

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
на тему « Роль сімейних стосунків у підтримці психологічного
благополуччя дружин військових»

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи пс241м
Спеціальність 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Єрофеева Лариса Василівна

Керівник: д-р філософії, ст. викладач
Мостова Т.О.

Науковий консультант: канд. психол.
наук, доцент Прокоф'єва О.О.

Рецензент: д-р психол. наук, професор,
завідувачка кафедри педагогіки та
психології управління соціальними
системами ім. акад. І.А.Зязюна
Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут»
Підбуцька Н.В.

СРОФЕЄВА ЛАРИСА ВАСИЛІВНА
РОЛЬ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ У ПІДТРИМЦІ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВИХ

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження ролі сімейних стосунків у підтримці психологічного благополуччя дружин військових. Актуальність теми зумовлена тим, що в умовах воєнного стану дружини військовослужбовців переживають хронічний стрес, емоційну напругу, тривогу за життя чоловіка, зміни сімейних ролей та підвищене навантаження у побутовій і виховній сферах. У такому контексті саме якість сімейних стосунків може виступати як ресурсом психологічної стійкості, так і чинником додаткової дестабілізації.

У роботі проаналізовано наукові підходи до дослідження сім'ї, зміст і психологічну сутність сімейних стосунків, а також феномен подружніх конфліктів. Показано, що психологічне благополуччя дружин військових значною мірою пов'язане з рівнем задоволеності шлюбом, особливостями сімейного спілкування, наявністю емоційної підтримки та здатністю подружжя зберігати контакт в умовах стресу й розлуки.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці 60 жінок, з яких 30 є дружинами військовослужбовців, а 30 — дружинами чоловіків, які не несуть військову службу. У роботі використано методику діагностики задоволеності шлюбом, методику діагностики спілкування в родині, опитувальник «Розуміння, емоційна притягальність, авторитетність» та Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф. Установлено, що дружини військових характеризуються нижчим рівнем задоволеності шлюбом і більш вираженою напруженістю сімейного спілкування порівняно з контрольною групою, а показники сімейної підтримки суттєво пов'язані з рівнем їх психологічного благополуччя.

На основі результатів дослідження розроблено програму психологічної підтримки та профілактики подружніх конфліктів у родинях військовослужбовців, а також сформульовано психологічні рекомендації дружинам військових щодо збереження сімейної гармонії, емоційної стабільності та підтримання внутрішніх ресурсів в умовах воєнного стану.

Ключові слова: сімейні стосунки, дружини військових, психологічне благополуччя, задоволеність шлюбом, сімейне спілкування, подружні конфлікти, емоційна підтримка, воєнний стан.

YEROFEIEVA LARISA VASILIVNA
THE ROLE OF FAMILY RELATIONSHIPS IN SUPPORTING THE
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF MILITARY WIVES

ABSTRACT

The qualification paper presents a comprehensive theoretical and empirical study of the role of family relationships in supporting the psychological well-being of military wives. The relevance of the topic is determined by the fact that under martial law, military wives experience chronic stress, emotional tension, anxiety for their husbands' lives, changes in family roles, and an increased burden in everyday and childcare spheres. In this context, the quality of family relationships may function both as a resource of psychological resilience and as a factor of additional destabilization.

The paper analyzes scientific approaches to the study of family, the content and psychological essence of family relationships, as well as the phenomenon of marital conflicts. It is shown that the psychological well-being of military wives is largely related to the level of marital satisfaction, the peculiarities of family communication, the presence of emotional support, and the ability of spouses to maintain contact under conditions of stress and separation.

The empirical study was conducted on a sample of 60 women, 30 of whom were wives of military servicemen and 30 were wives of men not serving in the military. The study used the marital satisfaction diagnostic method, the family communication diagnostic method, the questionnaire "Understanding, Emotional Attraction, Authority," and C. Ryff's Psychological Well-Being Scale. It was established that military wives demonstrate lower levels of marital satisfaction and more pronounced tension in family communication compared to the control group, while family support indicators are significantly related to the level of their psychological well-being.

Based on the obtained results, a program of psychological support and prevention of marital conflicts in military families was developed, together with

psychological recommendations for military wives on preserving family harmony, emotional stability, and internal resources under martial law.

Keywords: family relationships, military wives, psychological well-being, marital satisfaction, family communication, marital conflicts, emotional support, martial law.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему

«Роль сімейних стосунків у підтримці психологічного благополуччя дружин військових»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Єрофєєвої Лариси Василівни

Науковий керівник: д-р філософії, старший викладач кафедри психології Мостова Т.О.

Науковий консультант: канд. психол. наук, доцент кафедри психології Прокоф'єва О.О.

Кваліфікаційна робота: 66 сторінок, 1 таблиця, 4 рисунки, 60 джерел.

Об'єкт дослідження – сімейні стосунки в сім'ях військових.

Предмет дослідження – роль сімейних стосунків у підтримці психологічного благополуччя дружин військових.

Мета дослідження – емпірично дослідити значення сімейних стосунків у підтримці психологічного благополуччя дружин військових.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що рівень психологічного благополуччя, сімейного спілкування та задоволеності шлюбом вищий у тих жінок, чоловіки яких не несуть військову службу та постійно проживають удома.

Завдання дослідження: проаналізувати наукові підходи до розуміння сутності сім'ї та сімейних стосунків у психології; теоретично дослідити феномен подружніх конфліктів, їх причини та динаміку; провести емпіричне дослідження особливостей сімейного спілкування та задоволеності шлюбом у дружин військовослужбовців; виявити рівень та особливості психологічного благополуччя жінок, чиї чоловіки несуть військову службу; емпірично дослідити значення сімейних стосунків у підтримці психологічного благополуччя дружин військових; розробити програму психологічної підтримки та профілактики подружніх конфліктів у родинах

військовослужбовців; надати психологічні рекомендації дружинам військових для збереження сімейної гармонії та попередження напруженості у шлюбі.

Характеристика вибірки: у дослідженні взяли участь 60 жінок, з них 30 жінок, чиї чоловіки несуть військову службу в умовах воєнного стану, та 30 жінок, чоловіки яких не несуть військову службу. Усі учасниці перебувають у зареєстрованому шлюбі та мають досвід перебування у шлюбі не менше одного року. Емпірична база дослідження – дистанційне опитування на базі соціальних мереж, месенджерів та інших платформ.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація наукового матеріалу з теми дослідження; емпіричні – методика діагностики задоволеності шлюбом, методика діагностики спілкування в родині, опитувальник «Розуміння, емоційна притягальність, авторитетність», Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф; математичні та статистичні методи – описова статистика і порівняльний аналіз із використанням Statistica 8.0 та Microsoft Excel.

Теоретична значущість роботи полягає в поглибленні наукового розуміння впливу сімейних стосунків на психологічне благополуччя жінок, чиї чоловіки несуть військову службу в умовах воєнного стану. Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, соціальних працівників, фахівців центрів підтримки сімей військових та волонтерських організацій.

