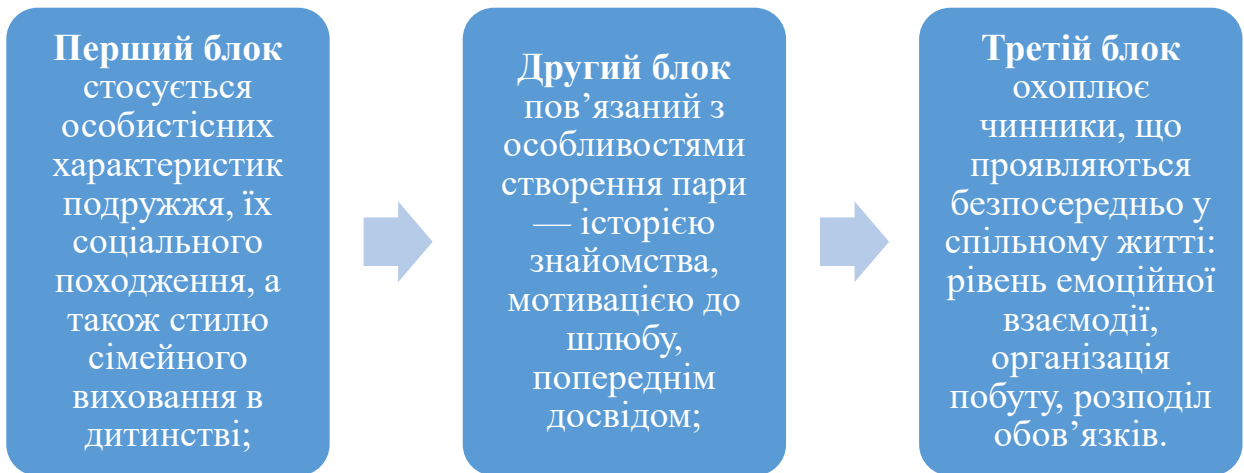


Рисунок 1.4. Основні блоки чинників сімейних відносин

Серед важливих компонентів подружньої взаємодії виділяють низку факторів:

- фізичний фактор, який формується на етапі встановлення стосунків і вирізняється високою стабільністю;
- матеріальний фактор, що базується на балансі внеску кожного партнера в спільний добробут і на відповідності цього внеску очікуванням іншого;
- культурний фактор, який відображає співвідношення інтелектуальних та культурних запитів обох партнерів і є досить змінним з часом;
- сексуальний фактор, що пов'язаний із відповідністю реальної інтимної взаємодії очікуванням обох сторін, залежить від віку, здоров'я та психологічного стану.

Усі ці фактори мають тісний взаємозв'язок, однак особливе значення серед них відіграє психологічний чинник. Він виступає інтеграційним елементом, що відображає взаємну адаптацію характерів, особистісних рис

та рольових уявлень подружжя, забезпечуючи цілісність взаємодії у шлюбі [28, с.79].

До числа факторів, що впливають на задоволеність шлюбом відносять наступні:

- позитивне ставлення до партнера, що виражається в легкості спілкування, сексуальної, фізичної й інтелектуальної привабливості партнера, збіг ціннісних орієнтацій партнерів;
- емоційна задоволеність відносинами з партнером, вираження любові з його боку, повага, взаємна допомога подружжя особистісному зростанню кожного, задоволеність тим, наскільки добре партнер виконує запропоновану соціально-емоційну роль, наскільки рівноправними є його відносини з партнером, наявність сексуальної задоволеності, любов до партнера, відповідність образу дружини образу ідеального чоловіка, відчуття подружжя себе єдиним цілим – подружньою парою;
- параметри ефективності спілкування в подружній парі, глибина саморозкриття партнерів, точність невербальної комунікації, наявність у подружжя загальних символів, спільність очікувань, частота успішного спілкування в парі, подібність сприйняття подружніх ролей, взаєморозуміння й емпатія;
- взаємодія, що поєднує такі фактори успішності шлюбу, як дружба подружжя, спільність їхньої діяльності, ефективність взаємодії, фізична близькість при взаємодії.

Окрім поняття «задоволеності шлюбом», у науковій літературі розглядається й протилежне явище — «незадоволеність шлюбом» [28, с.87].

Подружня незадоволеність постає як результат фрустрації важливих потреб одного або обох партнерів.

Серед основних джерел цього стану виокремлюють:

- фрустрацію сексуальних потреб (відсутність гармонії або інтимної задоволеності);
- фрустрацію потреби у власній цінності й значущості (приниження,

зневага, критика з боку партнера);

- емоційну депривацію (відсутність тепла, відчуження, емоційна холодність у стосунках);
- фінансові розбіжності (конфлікти щодо спільного бюджету, нерівноцінний матеріальний внесок партнерів);
- фрустрацію потреби у взаємодопомозі та кооперації (нерівномірний розподіл побутових та сімейних обов'язків);
- несумісність в організації відпочинку та дозвілля.

Незадоволення в будь-якій із перелічених сфер здатне викликати загальне відчуття фрустрації у шлюбі, що, за відсутності корекційних заходів, може призвести до поглиблення конфліктів або деструкції подружніх взаємин.

Висновок до розділу 1

Наукова література свідчить, що психологія сім'ї як окрема галузь знань почала формуватися з середини 1950-х років XIX століття. Саме тоді виникли перші теорії, що пояснювали функціонування сім'ї як системи, досліджували мотиви вступу в шлюб, аналізували особливості подружніх і батьківсько-дитячих стосунків, а також причини сімейних конфліктів та розлучень.

Від самого початку свого розвитку психологія сім'ї зосереджувалася на вивченні закономірностей виникнення, становлення та розпаду родини як унікальної малої соціальної групи. Дослідники вивчали умови та механізми її функціонування, а також особистісні та соціально-психологічні чинники, що сприяють зміцненню або дестабілізації шлюбу. З часом значна увага стала приділятися питанням статево-рольового виховання молоді, формуванню сімейної мотивації, психологічним аспектам сексуальних стосунків, взаємоадаптації подружніх пар та їхній психологічній сумісності.

Психологічний аналіз охоплював найрізноманітніші аспекти сімейного життя: від витоків її утворення та формування готовності до шлюбу до загальних тенденцій розвитку сім'ї та особливостей міжособистісних взаємин. На сучасному етапі психологія сімейних стосунків активно розвивається в контексті вирішення завдань профілактики нервових і психічних захворювань, а також боротьби з проблемами сімейного виховання.

Вміння конструктивно взаємодіяти є особливою навичкою у сімейному спілкуванні. Проте часті сварки та конфлікти свідчать про необхідність не загострювати, а переборювати розбіжності, тобто формувати культуру подружніх взаємин. Цю культуру потрібно цілеспрямовано виховувати як у родині, так і в школі.