Актуальність теми дослідження визначається тим, що в сучасних умовах війни питання психологічного благополуччя родин військовослужбовців набуває особливої гостроти. Дружини військових опиняються в ситуації тривалої емоційної напруги: вони одночасно несуть відповідальність за побут, виховання дітей, підтримання функціонування сім'ї та переживають постійну тривогу за життя і безпеку чоловіка. Такий психологічний контекст сприяє формуванню хронічного стресу, емоційного виснаження, тривожності, а іноді – симптомів посттравматичних і

депресивних розладів. У цих умовах якість сімейних стосунків, рівень взаєморозуміння, емоційної підтримки і конструктивної комунікації можуть ставати критичним ресурсом у збереженні психологічної рівноваги жінки.

У теоретичному розділі роботи проаналізовано основні наукові підходи до дослідження сім'ї. Показано, що сім'я розглядається як складна соціально-психологічна система, яка функціонує на перетині біологічних, емоційних, соціальних, культурних і рольових вимірів. У межах біоекологічного підходу сім'я постає як середовище безпосереднього розвитку особистості, що взаємодіє з ширшими соціальними системами. Теорія сімейних систем дозволяє бачити сім'ю як динамічну структуру, у якій зміни одного члена неминуче позначаються на функціонуванні всієї системи. Функціональний підхід акцентує увагу на ролі сім'ї у забезпеченні стабільності, виховання, соціалізації та підтримки психічного здоров'я її членів.

Окрему увагу в роботі приділено психологічній сутності сімейних стосунків. Авторка підкреслює, що сімейні стосунки не зводяться лише до формального співіснування або виконання ролей, а являють собою систему міжособистісних зв'язків, що охоплює емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти. Важливими структурними одиницями таких взаємин є прийняття або відкидання, рівень емоційної близькості, форма контролю, ступінь автономії, стиль спілкування та здатність партнерів до взаємної підтримки. У подружніх стосунках саме ці аспекти значною мірою визначають якість емоційного контакту, стабільність шлюбу та здатність подружжя разом переживати кризові події.

Теоретичний аналіз феномену сімейних конфліктів показав, що вони є поширеним і майже неминучим компонентом сімейного життя, однак їх наслідки значною мірою залежать від способів реагування подружжя на суперечності. У роботі наголошується, що сімейні конфлікти набувають особливої руйнівної сили в умовах тривалого зовнішнього стресу. Військова служба чоловіка, його фізична відсутність, зміна рольової структури в сім'ї, підвищення побутового та емоційного навантаження на дружину створюють

додатковий фон напруження. За відсутності підтримки, взаєморозуміння і конструктивного спілкування це може призводити до незадоволеності шлюбом, емоційного відчуження та зниження психологічного благополуччя жінки.

Емпіричне дослідження було побудовано як порівняльне. Основну групу склали дружини військовослужбовців, контрольну – жінки, чий чоловік не несе військової служби. Такий дизайн дозволив виявити саме специфіку впливу військового контексту на сімейні взаємини та психологічне благополуччя жінок. У роботі наголошено, що порівняння двох груп є важливим, оскільки дозволяє побачити, наскільки особливі умови воєнного стану трансформують звичні механізми подружньої взаємодії, впливають на задоволеність шлюбом і погіршують психологічний стан жінки.

Результати діагностики задоволеності шлюбом засвідчили, що дружини військових частіше демонструють знижену або низьку задоволеність шлюбними стосунками порівняно з дружинами цивільних осіб. Незадоволеність шлюбом спостерігається у 30% дружин військових і лише у 5% дружин цивільних осіб, а повна незадоволеність шлюбом – у 22% дружин військовослужбовців і 3% дружин цивільних осіб. Ці показники свідчать про значне емоційне навантаження, дефіцит підтримки та ускладнення сімейного функціонування в умовах воєнного конфлікту. Розлука, невизначеність, тривога за чоловіка та хронічне психологічне напруження істотно підбивають відчуття стабільності й гармонії в подружніх відносинах.

У роботі також проаналізовано особливості сімейного спілкування у родинях військовослужбовців. Показано, що в умовах тривалої розлуки та стресу саме спілкування стає одним із найвразливіших компонентів сімейної системи. Недостатність емоційного контакту, ускладнений обмін переживаннями, обмежені можливості для відкритого обговорення страхів і сумнівів, а також перевантаження жінки щоденними обов'язками можуть сприяти формуванню напруженості та взаємного нерозуміння. Якість

сімейного спілкування виявляється тісно пов'язаною із суб'єктивним відчуттям психологічного благополуччя дружини.

Особливу цінність для дослідження становив аналіз психологічного благополуччя дружин військових. Використання Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф дозволило оцінити різні компоненти індивідуального благополуччя, зокрема самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, особистісне зростання, цілі в житті та управління середовищем. У роботі наголошується, що психологічне благополуччя дружин військових суттєво залежить від того, наскільки збереженими залишаються ресурси сімейної підтримки. Якщо сімейні стосунки характеризуються довірою, повагою, здатністю до відкритого контакту та спільного переживання труднощів, жінка з більшою ймовірністю зберігає внутрішню стійкість.

Математичний аналіз результатів підтвердив значущість сімейних стосунків як фактора підтримки психологічного благополуччя дружин військових. У роботі зроблено висновок, що рівень задоволеності шлюбом, якість сімейного спілкування та рівень емоційної підтримки прямо пов'язані з емоційним станом жінки. Отже, сімейні стосунки в умовах війни виступають не просто контекстом життя, а ключовим психологічним ресурсом або, у випадку їх неблагополуччя, додатковим джерелом дистресу.

На основі отриманих результатів у третьому розділі роботи розроблено програму психологічної підтримки та профілактики подружніх конфліктів у родинах військовослужбовців. Програма орієнтована на збереження сімейної гармонії, розвиток конструктивного спілкування, зниження рівня конфліктності, підтримку емоційної близькості навіть за умов фізичної розлуки, а також підвищення психологічної стійкості дружин військових. У роботі підкреслюється, що така підтримка має бути комплексною і поєднувати індивідуальні, сімейні та психоедукаційні форми допомоги.

Психологічні рекомендації дружинам військовослужбовців, сформульовані в роботі, стосуються розвитку ефективної комунікації, вміння підтримувати емоційний контакт із чоловіком у складних обставинах,

збереження меж між турботою про інших і турботою про себе, а також розвитку стратегій подолання стресу. Авторка наголошує, що збереження сімейного благополуччя в таких умовах неможливе без усвідомленого ставлення до власного психічного стану, своєчасного звернення по допомогу та опори на соціальні ресурси.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів психологами, соціальними працівниками, волонтерськими та громадськими ініціативами, які працюють із родинами військових.

Теоретичне значення полягає в уточненні ролі сімейних стосунків як чинника підтримки психологічного благополуччя жінки в умовах війни. Робота має прикладну цінність, оскільки пропонує не лише аналітичне описання проблеми, а й конкретні підходи до її вирішення.

Таким чином, кваліфікаційна робота доводить, що роль сімейних стосунків у підтримці психологічного благополуччя дружин військових є визначальною. Умови воєнного стану суттєво підвищують уразливість жінок до емоційного виснаження, тривоги та незадоволеності шлюбом, однак саме якісне сімейне спілкування, емоційна підтримка, довіра та здатність до конструктивної взаємодії можуть слугувати потужним ресурсом збереження їхньої внутрішньої стійкості та психологічного здоров'я.

Додатково у роботі наголошується, що дружини військових нерідко перебувають у стані подвійного психологічного навантаження. З одного боку, вони мають залишатися емоційною опорою для чоловіка, який виконує бойові чи службові завдання, а з іншого – самі потребують підтримки, визнання та безпечного простору для проживання власних переживань. Відсутність належної уваги до їх емоційного стану може призводити до накопичення пригніченості, виснаження та прихованих конфліктів. Саме тому психологічна робота з цією категорією жінок має враховувати не лише сімейно-комунікативний, а й особистісно-ресурсний вимір.

У суспільному контексті результати дослідження мають особливе значення для побудови системи підтримки військових родин. Вони

показують, що сім'я військовослужбовця потребує не лише матеріальної чи організаційної допомоги, а й системної психосоціальної підтримки. З огляду на це, розроблена програма профілактики подружніх конфліктів і підтримки психологічного благополуччя може бути корисною основою для діяльності центрів підтримки сімей військових, кризових служб, громадських ініціатив та психологічних практик, орієнтованих на допомогу родинам у період війни.

У ширшому психологічному вимірі ця робота підкреслює, що сімейні стосунки в кризових умовах не можуть розглядатися як статична даність. Вони постійно змінюються під впливом зовнішніх обставин і внутрішньої адаптації членів сім'ї. Саме тому підтримка подружньої взаємодії має бути процесуальною, довготривалою та спрямованою не лише на збереження функціонування сім'ї, а й на посилення її стійкості як живої системи, здатної переживати кризу без руйнування емоційного зв'язку між партнерами.

У прикладному плані результати дослідження можуть бути використані для створення тренінгових програм, груп підтримки, алгоритмів кризового консультування та психоедукаційних матеріалів для дружин військових. Такі форми роботи здатні не лише знизити рівень конфліктності та емоційної перевтоми, а й сприяти відновленню суб'єктивного почуття контролю, впевненості й сенсу, що є важливою складовою психологічного благополуччя в умовах війни.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУТНОСТІ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ ТА КОНФЛІКТІВ.....	6
1.1. Наукові підходи до дослідження сім'ї.....	6
1.2. Зміст та психологічна сутність сімейних стосунків.....	13
1.3. Психологічна характеристика феномена сімейних конфліктів.....	21
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВИХ	30
2.1. Організація дослідження та підбір діагностичного інструментарію.....	30
2.2. Особливості прояву задоволеності шлюбом у дружин військовослужбовців.....	34
2.3. Особливості сімейного спілкування в родинях військовослужбовців.....	36
2.3. Особливості прояву психологічного благополуччя у жінок військовослужбовців.....	41
2.5. Математичний аналіз результатів діагностики.....	42
Висновки до другого розділу	44
РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИКА ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ В РОДИНАХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	47
3.1. Шляхи та засоби профілактики подружніх конфліктів в родинях військовослужбовців.....	47
3.2. Програма попередження та подолання подружніх конфліктів в родинях військовослужбовців.....	49
3.3. Психологічні рекомендації дружинам військовослужбовців, для збереження сімейного благополуччя та попередження конфліктів	53
Висновки до третього розділу.....	56
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61

ВСТУП

Актуальність роботи. У сучасних умовах військових дій питання психологічного благополуччя родин військовослужбовців набуває особливої актуальності. Однією з найуразливіших категорій є дружини військових, які часто переживають хронічний стрес, тривожність, емоційне виснаження, а іноді й симптоми посттравматичних розладів. Вони несуть подвійний тягар: з одного боку, турбота про дітей та побут, з іншого – постійна тривога за життя та безпеку чоловіка. У такому контексті саме якість сімейних стосунків, рівень емоційної підтримки та взаєморозуміння між партнерами можуть виступати ключовим ресурсом у збереженні психоемоційної рівноваги жінки.

Актуальність теми зумовлена зростаючим числом сімей, що перебувають у стані тривалого психологічного напруження через участь одного з партнерів у бойових діях. Сімейні стосунки в таких умовах стають не лише особистим, а й суспільно важливим чинником підтримки психічного здоров'я. Водночас, наукові дослідження демонструють неоднозначні результати щодо впливу сімейної взаємодії на психологічний стан дружин військових. Це створює потребу в глибшому аналізі факторів, що визначають роль сімейної підтримки в подоланні стресу, тривоги та адаптаційних труднощів.

Оскільки збереження психологічного благополуччя жінок у військових родинах безпосередньо впливає на стабільність сім'ї, виховання дітей та загальний соціальний клімат у громадах, вивчення цієї теми є надзвичайно важливим як для психологічної науки, так і для практики соціальної підтримки таких родин.

Об'єкт – сімейні стосунки в сім'ях військових.

Предмет – роль сімейних стосунків у підтримці психологічного благополуччя дружин військових.

Мета дослідження: емпірично дослідити значення сімейних стосунків у підтримці психологічного благополуччя дружин військових.

Гіпотеза дослідження – рівень психологічного благополуччя, сімейного спілкування та задоволеності шлюбом вище у ти жінок, чоловіки яких не несуть військову службу та постійно проживають вдома.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння сутності сім'ї та сімейних стосунків у психології.
2. Теоретично дослідити феномен подружніх конфліктів, їх причини, динаміку.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей сімейного спілкування та задоволеності шлюбом у дружин військовослужбовців.
4. Виявити рівень та особливості психологічного благополуччя жінок, чий чоловіки несуть військову службу.
5. Емпірично дослідити значення сімейних стосунків у підтримці психологічного благополуччя дружин військових.
6. Розробити програму психологічної підтримки та профілактики подружніх конфліктів у родинах військовослужбовців.
7. Надати психологічні рекомендації дружинам військових для збереження сімейної гармонії та попередження напруженості у шлюбі.

Характеристика вибірки: у дослідженні взяли участь 60 жінок. З них 30 жінок, чий чоловіки несуть військову службу в умовах воєнного стану. Та 30 жінок, чоловіки яких не несуть службу.

Усі учасниці дослідження перебувають у зареєстрованому шлюбі та мають досвід перебування у шлюбі не менше одного року.

Емпірична база дослідження – опитування проводилося дистанційно, на базі соціальних мереж, месенджерів та інших платформ.

Методи дослідження: теоретичні методи – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація наукового матеріалу з теми дослідження.

1. Емпіричні методи:

1. Методика діагностики задоволеності шлюбом.
2. Методика діагностики спілкування в родині.
3. Опитувальник «Розуміння, емоційна притяжіння, авторитетність».
4. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф – для оцінки різних компонентів індивідуального благополуччя.

2. Математичні та статистичні методи: у дослідженні для обробки експериментальних даних було застосовано методи описової статистики та порівняльного аналізу, що дозволило виявити кількісні залежності між досліджуваними показниками. Обробка інформації та графічне представлення результатів здійснювалися з використанням програмного забезпечення Statistica 8.0 та Microsoft Excel.