Поняття подружньої сумісності часто пов'язують із задоволеністю шлюбом та його стабільністю. При цьому багато дослідників схильні розглядати сумісність як статичне явище. Однак важливо пам'ятати, що кожна сім'я унікальна, і не існує універсальної психологічної закономірності, яка б поширювалася на всіх без винятку. На сьогоднішній день існує багато підходів до розуміння подружньої сумісності. На успішність підготовки молоді до шлюбу та сімейного життя беззаперечно впливає державна політика щодо соціального захисту родини та взаємодія соціальних інститутів (сім'ї, школи, громадських організацій тощо).

Отже, для стабілізації та оптимізації шлюбно-сімейних відносин необхідно вирішувати низку соціально-психологічних питань. Стабільність шлюбу та родини значною мірою залежить від прагнення людини до досягнення щастя та успіху в шлюбі, а також від формування особистісної установки на терпимість до партнера та членів родини. Важливу роль відіграє організація взаємодії в сім'ї, яка враховує реальні можливості кожного її члена.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ ВЗАЄМОВІДНОСИН

2.1 Методи та організація емпіричного дослідження

Психологічна корекція труднощів у сімейному спілкуванні або міжособистісних конфліктів базується на результатах психодіагностики. Основними методами дослідження сімейних відносин є стандартизовані методики, спрямовані на виявлення проблем у міжособистісній взаємодії в родині [33, с. 295].

Аналіз отриманих даних дозволяє психологу визначити етапи корекційної роботи з сім'єю. Ефективність терапевтичного впливу в сімейному консультуванні залежить від правильного застосування стандартизованих психодіагностичних інструментів.

Умови успішного використання психодіагностичних методик:

- вміння працювати з ключовими діагностичними концептами, а також інтерпретувати їх з психологічної точки зору;
- здатність планувати психодіагностичне обстеження подружньої пари, балансує між стандартизованими та клініко-діагностичними методами з урахуванням запиту та очікувань клієнта, психологічного змісту проблеми та її динаміки, соціально-економічних умов надання послуг (платні/безкоштовні);
- володіння валідними методиками, що відповідають поставленим завданням;
- навички інтерпретації та застосування стандартизованих діагностичних тестів.

З метою реалізації сформованої мети дослідження пропонується наступна послідовність дослідження:

- обґрунтування та підбір діагностичних інструментів для вивчення проблеми;
- визначення основних причин труднощів у сімейному спілкуванні залежно від рівня задоволеності шлюбом;
- розробка практичних рекомендацій щодо здійснення сімейної психологічної корекції спрямованої на подолання труднощів у сімейному спілкуванні.

Для реалізації поставлених цілей і завдань було обрано відповідний діагностичний інструментарій:

1. Методика проєктивного тесту «Сімейна соціограма», за Є.Г. Ейдемільером [34, с.47].

Тест за методикою «Сімейна соціограма» дозволяє виявити місце досліджуваного в системі міжособистісних відносин і, крім того, визначити характер комунікацій в сім'ї – прямий або опосередкований.

Для проведення тесту досліджуваним видають бланки: на кожному бланку намальоване коло діаметром 110 мм (Додаток 1), та пропонують схематично зобразити у цьому колі співвідношення членів сім'ї із респондентом у довільному порядку.

2. Методика: Marital satisfaction questionnaire (revised) (автор: Arnold A. Lazarus) [35, с.74].

Дана методика призначена для оцінки задоволеності особи стосунками у шлюбі або партнерських відносинах. Інструкція передбачає заповнення числових значень (оцінки) для кожного твердження, відображаючи власні почуття та очікування, а також оцінку того, як партнер відповів би на те ж саме (Додаток 2).

Анкета охоплює різні аспекти відносин, включаючи комунікацію, сексуальне життя, управління грошима, час, спільне дозвілля та інші. Особа не тільки оцінює свої власні почуття, але і намагається передбачити, як її партнер відповів би на ті ж самі питання.

Використання числових значень дозволяє стандартизувати оцінку та легше аналізувати результати. Інструкція надає чіткі орієнтири та числові межі для інтерпретації результатів, що полегшує їх розуміння.

3. Методика: Опитувальник РЕА: розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність (автор: А.М. Волкова) [36, с.286].

Методика складається із сорока п'яти тверджень. Дані твердження спрямовані вивчення взаємовідносин між подружжям у сімейному житті. Кожна зі шкал включає п'ятнадцять питань стверджень. Усього шкал три: емоційне тяжіння, розуміння, авторитетність.

4. Методи математичної обробки та аналізу. Використовувався кількісний аналіз з використанням методів математичної статистики: порівняльний аналіз для визначення особливостей взаємодії подружжя з різним ступенем їх задоволеності шлюбом (U-Манна-Уїтні) [37, с.24].

2.2 Проведення дослідження та аналіз отриманих результатів

У дослідженні брали участь подружні пари віком від 20 до 38 років, із тривалістю шлюбу від 1 до 12 років, що зверталися з консультацією до Ресурсно інформаційно-консультативного центру психологічної підтримки «Хмельницький психологічний центр».

В таблиці 2.1 подані (середнє значення) основні дані про сім'ю:

- вік кожного з пари,
- кількість років спільного проживання,
- кількість дітей.

Таблиця 2.1 – Основні дані про досліджувані сім'ї

Вік чоловіка	Вік дружини	Тривалість шлюбу (років)	Наявність дітей	Тип сім'ї (повна / неповна)	Особливості взаємодії (за спостереженням)
25	22	3	1	повна	активна взаємодія, лідерство чоловіка

На першому етапі дослідження аналізувались основні причин труднощів у сімейному спілкуванні залежно від рівень задоволеності шлюбом серед подружніх пар. Для цього застосовувався опитувальник «Marital satisfaction questionnaire». Результати оцінки рівня задоволеності шлюбом зображено на рисунку 2.1.