Теоретична значущість роботи полягає в поглибленні наукового розуміння впливу сімейних стосунків на психологічне благополуччя жінок, чії чоловіки несуть військову службу в умовах воєнного стану. У роботі узагальнюються підходи до аналізу психологічного стану жінок у стресогенних ситуаціях, зокрема в умовах тривалої розлуки, підвищеної тривоги та невизначеності.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, соціальних працівників, фахівців центрів підтримки сімей військових та волонтерських організацій. На основі проведеного дослідження розроблено практичні рекомендації для дружин військовослужбовців щодо збереження психологічного благополуччя, подолання емоційної напруги та профілактики подружніх конфліктів.

Структура роботи: робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 66 сторінок. Основний текст викладено на 60 сторінках. Робота містить 1 таблицю та 4 рисунків. Список використаних джерел – 60 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУТНОСТІ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ ТА КОНФЛІКТІВ

1.1. Наукові підходи до дослідження сім'ї

Феномен сім'ї завжди привертав увагу представників різних наукових напрямів і залишається актуальним об'єктом дослідження до сьогодні. Упродовж десятиліть науковці неодноразово підкреслювали важливість глибокого вивчення родини як соціального, психологічного та культурного утворення. Це зумовлено її визначальною роллю у формуванні особистості, забезпеченні емоційного благополуччя індивіда та збереженні цілісності суспільства. Результатом багаторічних наукових пошуків стала поява широкого спектра концепцій і теорій, які розкривають сутність сім'ї, її витоки, структуру, динаміку та функції.

Ці наукові підходи були сформульовані представниками різних галузей – психології, соціології, педагогіки, геронтології, сімейної терапії та суміжних дисциплін. Проведений нами теоретичний аналіз підтвердив, що сучасна наука активно використовує не лише суто психологічні моделі формування сім'ї, а й мультидисциплінарні підходи, які дають змогу всебічно осмислити її функціонування.

Біоекологічна теорія розвитку, авторства зарубіжних дослідників У. Бронфенбреннера та П. Морріса, підкреслює, що становлення особистості дитини й молоді людини зумовлюється впливом цілого ряду взаємопов'язаних середовищ або систем. Згідно з цим підходом, розвиток відбувається не ізольовано, а в контексті різноманітних соціальних утворень, таких як сім'я, коло однолітків, навчальні заклади, громада, культурні традиції, соціальні норми, а також під впливом політичних структур і економічної ситуації в суспільстві. Усі ці рівні взаємодіють між собою та

формують унікальне середовище, в якому відбувається розвиток індивіда [40].

У. Бронфенбреннер, автор біоекологічної моделі розвитку, підкреслював, що особливість його теорії полягає у здатності враховувати багаторівневу структуру впливів, які формують особистість індивіда. У центрі уваги цієї моделі – мікросистема, тобто найближче оточення людини (сім'я, школа, однолітки), яке здійснює безпосередній вплив на її розвиток. Водночас модель зосереджується не лише на окремих середовищах, а й на взаємозв'язках між ними: наприклад, якісна чи конфліктна взаємодія між сім'єю та школою може суттєво вплинути на психологічне благополуччя дитини.

Крім того, Бронфенбреннер звертає увагу на системи, з якими особа не має прямого контакту – так звані екзосистеми (наприклад, місце роботи батьків) і макросистеми (соціальні, економічні, політичні, культурні фактори). Ці віддалені середовища, хоча й не є частиною безпосереднього досвіду індивіда, опосередковано впливають на його життя через вплив на ключові елементи мікросередовища. Наприклад, професійна напруженість батька чи матері може позначитися на їхній емоційній доступності для дитини, що, в свою чергу, впливає на характер родинних взаємин.

Таким чином, модель Бронфенбреннера розглядає розвиток людини як результат постійної взаємодії між біопсихологічними особливостями індивіда та багаторівневим, динамічним середовищем. Вона дозволяє всебічно аналізувати життєві обставини людини, підкреслюючи, що її становлення визначається як внутрішніми характеристиками, так і складною мережею зовнішніх впливів.

У біоекологічній моделі розвитку ключовими структурними елементами виступають п'ять взаємопов'язаних рівнів середовища, кожен з яких по-своєму впливає на індивіда: мікросистема, мезосистема, екзосистема, макросистема та хроносистема.

Мікросистема – це найближче соціальне оточення людини, у якому відбуваються її щоденні взаємодії. Сюди входять безпосередні контакти з батьками, вчителями, однолітками, тобто тими, хто безпосередньо впливає на розвиток дитини. Саме в межах мікросистеми формуються ключові емоційні зв'язки, поведінкові моделі та установки.

Мезосистема охоплює взаємозв'язки між окремими елементами мікросистеми. Наприклад, те, як батьки співпрацюють з учителями дитини, або як впливають однолітки на ставлення до школи. Важливим є розуміння того, що якість цих взаємозв'язків може як підтримувати, так і ускладнювати адаптацію дитини до різних соціальних умов.

Екзосистема представлена тими соціальними інституціями, з якими дитина не взаємодіє безпосередньо, проте які опосередковано впливають на її життя. Це можуть бути засоби масової інформації, медичні заклади, місце праці батьків або органи влади, які формують умови, у яких функціонує родина.

Макросистема включає у себе культурні норми, традиції, суспільні установки, закони та ідеологічні цінності. Вона формує загальний соціокультурний контекст, що впливає на всі інші рівні системи, задаючи рамки того, що вважається «нормальним» або соціально прийнятним.

Хроносистема відображає часовий вимір усього попереднього. Вона враховує історичні зміни, життєві події, соціальні або політичні трансформації, що можуть вплинути на функціонування систем упродовж життя людини. Це можуть бути зміни в родинному складі, періоди воєнних дій, соціальні кризи або зміни в освітній політиці.

Загалом, дана модель дозволяє глибше зрозуміти складну природу впливів на особистість, оскільки підкреслює, що розвиток відбувається під впливом не лише найближчого оточення, але й ширших соціокультурних і часових контекстів [2].

Біоекологічна модель, запропонована Бронфенбреннером, акцентує увагу на динаміці розвитку дитини у часовому вимірі та її взаємодії з різними

рівнями навколишнього середовища. Вона підкреслює взаємозв'язок між індивідуальним розвитком і соціальним контекстом. Ця модель має важливі наслідки для формування соціальної й державної політики, а також для практики підтримки дітей, родин і виховання загалом.

Теорія сімейних систем є одним із ключових підходів до розуміння внутрішньої структури та динаміки родини. Вона базується на ідеї, що родина функціонує як складна та постійно змінна система, яка складається з взаємопов'язаних елементів – підсистем і членів родини. Цей підхід, що належить до ширшого функціонального напрямку, орієнтований на виявлення як функціональних, так і дисфункціональних аспектів у роботі родинної системи. Подібно до того, як фахівець технічно аналізує роботу окремих механізмів складного пристрою для виявлення несправностей, психолог або дослідник вивчає взаємодії між членами родини, щоб зрозуміти, які саме елементи системи потребують корекції чи підтримки.