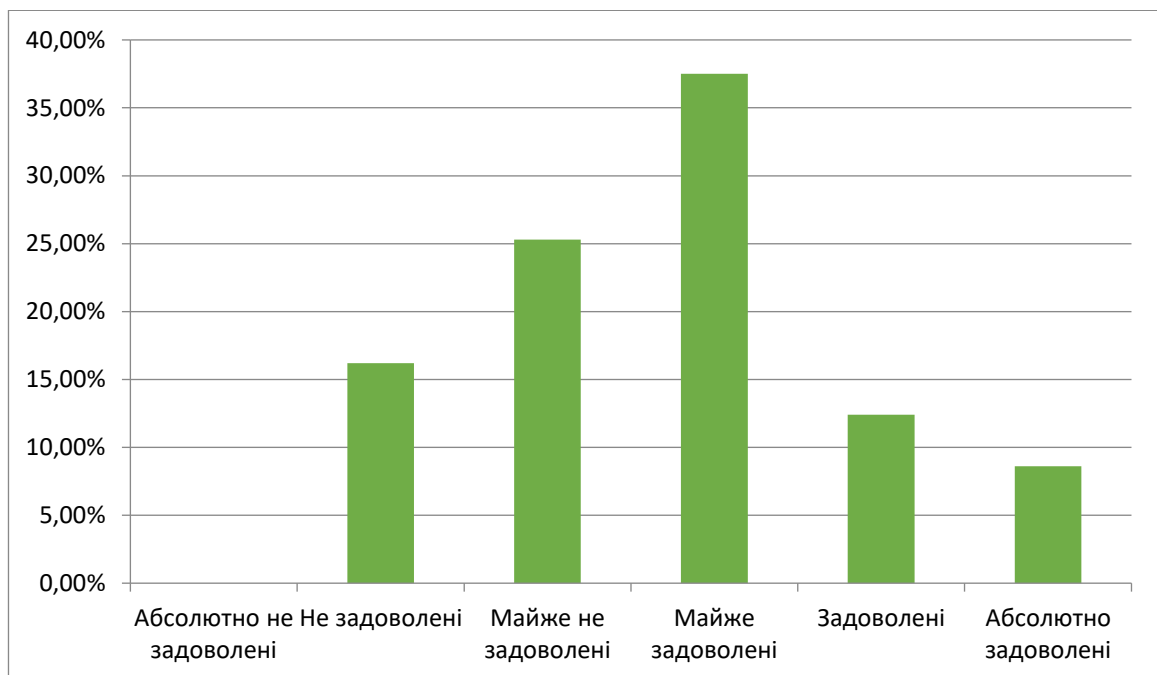


Рисунок 2.1 – Ступінь сімейного задоволеності шлюбом подружжя, які брали участь у дослідженні

На основі даних, представлених на рисунку 2.1, можна зробити такі висновки:

-більшість учасників дослідження (37,5%) оцінюють свої відносини у шлюбі як задоволені. Вони визнають наявність певних труднощів у взаєморозумінні та стосунках, однак поважають свій шлюб, цінують переваги партнера та вважають подружнє життя повноцінним;

-21% респондентів відзначають високий рівень задоволеності у шлюбі, що проявляється у збереженні взаєморозуміння, гостроти сприйняття партнера та радості від подружніх стосунків. Їхній шлюб сприймається як благополучний як ними самими, так і оточенням;

-водночас 16,2% учасників оцінюють свої відносини у шлюб як не задоволені, ще 25,3% респондентів оцінюють шлюб як невдалий через невідповідність реальності їхнім очікуванням, що призводить до втрати інтересу до подружнього життя.

Роблячи висновок з аналізу отриманих результатів, подружжя можна класифікувати на дві підгрупи:

перша – подружжя з високим рівнем задоволеності та благополуччя у шлюбі – 58,5% учасників;

друга – подружжя з вираженою незадоволеністю у шлюбі – 42,5%.

На другому етапі дослідження аналізувались результати Методики проективного тесту «Сімейна соціограма», за Є.Г. Ейдемілером. Відносно швидше та просте виконання тесту дозволило учасницям з легкістю виконати його.

Оскільки трактування є дуже відкритим та багатоаспектним, варто розглянути різні аспекти аналізу відповідей респондентів. Результати вивчення сімейних соціограм, отримані за допомогою зазначеної методики представлено на рисунку 2.2.

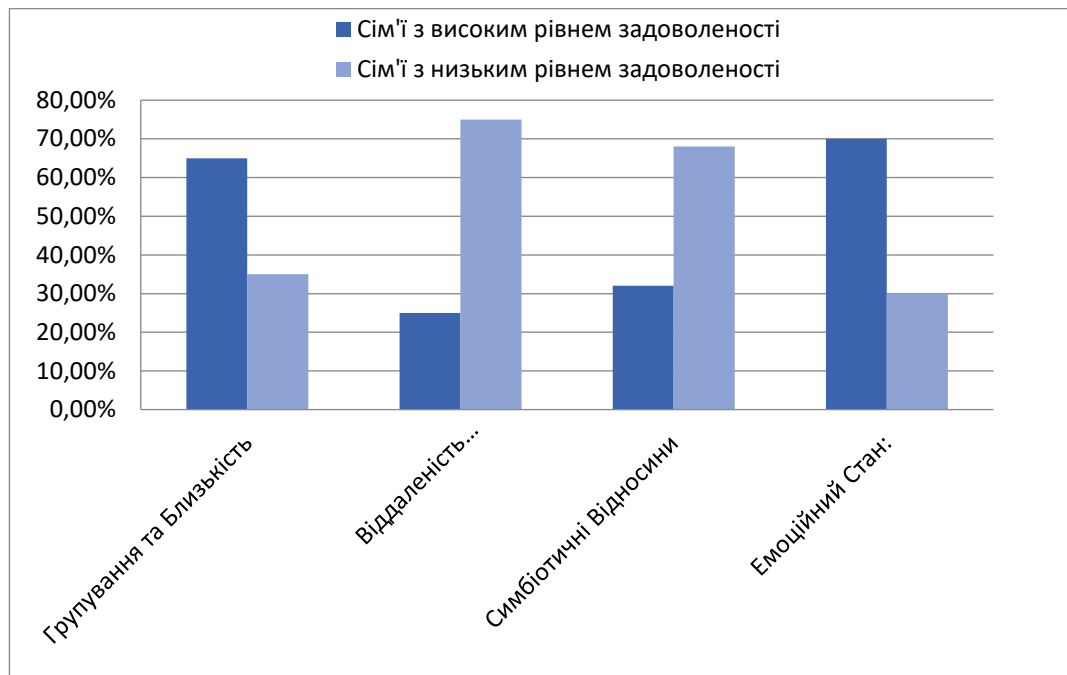


Рисунок 2.2 – Сімейна соціограма у сім'ях з різним рівнем задоволеності шлюбом

Проаналізувавши отримані результати з рисунка 2.2, можна зробити висновок:

1. групування та близькість:

частота групування – у сім'ях з високим рівнем задоволеності (65%) групуються навколо центральної фігури, натомість сім'ї з низьким рівнем задоволеності групування (35%) розкидане по всьому колу.

Групування членів сім'ї свідчить про тісні, гармонійні взаємини в сім'ї;

2. віддаленість:

фізична та емоційна віддаленість – у сім'ях з низьким рівнем задоволеності (75%) спостерігається значна фізична та емоційна віддаленість між колами, що може бути пов'язано з емоційною відстороненістю або просто різними місцями проживання, конфліктність (сумні обличчя, далека відстань, малий розмір кіл), що може вказувати на нестабільні взаємини чи відсутність близьких емоційних зв'язків та навпаки лише 25% сімей з високим рівнем задоволеності шлюбом спостерігається фізична та емоційна віддаленість;

3. симбіотичні відносини – у сім'ях з низьким рівнем задоволеності 68% випадків є симбіотичні відносини, які проявляються в накладанні або дуже близькому розташуванні кол членів сім'ї;

4. емоційний стан:

усміхнені обличчя – сім'ї з високим рівнем задоволеності шлюбом (70%) зобразили усміхнені обличчя, що може демонструвати позитивні емоції та задоволеність взаєминами, натомість сім'ї з низьким рівнем задоволеності (30%) зобразили сердиті обличчя, що може вказувати на наявність конфліктів або явну незадоволеність стосунками – подружніми чи сімейними.

Таким чином, згідно даного дослідження, багато сімей виявили тенденцію до близьких та гармонійних відносин, але існують і ті, де присутні віддаленість чи конфліктні взаємини. Виявлені особливості можуть слугувати вихідною точкою для подальших консультацій та розвитку міжособистісних навичок для підтримки більш здорових та задовільних сімейних відносин.

Загальний аналіз дозволяє зрозуміти, що родинна динаміка є різноманітною, і важливо враховувати індивідуальні особливості кожної сім'ї при розгляді конкретних міжособистісних відносин.

Для оцінки значущості відмінностей у особливостях спілкування між сім'ями з різним рівнем задоволеності шлюбом було проведено порівняльний аналіз із використанням непараметричного критерію U-Манна-Уїтні.

Результати цього аналізу подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Результати порівняльного аналізу особливостей спілкування в сім'ях з різним ступенем задоволеності

Показники	Сім'ї з високим рівнем задоволеності шлюбом	Сім'ї з низьким задоволеності шлюбом	U емпіричне	Рівень значимості
Групування та близькість	65	35	0.0022	0,01
Віддаленість	75	25	0.0018	0,01
Симбіотичні відносини	32	68	0.0036	0,01
Емоційний стан	70	30	0.0015	0,01

На основі результатів порівняльного аналізу таблиці 2.2 можна зробити висновок, що в сім'ях, де подружжя відчуває високий рівень задоволення шлюбом, показники групування та близькість, емоційний стан значно вища, ніж у сім'ї з низьким задоволеності шлюбом сім'ях (на рівні значущості 0,01).

У всіх чотирьох випадках отримані значення $p < 0.01$, отже, ми відхиляємо нульову гіпотезу про відсутність різниці між групами. Це свідчить про статистично значущі відмінності між сім'ями з високим та низьким рівнем задоволеності шлюбом за всіма показниками.

Наступним кроком буде аналіз результатів опитувальника «Розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність» (рисунок 2.3).

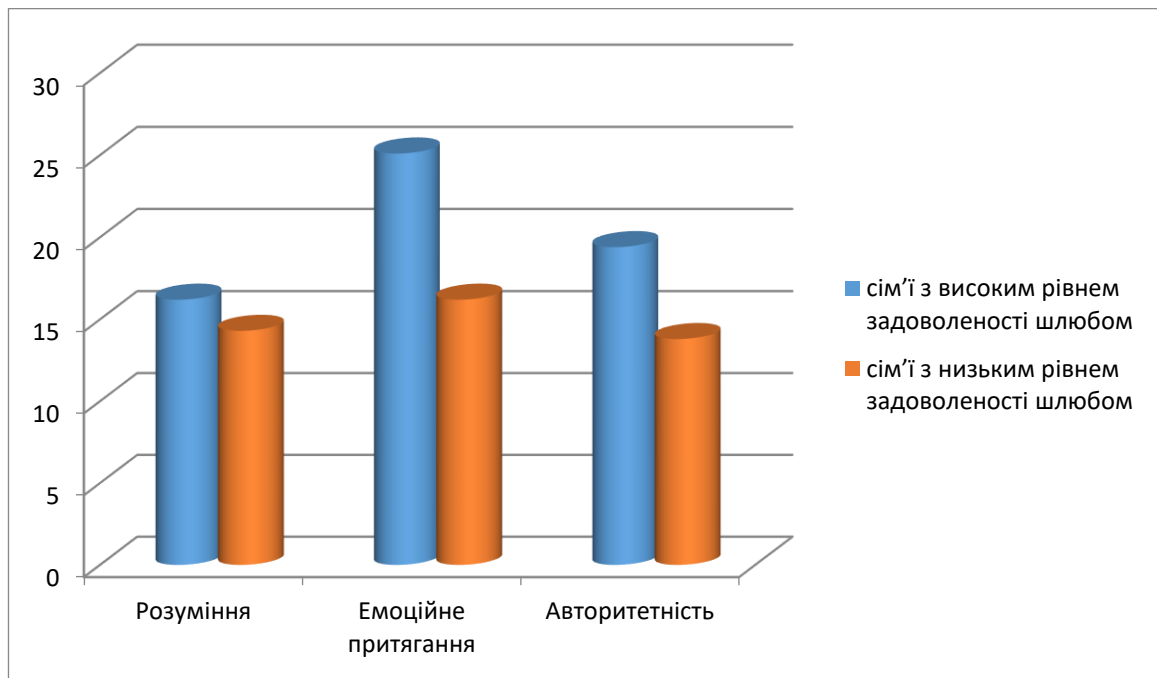


Рисунок 2.3 – Результати дослідження розуміння, емоційного тяжіння та авторитетності у сім'ях з різним ступенем задоволеності шлюбом

На основі результатів дослідження опитувальника «Розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність» сім'ї в яких, рівень задоволеності шлюбом різний (рисунок 2.3), можна зробити висновок, що в подружжя з високим рівнем задоволення шлюбом найбільш вираженою є шкала «емоційне тяжіння» із середнім значенням 25,1 бала. Це вказує на взаємну привабливість партнерів, їхнє бажання спілкуватися, підтримувати спільні стосунки та ділитися інтересами.

Аналіз результатів опитування подружжя з низьким рівнем задоволення шлюбом показує, що їхні показники знаходяться в межах середніх значень. Найменш вираженою є шкала «авторитетність» (13,8 бала), що свідчить про неприйняття партнера як особистості, можливу зневагу до нього чи його інтересів.

Шкала «розуміння» у групі з низьким рівнем задоволення шлюбом має значення 14,3 бала, що вказує на труднощі у спілкуванні, а також можливе відчуття втоми від партнера.

Найвищий рівень вираженості спостерігається за шкалою «розуміння» у групі досліджуваних із середнім показником 16,2 бала. Це означає, що партнери добре знають індивідуальні особливості один одного, здатні інтерпретувати поведінку, думки, почуття та наміри свого партнера.