У межах функціонального підходу до аналізу родини дослідники, зокрема Крано та Арнофф, наголошують на тому, що сім'я є базовим соціальним інститутом, який виконує життєво важливу роль у підтриманні суспільного порядку, збереженні стабільності та забезпеченні безперервності соціального життя. Згідно з цією точкою зору, члени родини беруть на себе певні соціальні ролі, зокрема в межах подружжя, що сприяє впорядкованій взаємодії між людьми та ефективному виконанню функцій родини.

Один із провідних представників функціоналізму Джордж Мердок визначив, що родина виконує чотири універсальні функції, притаманні будь-якому суспільству: сексуальну, репродуктивну, соціалізаційну (виховну) та економічну. На його думку, сім'я виконує регулятивну роль у сфері сексуальних відносин, створюючи соціально визнану та нормативно закріплену форму реалізації сексуальності дорослих. Хоча Мердок не заперечує існування сексуальних зв'язків поза шлюбом, він вважає, що саме в межах сімейного союзу суспільство надає сексуальній поведінці легітимність і схвалення. Усі ці функції – від продовження роду до виховання

дітей і забезпечення економічної підтримки – в сукупності забезпечують цілісність і життєздатність як родини, так і суспільства загалом [40].

Згідно з функціональним підходом, одна з ключових ролей сім'ї полягає в забезпеченні відтворення населення – процесі, який є основою для збереження та продовження існування суспільства (репродуктивна функція). Після народження дітей сім'я бере на себе надзвичайно важливу місію – виховання й підготовку молодого покоління до повноцінної участі в житті суспільства. Вона виступає першим і найважливішим середовищем, у якому дитина засвоює соціальні норми, цінності, культурні традиції та моделі поведінки, тобто виконує виховну або соціалізаційну функцію.

Крім того, в межах сім'ї діти засвоюють уявлення про те, якими є очікувані ролі чоловіків і жінок у суспільстві – йдеться про формування гендерної ідентичності. Це тісно пов'язано з економічною функцією родини, яка включає розподіл праці та ролей. Традиційно інструментальні ролі (такі як забезпечення матеріального добробуту родини) покладаються на чоловіків, тоді як жінки найчастіше виконують експресивні ролі – турбота про дітей, емоційна підтримка та створення домашнього затишку. Такий поділ ролей сприяє функціонуванню родини як цілісної системи та її здатності задовольняти як матеріальні, так і емоційні потреби своїх членів.

З точки зору теорії конфлікту, родина розглядається не як гармонійна й стабільна одиниця, а як простір, у якому часто виникають суперечності, напруга та боротьба за владу між її членами. Дослідники, такі як Блод, Вульф і Колтрейн, підкреслюють, що сім'ї є своєрідними замкненими системами або приватними організаціями, відповідальність за функціонування яких повністю лягає на самих членів. Це породжує ситуації, коли втручання з боку держави у справи родини розглядається як небажане або навіть неприйнятне. Зокрема, у США доволі поширене ставлення, за якого батьки не визнають право уряду регулювати чи контролювати виховання дітей або розв'язання внутрішньосімейних конфліктів.

Цей підхід акцентує увагу на ієрархічних відносинах та дисбалансі влади всередині родини. Теоретики конфлікту вивчають як повсякденні ситуації, у яких, наприклад, батьки нав'язують свою волю дітям, так і глибші, системні проблеми – зокрема, домашнє насильство, сексуальні зловживання чи примус у межах шлюбу. Таким чином, родина, замість того щоб бути осередком безпеки й підтримки, часто розглядається як місце прихованого або відкритого соціального контролю, пригнічення чи нерівності.

Згідно з підходом інтеракціоністів, зокрема Ла Росси та Реїтца, навколишній світ сприймається через призму символів і значень, які надають їм люди. У цьому контексті родина теж є символічним утворенням. Для одних дослідників сім'я асоціюється з традиційною моделлю – батько, мати і діти, тоді як для інших вона може означати будь-який союз, що ґрунтується на взаємній повазі, підтримці й турботі.

Інтеракціоністи наголошують, що поняття сім'ї не має сталої, об'єктивної сутності – воно є соціальною конструкцією, яка формується й змінюється залежно від суспільних уявлень, норм і культурних контекстів. Сім'я, як і багато інших соціальних явищ, постійно трансформується разом зі змінами в суспільстві, тому її значення й структура можуть бути різними для різних груп чи історичних періодів [40].

З точки зору інтеракціоністів, сім'я розглядається як група осіб, які виконують певні соціальні ролі, подібно до акторів у виставі. Учасники сімейного життя взаємодіють між собою, формуючи спільне уявлення про те, чим є сім'я та як вона має функціонувати. Ці ролі не є сталими – вони змінюються залежно від історичного та культурного контексту.

Наприклад, наприкінці XIX – на початку XX століття «ідеальний батько» асоціювався з тим, хто сумлінно працював і матеріально забезпечував сім'ю. У сучасних умовах уявлення про «доброго батька» змінилися: ним вважають того, хто активно бере участь у житті дитини, емоційно підтримує її, допомагає розвивати соціальні та когнітивні навички.

Така роль вимагає більшого залучення і глибшого розуміння потреб дитини, що робить її значно складнішою, ніж у попередні епохи.

Представники соціологічного підходу до аналізу сім'ї розглядають її через призму функцій, які вона виконує в суспільстві. Наприклад, Л.Б. Шнейдер визначає сім'ю в основному через соціологічні категорії та за допомогою посилань на відповідну літературу. Науковець виділяє основні соціально важливі функції сім'ї, серед яких господарська діяльність і репродуктивна поведінка. Водночас, ці функції можуть здійснюватися як чоловіками, так і жінками без необхідності створювати традиційну сім'ю в її класичному розумінні.

Психодинамічний підхід до аналізу сім'ї, який бере початок від робіт З. Фрейда, розглядає її як основне середовище для первинної соціалізації дитини. У родині формується основа для розвитку захисних механізмів, які допомагають людині ефективно управляти енергією базових інстинктів.

З точки зору психоаналітиків, розвиток особистості в сім'ї проходить через кілька критичних етапів, які можуть бути потенційно травмуючими для дитини. Це включає: відлучення від грудей матері, формування гігієнічних навичок, народження молодшої дитини, перехід до школи або дитячого садка, здобуття автономії, а також переживання втрати одного з батьків.

Згідно з психодинамічним підходом, розвиток особистості в родині можна розглядати як два основні процеси: звільнення від дитячої залежності та формування самовизначення, характерного для дорослої людини.

У контексті теорії архетипів, К. Юнг визначає різні моделі сімейних відносин. Він виділяє кілька типів архетипових шлюбів: «селянин», де партнери працюють разом; «дитячий притулок», що є компенсацією для особистості того, чого їй бракувало в родині; «політичний шлюб» і «рабський шлюб», де один партнер підпорядковує себе іншому [43].

Гуманістичний підхід до вивчення сім'ї (представлений В. Сатир та Є.С. Співаковською) розглядає родину як середовище, що сприяє особистісному розвитку та зростанню індивіда.