Для оцінки значущості відмінностей у рівнях розуміння, емоційного тяжіння та авторитетності в сім'ях із різним ступенем благополуччя проведено порівняльний аналіз із використанням непараметричного критерію U-Манна-Уїтні. Результати аналізу наведено в таблиці 2.3.

Даний аналіз виявив суттєві відмінності у вираженості «емоційного тяжіння» між подружжям із різним рівнем задоволення шлюбом (на рівні значущості 0,01), а також у показнику «авторитетність» на рівні значущості 0,01.

Таблиця 2.3 – Результати порівняльного виразності розуміння, емоційного тяжіння та авторитетності в сім'ях з різним ступенем благополуччя

Шкали	Сім'ї з високим рівнем задоволеності шлюбом	Сім'ї з низьким задоволеності шлюбом	U емпіричне	Рівень значимості
Розуміння	16,20	14,30	393,5	0,01
Емоційне тяжіння	25,10	16,20	63,5	0,01
Авторитетність	19,40	13,80	149,5	0,01

На основі даних, представлених у таблиці 2.3, можна зробити висновок, що в благополучних сім'ях яскраво виражене емоційне тяжіння, яке проявляється у бажанні подружжя спілкуватися, проводити час разом і ділитися спільними інтересами. Крім того, у таких сім'ях партнери виявляють більшу повагу один до одного та приймають індивідуальність свого партнера.

2.3 Рекомендації щодо здійснення сімейної психологічної корекції спрямованої на подолання труднощів у сімейному спілкуванні

Взаємодія сім'єю може мати різні форми, які наступні напрямки:

- просвітницький або інформаційний;
- пропедевтичний і профілактичний;
- консультативний;
- психодіагностичний;
- психокорекційний та психотерапевтичний.

У межах поставленого завдання щодо систематизації методів і прийомів психологічної допомоги сім'ї в рамках психокорекційного підходу доцільно детальніше зосередитися на консультативному аспекті діяльності.

Саме психологічне консультування є одним із ключових форматів реалізації психокорекційної роботи із сім'ями.

Сутність консультування сімей, що переживають конфлікти, полягає у професійному сприянні зміні деструктивних психологічних чинників, які ускладнюють ефективне й гармонійне спілкування партнерів.

Психологічне консультування ґрунтується на таких базових принципах:

- добровільність участі;
- дотримання конфіденційності;
- доброзичливе ставлення до клієнта;
- прояв емпатії;
- утримання від оцінних суджень;
- професійна дистанція (уникнення особистісно-дружніх взаємин з клієнтом).

Пропонуються наступні методи та прийоми психологічного консультування сім'ї:

- загальні навички психологічного впливу;
- неспецифічні прийоми роботи консультанта;

-спеціальні прийоми і методи психологічного консультування.

Загальні навички психологічного впливу тісно пов'язані з дотриманням етичних принципів консультування, дотриманням встановлених норм і правил ведення консультативної взаємодії, а також з відповідністю професійним стандартам у галузі психологічної допомоги.

Вербальні й невербальні засоби комунікації, які використовує консультант, сприяють формуванню індивідуального підходу до кожного клієнта, створенню атмосфери довіри й відкритості, об'єктивному аналізу сімейної ситуації, виявленню причинно-наслідкових зв'язків. Це також допомагає клієнтові усвідомити власну відповідальність у процесі розв'язання проблем та підвищити рівень впевненості у власних діях.

Консультативна діяльність включає як короткострокові, так і довгострокові завдання. Тому важливо, щоб психолог уже з першої зустрічі чітко структурував процес надання допомоги, визначив мету кожної консультації, а також окреслив цілі загальної програми роботи з сім'єю.

Одним із важливих досягнень сімейного консультування є те, що це дає можливість реалізувати членам сім'ї свої власні способи розуміння і розв'язання наявних проблем. Таким чином, перше завдання консультанта – переконати членів сім'ї у тому, що вони здатні це зробити.

Проте, слід визнати, що звернення членів сім'ї на консультацію – це відповідальний крок, який вказує, що вони не можуть самотійно розв'язати свої проблеми (на стадії звернення до консультанта ці проблеми вже існують, як правило, досить давно).

Найважливіше завдання консультування є усвідомлення всіма членами сім'ї ефективних способів самотійного розв'язання проблем, хоча вони й починають роботу, бажаючи отримати допомогу у вирішенні цілком конкретних питань. Важливим елементом консультативної роботи є формування в членів сім'ї адаптивних копінг-стратегій, виявлення та активізація внутрішньо сімейних ресурсів, а також навчання ефективному

використанню різноманітних підходів до самостійного подолання життєвих труднощів.

Найважливішим є вміння членів сім'ї саме розв'язувати проблеми, а не виключати їх зі свого життя. Діагностування міжособистісного спілкування відображає, що джерелом деструктивного спілкування є незадоволення потреби в позитивних емоціях (відсутність ласки, турботи, уваги і розуміння з боку одного з членів родини), боротися за лідерство в родині та намагання одного з подружжя громадсько-активної позиції в суспільстві.

У процесі сімейного консультування доцільним є використання низки психокорекційних технік.

Однією з них є прийом, коли консультант просить членів сім'ї пригадати важливу подію, в якій брали участь декілька членів родини. Подія може бути як приємною, так і неприємною.

Кожен учасник має коротко її описати, після чого відбувається порівняння суб'єктивних сприйнятів. Як правило, виявляються суттєві відмінності у змісті та емоційному забарвленні описаного: один партнер може сприймати подію позитивно, інший – негативно, а третій взагалі емоційно нейтрально. Напруженість у стосунках зумовлює викривлення сприйняття подій, тоді як глибокі емоційні зв'язки сприяють суб'єктивізації оцінок.

У такій роботі ефективними є домашні завдання – щоденники самоспостережень, завдання для обговорення важливих тем між членами родини, фіксація емоційних реакцій, опис складних моментів у спілкуванні. Такі інструменти сприяють закріпленню нових навичок і позицій.

Дієвим також є прийом, у межах якого подружжя пропонується описати свої стосунки з позиції іншого (наприклад, дитини). Це дозволяє розширити уявлення клієнта про ситуацію. Подібну функцію виконує техніка «перифразу» — переказ скарги з нейтральним або позитивним змістом.

Наприклад, зауваження про надмірну громадську активність партнера може бути інтерпретоване як прояв альтруїзму, а вирішенням може стати спільне залучення до цієї діяльності.

Також застосовується техніка «списків»: подружжя записує бажані дії у вільний час, консультант аналізує списки на предмет спільних інтересів або пропонує альтернативи.

Аналогічною за механікою є техніка «контрактів» — кожен партнер формулює свої очікування, обґрунтовуючи кожен пункт. За потреби використовуються елементи психодрами для розширення усвідомлення ситуації.

У разі глибинних особистісних труднощів застосовується психологічна корекція, що базується на побудові нових моделей поведінки, розвитку емоційної сфери, створенні безпечного простору для вираження почуттів.

Сімейне консультування вважається однією з форм терапії, яка передбачає прогнозування динаміки процесу і визначення кількості зустрічей.

Основні методи впливу: експлікація, індивідуальні поради, підтримка, активне слухання.

Втім, у консультативній практиці можливі труднощі:

- часові обмеження, які ускладнюють діагностику і формування висновків;
- різне бачення конфлікту подружжям, особливо в перші місяці шлюбу чи на етапі розлучення;
- підвищена агресивність між партнерами, що перешкоджає конструктивному діалогу.

Незважаючи на це, ефективна допомога можлива за умови активної взаємодії з клієнтами, які стають партнерами й іноді — співавторами психокорекційного процесу.

Застосування цих практичних рекомендацій у сімейній психологічній корекції допоможе сім'ям не лише подолати існуючі труднощі у спілкуванні,

а й створити міцну основу для гармонійних та підтримуючих стосунків у майбутньому

Висновки до розділу 2

Емпіричне вивчення сімейних взаємовідносин проводилося на базі Ресурсного інформаційно-консультативного центру психологічної підтримки «Хмельницький психологічний центр» Хмельницького національного університету. У дослідженні взяли участь 15 подружніх пар віком від 20 до 38 років. Для реалізації мети та завдань дослідження використовувалися методика проєктивного тесту «Сімейна соціограма», методика: Marital satisfaction questionnaire (revised), опитувальник РЕА: розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність.

За результатами оцінки рівня задоволеності у шлюбі, респонденти були класифіковані на дві підгрупи: подружжя з високим рівнем задоволеності та благополуччя (58,5%) та подружжя з вираженим незадоволеністю у шлюбі (42,5%).

Аналіз особливостей спілкування у сім'ях із різним рівнем задоволеності шлюбом виявив значущі відмінності. Таким чином, згідно проведеного дослідження, багато сімей виявили тенденцію до близьких та гармонійних відносин, але існують і ті, де присутні віддаленість чи конфліктні взаємини. Виявлені особливості можуть слугувати вихідною точкою для подальших консультацій та розвитку міжособистісних навичок для підтримки більш здорових та задовільних сімейних відносин.

Загальний аналіз дозволяє зрозуміти, що родинна динаміка є різноманітною, і важливо враховувати індивідуальні особливості кожної сім'ї при розгляді конкретних міжособистісних відносин.

ВИСНОВКИ

Отже, кваліфікаційна дипломна робота присвячена дослідженню психологічній корекції труднощів у сімейному спілкуванні. Актуальність теми підкреслюється викликами, що стоять перед сучасною сім'єю в умовах соціальних трансформацій та кризового стану українського суспільства, зокрема впливу повномасштабного вторгнення російської федерації.

У роботі проаналізовано теоретичні засади вивчення психології сім'ї, включаючи історичні форми шлюбно-сімейних стосунків, етапи життєвого циклу сім'ї, сутність та функції сімейного спілкування, його бар'єри та типи. Розглянуто вплив психологічних розбіжностей на формування стилю взаємодії членів родини, структуру сім'ї, сімейні ролі та підсистеми. Визначено фактори стабільності шлюбно-сімейних стосунків, поняття подружньої сумісності, адаптації, психологічного клімату та психологічного здоров'я сім'ї. Проаналізовано сучасні тенденції розвитку сім'ї в Україні та фактори, що впливають на якість шлюбу.

Проведене емпіричне дослідження сімейних взаємовідносин дозволило виявити ключові психологічні особливості, що відрізняють благополучні та неблагополучні сім'ї за рівнем задоволеності шлюбом. Встановлено, що довірливість, психотерапевтична функція, взаєморозуміння та сумісність поглядів у спілкуванні, а також емоційне тяжіння, повага та прийняття індивідуальності партнера є значущими чинниками благополуччя шлюбно-сімейних стосунків.

На основі аналізу теоретичних та емпіричних даних у роботі систематизовано методи та прийоми психологічної корекції труднощів у сімейному спілкуванні, які можуть бути застосовані у консультативній практиці. Дані методи спрямовані на допомогу сім'ям у подоланні наявних проблем, розвитку навичок конструктивного спілкування та зміцненні взаємин.

У роботі систематизовано рекомендації щодо здійснення сімейної психологічної корекції, спрямованої на подолання труднощів у сімейному спілкуванні. Визначено основні форми взаємодії та принципи психологічного консультування.

Описано спеціальні прийоми та методи, що можуть використовуватись у консультативній практиці, включаючи загальні навички психологічного впливу, неспецифічні прийоми та спеціальні техніки, зокрема «техніка списків» та «техніка контрактів», спрямовані на пошук спільних інтересів та узгодження вимог/побажань подружжя. Дотримання практичних рекомендацій у сімейній психологічній корекції сприятиме не тільки подоланню комунікаційних проблем у сім'ях, але й формуванню надійної основи для взаємної підтримки та гармонії.

Результати дослідження мають теоретичну та практичну значущість. Отримані емпіричні дані та розроблені рекомендації можуть бути використані психологами для діагностики сімейних проблем, планування та здійснення корекційного впливу з метою оптимізації взаємин та підвищення ефективності надання психологічних послуг сім'ям.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що усі поставлені завдання були виконані повною мірою, а отримані дані не підтверджують висунуту гіпотезу. Хоча поява дітей, безумовно, приносить зміни у сімейну динаміку, дослідження не виявило статистично значущого ускладнення міжособистісного спілкування між подружжям, яке б безпосередньо призводило до дезадаптації сімейних стосунків чи зростання ймовірності розлучень. Навпаки, в деяких випадках народження дитини може сприяти зміцненню зав'язків та переосмисленню цінностей.

Загалом, дослідження підкреслює критичну важливість розуміння та вирішення проблем сімейної комунікації, особливо у контексті стресових подій, для забезпечення психологічного здоров'я сім'ї та суспільства в цілому.