Феномен сім'ї вивчається не лише в межах психології, де її роль у формуванні та розвитку особистості є основною, але й в інших наукових дисциплінах. У цих дисциплінах сім'я може розглядатися як спільнота людей, які виконують певні соціальні ролі, або як арена для боротьби за владу. Це свідчить про те, що поняття сім'ї не можна обмежити лише однією науковою галуззю. Різні аспекти сімейних відносин описуються в рамках безлічі наук – філософії, історії, економіки, демографії, соціології, медицини, психології та педагогіки. Кожен дослідник, залежно від своїх цілей, вибирає певний аспект сім'ї і формулює своє визначення, яке часто є обмеженим та застосовуваним тільки в межах конкретного дослідження.

1.2. Зміст та психологічна сутність сімейних стосунків

При аналізі психології подружніх взаємин важливо спочатку визначити і уточнити поняття "взаємостосунків" та "міжособистісних відносин" в загальному контексті. Термін "міжособистісні відносини" не лише позначає взаємодію між людьми, але й акцентує увагу на взаємній спрямованості цих відносин, де кожна сторона є активним учасником процесу. Це важливе уточнення дозволяє чітко розрізняти міжособистісні відносини від самовідношення (відносин людини до себе), ставлення до неживих предметів або відносин між різними соціальними групами.

Міжособистісні відносини охоплюють не тільки прямі контакти, але й виявляються у взаємному впливі та взаємодії людей, що можуть формуватися на основі емоційних, когнітивних або поведінкових аспектів. Вони будуються на основі спільного досвіду, емоційної близькості, а також певних соціальних ролей і очікувань, які кожен з партнерів покладає на іншого в межах цих відносин. У подружніх взаємостосунках це виявляється у постійному процесі адаптації, злагоди чи конфліктів, що залежать від того, наскільки добре кожен з партнерів розуміє і підтримує потреби іншого.

У сучасній психології, як вітчизняній, так і міжнародній, сформувалося розуміння, що основою міжособистісних відносин є різноманітні емоційні стани учасників взаємодії. Це відрізняє їх від ділових, інструментальних відносин, які можуть бути як формальними, так і неформальними. Міжособистісні зв'язки часто характеризуються як експресивні, що підкреслює їх емоційну значущість.

Загалом, міжособистісні стосунки – це процес безперервної взаємодії між людьми, що включає взаємне задоволення потреб обох сторін. Основною рисою цих стосунків є саморозкриття, коли партнери обмінюються особистою, а іноді і інтимною інформацією про себе. Це дозволяє їм встановлювати глибші емоційні зв'язки, що є основою для розвитку довіри, підтримки і взаєморозуміння.

Хоча динаміка та норми стосунків можуть відрізнятися в різних культурах, зв'язок, прихильність та соціалізація, що відбуваються в межах міжособистісних взаємин, є ключовими для людського розвитку і виживання. Наприклад, згідно з теорією прихильності, встановлення глибоких та стабільних зв'язків між людьми сприяє їхньому інтелектуальному та фізичному розвитку. Тому люди починають формувати свої перші міжособистісні стосунки ще в ранньому дитинстві. Особистості, які не здатні встановити міцні та надійні зв'язки в цей період, часто стикаються з психічними та фізичними труднощами протягом усього життя.

У результаті теоретичного аналізу було виявлено безліч різних підходів до трактування міжособистісних стосунків. З одного боку, їх можна розглядати як систему певних установок, орієнтацій та очікувань, які члени групи формують один щодо одного. Ці орієнтації визначаються змістом і організацією спільної діяльності, а також цінностями, які лежать в основі їхнього спілкування. Міжособистісні стосунки в такому контексті є взаємодією, яка будується на спільних принципах і меті, що сприяють досягненню результатів спільної роботи чи взаємодії.

З іншого боку, міжособистісні відносини залежатимуть від індивідуального сприйняття кожним учасником взаємодії того, що відбувається в процесі спілкування. Важливим є розуміння того, наскільки схоже у кожного з учасників бачення ситуації та визначення її сенсу. Це взаємне розуміння може бути досягнуто тільки в разі, якщо комунікація вбудовується у загальну систему діяльності, де кожен учасник усвідомлює свою роль і значення взаємодії в контексті спільної мети. Таким чином, міжособистісні стосунки є не лише результатом індивідуальних ставлень і відчуттів, а й наслідком спільної організації та розуміння спільної діяльності [22].

Існує наукова точка зору, згідно з якою здатність людини до ефективної міжособистісної взаємодії безпосередньо залежить від її уміння оцінювати себе, регулювати власну поведінку та реагувати на ситуації, що виникають. Ця здатність, у своєму більш глибокому трактуванні, формується на основі досвіду комунікації, здобутого ще в дитинстві, що визначає подальші соціальні навички й адаптаційні стратегії людини в дорослому житті.

Крім того, міжособистісні відносини відзначаються своєю полімодальністю, що означає наявність різноманітних аспектів і напрямків взаємодії між людьми. До цих модальностей можна віднести інтерес, готовність до співпраці, необхідність взаємодії, рівень включеності в процес комунікації та багато іншого. Щоб міжособистісні стосунки могли існувати в реальному житті, учасники цієї взаємодії повинні демонструвати певні стратегії поведінки та взаємодії, які включають як вербальні, так і невербальні форми комунікації. Це також передбачає правильну організацію спільних дій, емоційне реагування на ситуацію, здатність до самоконтролю та володіння собою, а також прояви вольових якостей у моменти стресу або конфлікту.

Для успішної взаємодії важливо не тільки розуміти потреби та почуття іншого, але й мати можливість допомогти йому у складних ситуаціях, що вимагають підтримки. Це передбачає здатність не лише вирішувати

конфлікти, а й знаходити компроміси, зберігаючи гармонійні відносини у будь-яких обставинах. Тому здатність до співпраці, емпатії та конструктивного вирішення проблем є ключовими аспектами для здорових міжособистісних відносин.

Міжособистісні відносини мають різноманітний ціннісний зміст, що визначає їхній вплив на особистості, які беруть у них участь. Ці взаємодії можуть як обмежувати особистісний розвиток, так і відкривати нові можливості для самореалізації. Таким чином, міжособистісні стосунки є важливим простором для особистісного зростання та формування індивідуальності.

Структура міжособистісних відносин включає кілька основних компонентів, кожен з яких впливає на їхній характер і ефективність:

1. Поведінковий компонент – це стратегії поведінки, а також використання вербальних і невербальних засобів комунікації, що визначають форму взаємодії між людьми.

2. Афективний компонент – емоційна складова стосунків, що включає емоційний фон і взаємні емоційні реакції учасників комунікації.

3. Когнітивний компонент – відображає особливості сприйняття та обробки інформації, а також характер пізнавальних стратегій, які використовуються для розуміння і оцінки ситуацій.

Ці компоненти взаємодії не тільки визначають якість міжособистісних стосунків, але й значною мірою впливають на їх стабільність і довготривалість. Усе це свідчить про важливість гармонійного поєднання цих елементів для підтримки здорових і продуктивних взаємозв'язків між людьми.