ПЕРЕЛІК ДжЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Зозуляк-Слунчик Р.В. Основи соціалізації особистості: Навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти. 2-е вид., переробл. та доповн. Івано-Франківськ: НАІР, 2021. 222 с.
2. Білоножко Є. П. Шлюбно-родинні взаємини як об'єкт філософського осмислення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : спец. 09.00.03 «Соціальна філософія та філософія історії» /Білоножко Є. П., К., 2010. 218 с.
3. Літвінова О. В. Проблема збереження сімейних цінностей в умовах трансформаційних змін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. №2 (31), 2013. С. 150-158.
4. Трофімов Ю. Л. Психологія / Ю. Л. Трофімов., К. : Вид-во «Либідь», 2008. 558 с.
5. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник ДДУВС. Спеціальний випуск*, 2022. № 2. С. 550–557.
6. Яніцка-Панек Т. Роз'єднана українська родина – огляд ситуації, спричиненої війною. *Вісник кафедри ЮНЕСКО «Неперервна професійна освіта XXI століття» UNESCO chair journal «Lifelong professional education in the xxi century»*. Випуск / Issue 5 (2022). С. 94–102
7. Chaban O., Khaustova O., Bezsheyko V. *New Quality of Life Scale in Ukraine: reliability and validity Indian Journal of Social psychiatry*, Vol. 32, Issue 4, OctDec 2016, p. 473.
8. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. / Раїса Петрівна Федоренко. – Вид. 3-тє, змін. та доповн. – Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 624 с.
9. Клапішевська С. А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. № 17. 2022. С. 114–120.

10. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с.

11. Седих К. В. Психологія сім'ї : навч. посіб. / К. В. Седих. К. : ВЦ «Академія», 2015. 192 с.

12. Шевченко, З. В. (Уклад.). (2016). Словник гендерних термінів. Черкаси: видавець Чабаненко Ю. URL: <https://a-z-gender.net/ua/endogamiya.html> (дата звернення – 30.04.2025).

13. Помиткіна Л.В., Злагодох В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.

14. Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук, 2015. 135 с.

15. R. Hill. Modern systems theory and the family: A confrontation. URL: https://learning.ncfr.org/pluginfile.php/1768/mod_folder/content/0/tcrm_1971_hill.pdf?forcedownload=1 (дата звернення – 01.05.2025).

16. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти / П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін. ; за ред. М. М. Слюсаревського. – Київ : Талком, 2018. 580 с.

17. Психологія сім'ї. Психологічне здоров'я теоретико-методологічні основи психологічного здоров'я сім'ї основні функції життєдіяльності сім'ї. URL: https://stud.com.ua/137486/psihologiya/etapi_zhittyevogo_tsiklu_simyi (дата звернення – 01.05.2025).

18. Ушакова І.М. Психологія сім'ї. URL.: http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/2067/Konspekt_lekcij_PsS.pdf (дата звернення – 01.05.2025).

19. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Г. П. Лазос [та ін.]. за ред. З. Г. Кісарчук. Особливості стосунків «психотерапевт-клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі: монографія / Київ, Видавничий Дім «Слово»,

2017. 225 с.

20. Бегнета Н. Подружній конфлікт як соціально - психологічний феномен. *Український науковий журнал "Освіта регіону"*. №2, 2011. С.189-193.

21. Грицюк І.М. Методичні рекомендації «Психологія сім'ї» Луцьк : ПП Волинська Друкарня, 2022. 54 с.

22. Кісарчук З.Г., Єрмусевич О.І. Психологічна допомога сім'ї. Книга 1. Навчальний посібник (у 3 книгах). / (серія «Психол. інструментарій»), К.: Главник, 2006.128 с..

23. Коваленко, Н. А. Психологічні аспекти виникнення довіри в сімейних стосунках / Н. А. Коваленко // *Психологія та соціум.* – 2020. – № 2. – С. 55-63.

24. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.

25. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с.

26. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. *Медсестринство.* 2017. № 4. С. 71–74.

27. Магдисюк Л. І. Особливості шлюбно-сімейних стосунків у залежності від подружнього стажу: діагностика та консультування : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 188 с.

28. Онуфрієва Л.А., Чайковська О.М. Психологія міжособистісних взаємин та комунікації: навчально-методичний посібник / уклад. : Онуфрієва Л.А., Чайковська О.М. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О.В., 2021. 128 с.

29. Єрмакова С., Байрамова О., Доскач С. Психологія міжособистісних відносин: роль емпатії та спілкування. *Журнал «Перспективи та інновації науки»* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). №

1(35), 2024. С. 511-521.

30. Березовська Л. І., Ямчук Т. Ю. *Психологія міжособистісних взаємин подружньої пари. Вісник Національного університету оборони України.* 3 (56), 2020. С. 5-13.

31. Ringwald W.R., Wright A.G. The Affiliative Role of Empathy in Everyday Interpersonal Interactions. *Eur J Pers.* 2021 Mar;35(2), p.197-211. DOI: 10.1002/per.2286.

32. Пілецький В. Соціально-психологічне розуміння суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі. *Збірник наукових праць: психологія.* № 21, (2016). С. 112–119.

33. Антонова З., Сімчук Л. Психологічна корекція труднощів у сімейному спілкуванні. *Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору: матеріали XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м.Хмельницький, 28 листопада 2024р.).* С. 295-297.

34. Taylor, A., Atkins, R., Kumar, R., Adams, D., Glover, V., 2005. A new mother-to-infant bonding scale: links with early maternal mood. *Arch. Womens Ment. Health* 8 (1), 45–51.

35. Lazarus, Arnold, *Brief But Comprehensive Psychotherapy: The Multimodal Way* PhD, ABPP Springer Publishing Company, 2006. - 192 p.

36. Миропольцева Н. І., Серeda К. О. Теоретичний аналіз подружніх конфліктів. *Габітус.* № 43. 2022. С. 1–6.

37. Цьомик Х.Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. *Науковий журнал «Габітус» Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій.* 2021. № 24. Т. 2. С. 177–183.

38. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Коширець В. В. Психологічне консультування: зміст, прийоми, технології. Вид. 2-ге, змін. та доп. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 368 с.

39. Цільмак О. М., Лефтеров В. О. Психологія сім'ї та шлюбу:

таблиці, схеми, коментарі: навчально-наочний підручник. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020, 266 с.

40. Шнайдер Л.Б. Психологія сімейних взаємовідносин. Видавництво: ЗКСМО Пресс, 2016. 512 с.

41. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: Психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ. 2022. №2. С. 550-557.

ДОДАТКИ

Додаток А

Проективний тест «Сімейна соціограма»

Вік респондента _____

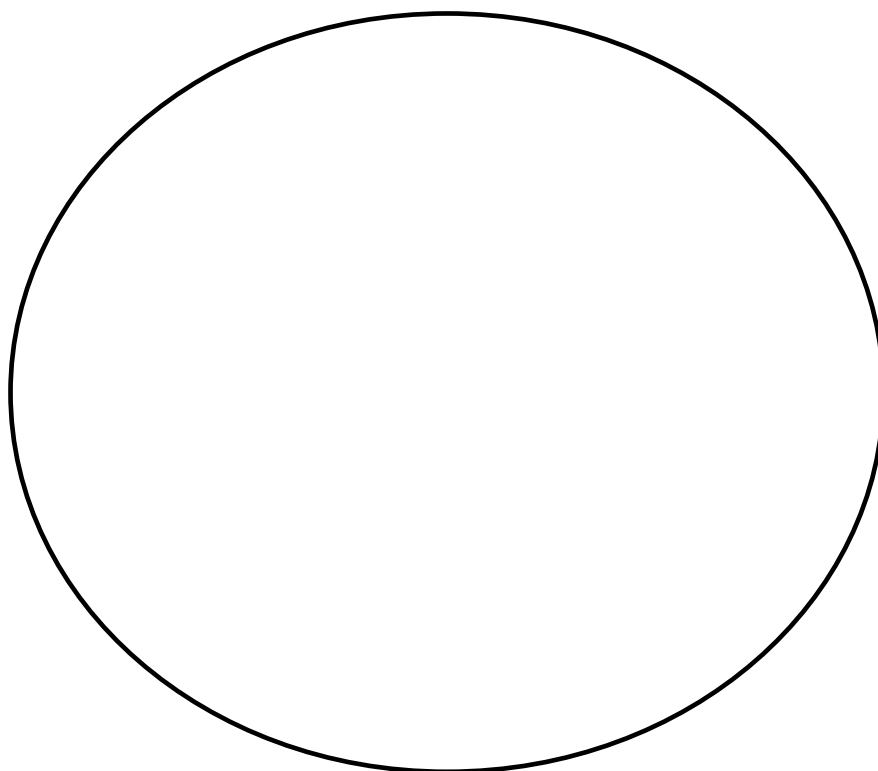
Вік іншого з подружжя _____

Тривалість стосунків _____

Наявність та кількість дітей _____

ІНСТРУКЦІЯ:

Перед Вами на аркуші зображено коло. Намалуйте в ньому самого себе, членів сім'ї у формі кружечків і підпишіть їх імена.



Інтерпретація результатів

Існують критерії, за якими проводиться оцінка результатів тестування:

1) число членів сім'ї, які потрапили в площу кола і черговість їх зображення;

2) величина кіл;

3) розташування кіл відносно один одного, дистанція між ними – говорить про характер взаємин між членами сім'ї.

Оцінюючи результат за першим критерієм, слід зіставити число членів сім'ї, які зобразив досліджуваний з реальним. Можливо, що члени сім'ї, з якими досліджуваний перебуває в конфліктних відносинах, не потраплять у велике коло, вони будуть забуті. У той же час хтось із сторонніх осіб, тварин, улюблених предметів може бути зображений як член сім'ї.

Далі ми звертаємо увагу на величину кіл. Більше порівняно з іншими коло «Я» говорить про достатню або завищену самооцінку, менше – про знижену самооцінку. Величина кіл інших членів сім'ї говорить про їх значущість їх в очах досліджуваного.

Слід звернути увагу на розташування кіл в площі кола і по відношенню один до одного. Розташування досліджуваним свого кружка в центрі кола може говорити про егоцентричність особистості, а розташування себе внизу, осторонь від інших кіл, які символізують інших членів сім'ї, може вказувати на переживання емоційної відстороненості.

Найбільш значущі члени сім'ї зображуються у вигляді великих за розміром кружечків в центрі або у верхній частині тестового поля.

Нарешті, велику інформацію можна отримати, проаналізувавши відстані між колами. Віддаленість одного кола від інших може говорити про конфліктні

стосунки в сім'ї. Своєрідне «злипання», коли кола нашаровуються один на один, стикаються або знаходяться один в одному, говорить про не диференційованість «Я» у членів сім'ї, наявність симбіотичних зв'язків.

Додаток В

**Опитувальник рівня задоволеності сімейним життям
(Marital Satisfaction Questionnaire)**

Вік респондента _____

Вік іншого з подружжя _____

Тривалість стосунків _____

Наявність та кількість дітей _____

ІНСТРУКЦІЯ

У першому пробілі після кожного пункту, будь ласка, запишіть число, яке найбільш точно і чесно відображає Ваші теперішні почуття щодо вашого шлюбу/стосунків або дружини/партнера. У другому пробілі оцініть, як, на Вашу думку, Ваш партнер відповів би на цей пункт, якби він/вона заповнював анкету. Працюйте якомога швидше, намагаючись не витратити надто багато часу на якийсь один предмет.

Використовуйте дані числові позначення:

1 – 3 – не задоволена(ий)

4 – 7 – у цілому задоволена(ий)

8 – 10 – дуже задоволена(ий)

Я:

1. Задоволена(ий) кількістю часу, який ми витрачаємо на спілкування один з одним.

2. Задоволена(ий) якістю нашого спілкування (наприклад, приємне, конструктивне, відсутність байдужого, ворожого).

3. Задоволена(ий) нашим сексуальним життям.

4. Задоволена(ий) тим, як ми витрачаємо/розпоряджаємось грошима

5. Задоволена(ий) кількістю часу, який ми проводимо разом.

6. Задоволена(ий) нашим світським життям і спільними друзями.
7. Задоволена(ий) тим, яким батьком/мамою є мій партнер. (Якщо у вас немає дітей, оцініть свій рівень задоволеності цим фактом.)
8. Вважаю, що моя дружина/чоловік є «в моїй команді».
9. Задоволена(ий) нашим спільним дозвіллям (наприклад, відпустка, спорт, прогулянки тощо).
10. В основному поділяю погляди на життя мого партнера (наприклад, цінності, релігійні переконання, політичні ідеї тощо).
11. Задоволена(ий) ступенем прихильності, яку надаю та отримують.
12. Здатна(ий) довіряти тому, що говорить і робить мій партнер.
13. Ступінь узгодження із вживанням алкоголю, куріння чи іншими звичками мого партнера.
14. Задоволена(ий) своїми стосунками з членами сім'ї мого чоловіка/партнера (наприклад, його чи її батьків, братів і сестер).
15. Задоволена(ий) тим, як мій чоловік/дружина ставиться до членів моєї власної родини.
16. Задоволена(ий) загальним виглядом мого партнера.

Інтерпретація результатів:

Загальні підсумки менш релевантні, ніж бали за окремими елементами.

Оскільки показники коливаються від 16 до 160, кількість балів менше 80 означатиме значне незадоволення шлюбом.

Таким чином, кількість балів до 80 – низький рівень задоволеності; від 81 до 120 – середній; від 121 до 160 – високий.

Тим не менш, найпродуктивніше обговорювати індивідуальні бали, точно запитуючи, чому певний пункт отримав 9 або 10, тоді як інший виправдав лише 3 або 4. Звернення уваги на окремі бали за кожним пунктом дозволяє зосередитися на конкретних аспектах відносин, які можуть бути особливо значущими або проблемними. Вивчення конкретних розбіжностей в оцінках партнерів щодо оцінок іншої людини також виявляється продуктивним.