Теоретичний аналіз виявив п'ять основних типів міжособистісних стосунків: сімейні, дружні, романтичні, платонічні та професійні відносини.

Сімейні стосунки включають подружні відносини, які є специфічним видом зв'язків, що виникають на основі особистісного вибору всіх учасників

шлюбу. Ці відносини виникають через офіційне оформлення союзу між двома людьми, які є партнерами в коханні.

Подружні стосунки можна охарактеризувати як взаємодію між чоловіком і жінкою, що регулюється моральними принципами та особистими цінностями. Для подружжя цей союз є способом задоволення потреб у емоційному зв'язку, спільному організуванні побуту і дозвілля, а також наданні моральної та емоційної підтримки один одному [3].

У структурі подружніх взаємин можна виокремити три основні компоненти: емоційний, когнітивний та поведінковий.

Емоційний компонент стосується внутрішніх переживань та почуттів, що виникають у партнерів стосовно один одного. Це можуть бути емоційні реакції на дії партнера, відчуття близькості або відчуження, радість чи розчарування від взаємодії.

Когнітивний компонент охоплює знання та уявлення, які одна людина має про іншого. Це включає розуміння характеру, цінностей, інтересів, переконань, а також оцінку поведінки та поведінкових патернів партнера. Чим більше партнери розуміють один одного, тим змістовніші та гармонійніші їхні відносини.

Поведінковий компонент стосується безпосередніх дій і способів взаємодії між партнерами в повсякденному житті. Це може бути виражено через комунікаційні манери, тональність спілкування, підтримку один одного в різних ситуаціях, а також способи вирішення конфліктів або розподілу обов'язків у родині.

Всі ці компоненти взаємно доповнюють один одного, адже емоції формуються на основі знань і уявлень про партнера, а також виражаються через певні способи взаємодії, які визначають характер подружніх відносин. Тому жоден з цих компонентів не може існувати окремо від інших, і всі вони взаємодіють, утворюючи цілісну структуру подружнього життя [17].

У структурі подружніх взаємин можна виокремити кілька ключових елементів, які визначають динаміку та якість стосунків між партнерами.

Серед таких одиниць виділяють: інтегративне прийняття або відкидання, міжособистісну дистанцію чи ступінь близькості, а також форму та напрямок контролю.

Інтегративне прийняття чи відкидання стосується того, наскільки один з подружжя готовий прийняти партнера з усіма його особливостями, характеристиками і рисами. Це може включати прийняття партнера з його сильними та слабкими сторонами, або, навпаки, відкидання тих чи інших аспектів його особистості чи поведінки. Цей аспект стосунків часто відображає емоційний компонент, оскільки взаємне прийняття чи відкидання глибоко пов'язане з почуттями, емоційними реакціями на певні характеристики партнера.

Міжособистісна дистанція або ступінь близькості визначає, наскільки емоційно та фізично близькими є партнери, чи здатні вони зберігати достатній простір для самовираження, чи, навпаки, повністю залежать один від одного. Відстань у стосунках може змінюватися залежно від індивідуальних потреб і бажань кожного партнера. Важливою є емоційна складова цієї динаміки, оскільки рівень близькості або дистанції часто є результатом емоційних переживань, почуттів безпеки чи незадоволення в стосунках.

Форма та напрямок контролю в подружніх відносинах визначають, як партнери взаємодіють у контексті управління своїми спільними справами та процесами у родині. Це може включати як рівень автономії кожного партнера, так і той ступінь, до якого один з партнерів може впливати на дії іншого. Напрямок контролю може бути взаємним чи асиметричним, що залежить від того, хто займає домінуючу роль у вирішенні проблем і прийнятті рішень. Цей компонент взаємодії включає в себе як когнітивний аспект (розуміння ролей, обов'язків та меж), так і емоційний компонент, оскільки контроль і вплив на іншого можуть викликати різні емоційні реакції, від почуття безпеки до напруженості або конфлікту.

Усі ці структурні одиниці включають в себе емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти, але саме емоційний аспект є найважливішим у визначенні якості стосунків. Почуття безпеки, довіри, прив'язаності або відчуття відторгнення мають вирішальний вплив на те, як люди взаємодіють і як розвиваються їхні стосунки [17].

Н.Є. Хлопоніна, досліджуючи аспекти подружніх взаємин, зазначає, що вони починають формуватися на етапі, коли молода сім'я відокремлюється від батьків. Саме в цей період, під час створення окремої родини, і виникають основні риси подружніх відносин. Вчена також підкреслює, що на динаміку цих стосунків значний вплив мають відмінності між шлюбними партнерами, які можуть визначати характер їх взаємодії та етапи розвитку.

М. Боуен у свою чергу акцентує, що здатність подружжя до близьких і одночасно незалежних стосунків значною мірою залежить від того, наскільки кожен з партнерів здатен досягти автономії як особистість у межах родини [35].

Подружні взаємостосунки, як і будь-які міжособистісні зв'язки, мають певні етапи розвитку, що залежать від постійної комунікації між партнерами. Ці стосунки можуть зміцнюватися чи слабшати в залежності від кількості та якості взаємодії. За моделлю стадій стосунків, запропонованою дослідником комунікації Марком Кнаппом, міжособистісні відносини проходять десять етапів:

1. Ініціація. На самому початку стосунків відбувається перший контакт між людьми. У випадку сімейних стосунків цей етап починається ще при народженні, тому він не є запам'ятовуваним. Тут обмінюються мінімальною інформацією про себе.

2. Експериментування. Партнери починають активно обмінюватися інформацією, задавати питання, пізнаючи один одного. Цей етап допомагає зрозуміти, чи є сумісними їхні погляди та життєві переконання.

3. Інтенсифікація. З'являється бажання проводити більше часу разом, збільшуються рівень саморозкриття і почуття прив'язаності до партнера.

4. Інтеграція. У цей момент життя партнерів переплітаються: вони об'єднують свої соціальні мережі, адаптують поведінку та переконання один до одного, створюючи власні унікальні ритуали.

5. Склеювання. Партнери відчують глибоку прихильність і починають ідентифікувати себе не як окремі особистості, а як єдину пару.

6. Диференціація. Коли стосунки досягають високого рівня інтеграції, часто виникає потреба відновити індивідуальність кожного партнера, відокремивши свої особисті потреби та інтереси.

7. Віддалення. Коли між партнерами виникають значні розбіжності, комунікація починає зменшуватися, і люди почуваються відчуженими один від одного, знижуючи рівень відданості та готовності до обміну інформацією.

8. Застій. Це період, коли стосунки перестають розвиватися. Саморозкриття стає рідкісним, і партнери перестають дізнаватися щось нове один про одного.

9. Уникнення. Коли стосунки досягають стадії стагнації, партнери починають уникати один одного. Це може бути як фізичне, так і емоційне уникання, коли спілкування та близькість значно зменшуються.

10. Припинення. На цьому етапі відбувається розрив стосунків: фізичне розлучення та соціальне оголошення розриву, що може бути оформлено юридично (наприклад, розлучення). Не всі стосунки проходять цей етап, а деякі переживають його неодноразово [35; 41].

На кожному етапі розвитку подружніх відносин пари стикаються з різними завданнями, які полягають у подоланні певних вимог, що ставляться зовнішнім середовищем. Вирішення цих завдань необхідне для того, щоб сім'я могла продовжувати свій розвиток і ставати більш організованою та складною системою.

Американський соціолог Д. Олсон запропонував модель сімейних відносин, відому як кругова модель, яка ґрунтується на системному підході. Ця модель виділяє два основних аспекти міжособистісних стосунків у родині: згуртованість і гнучкість. Вона вказує на важливість балансу між

цими характеристиками для збереження гармонійних відносин у сім'ї. Ключову роль у підтримці цього балансу відіграє внутрішньо-сімейне спілкування: чим ефективніше комунікація в родині, тим більша ймовірність збереження оптимальних рівнів згуртованості та гнучкості навіть під час змін.

Згуртованість в межах сім'ї визначається як відчуття емоційної близькості між її членами. Найбільш ефективними та стабільними є сім'ї, в яких є сильна емоційна єдність та взаємозв'язок протягом усіх життєвих циклів.

Гнучкість у контексті сімейних відносин визначається як здатність до змін у лідерстві, ролях та внутрішньо-сімейних нормах. Вона дозволяє сім'ї адаптуватися до змін, що відбуваються в її житті. Зміни в родині можуть бути двох типів:

1. менш значущі, які дозволяють сім'ї зберігати свою основну структуру;
2. більш значущі, які потребують зміни всієї системи, переходу до нового стану чи якості.

Загалом, подружні взаємовідносини зазвичай розглядаються як особистісна взаємодія між чоловіком і дружиною, що регулюється моральними принципами і підтримується спільними цінностями. Це визначення підкреслює рівноправність і симетричність моральних обов'язків та привілеїв подружжя, що дозволяє будувати здорові та гармонійні стосунки.

1.3. Психологічна характеристика феномена сімейних конфліктів

Сімейні конфлікти є однією з найбільш поширених форм протистоянь у родині. За оцінками спеціалістів, конфлікти виникають у 80-85% сімей, а в 15-20% випадків мають місце дрібні сварки через різноманітні причини.

Ігнорування особливостей таких конфліктів може призвести до того, що їх важко уникнути або конструктивно вирішити.

Сімейні конфлікти мають кілька характерних рис, які відрізняють їх від інших форм протистоянь. По-перше, їх природа визначається структурою сімейних відносин, де з одного боку існують владні відносини та емоційна близькість, а з іншого – правові та моральні обов'язки, які впливають з основних функцій родини.

По-друге, чинники, що призводять до конфліктів, є різноманітними і специфічними для кожної родини. Це може бути як повсякденне непорозуміння, так і більш складні проблеми, пов'язані з різними аспектами сімейного життя.

По-третє, важливою особливістю сімейних конфліктів є їх емоційна насиченість. Вони зазвичай виникають на високому емоційному рівні, що робить їх схильними до швидкої ескалації, коли конфлікт може значно посилитися і перейти на новий рівень.

По-четверте, сімейні конфлікти мають різноманітні форми вираження, що може включати як відкрите протистояння, так і приховані конфлікти, що існують у вигляді тривалих напружень між членами родини.

По-п'яте, особливості цих конфліктів обумовлені самим характером сім'ї як соціального інституту. Сім'я виконує кілька важливих функцій, і порушення цих функцій часто призводить до виникнення конфліктів.

По-шосте, сімейні конфлікти тісно пов'язані з основними етапами розвитку родини, а також із кризовими періодами її становлення та змін. Кожен етап сімейного життя може містити специфічні виклики, що вимагають особливих підходів до вирішення конфліктів.

По-сьоме, одна з найважливіших рис сімейних конфліктів полягає в тому, що довгі суперечки, а також крайні методи їх вирішення, як-от розлучення, можуть мати серйозний негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я всіх учасників конфлікту, особливо дітей, які часто є безпосередніми свідками або жертвами цих ситуацій [2; 5; 7].

Міжособистісні відносини в сім'ї ґрунтуються на емоційній близькості, яка є основою стабільності та розвитку родинних зв'язків. Сім'я як соціальний інститут має велику кількість функцій, що робить її важливою ланкою в суспільстві. Основними причинами сімейних конфліктів є незадоволеність як індивідуальними, так і взаємними потребами її членів. Дослідження показують, що з кількістю членів родини та складністю взаємодії між різними системами, що в ній існують, стає важче ефективно задовольняти потреби всіх.

При аналізі причин сімейних конфліктів необхідно враховувати як мікро-, так і макросоціальні фактори. До факторів мікросередовища можна віднести:

1. Зниження матеріального становища родини;
2. Велика зайнятість одного або обох партнерів на роботі;
3. Труднощі у пошуку стабільної роботи для подружжя чи окремих членів сім'ї;
4. Тривала відсутність власного житла;
5. Неможливість забезпечити дітей місцем в дитячих установах та інші подібні обставини [37; 39; 41]

При розгляді факторів макросередовища важливо зазначити, що соціально-економічна стабільність на глобальному та національному рівнях допомагає зменшити кількість внутрішньо-сімейних конфліктів. Особливості сімейних конфліктів виявляються у високому емоційному напруженні, швидкому розвитку подій та швидкому переході до більш серйозних етапів ескалації. Вплив сім'ї як соціального інституту суттєво позначається на характері, структурі та динаміці цих конфліктів.

Існує кілька категорій сімей, які класифікуються за частотою і характером конфліктів, зокрема: кризові, конфліктні, проблемні та невротичні.

Кризові сім'ї характеризуються тим, що конфлікти охоплюють значну частину їхнього повсякденного життя, і вони перебувають на межі розпаду

або вже переживають стадію глибокої кризи. В таких сім'ях відзначається висока емоційна напруга, і важко зберегти стабільність і гармонію в стосунках. Часто конфлікти досягають такої інтенсивності, що зупинити їх без серйозних змін в системі стосунків практично неможливо.

Конфліктні сім'ї відрізняються тим, що негативні емоції проявляються лише в окремих сферах взаємодії, тоді як в інших сферах стосунки можуть бути стабільними та гармонійними. У таких сім'ях шлюб зберігається, навіть незважаючи на наявність періодичних конфліктів, завдяки позитивним аспектам інших частин їхнього життя або шляхом досягнення компромісів.

Проблемні сім'ї мають конфлікти, що тривають довго, але часто вони не настільки явні і не завжди помітні для оточення. Ці конфлікти можуть накопичуватися через матеріальні труднощі, нестабільність фінансового становища, відсутність власного житла або складні стосунки з іншими родичами. Вони можуть поступово шкодити шлюбу, оскільки проблеми не вирішуються і можуть призводити до емоційної втоми.

Невротичні сім'ї характеризуються накопиченням конфліктів та проблем, які можуть бути як явними, так і прихованими. В таких сім'ях приховані конфлікти часто виявляються у вигляді бойкоту певних аспектів сімейного життя, наприклад, демонстративного вороже ставлення одного з подружжя до іншого. Відкриті конфлікти можуть проявлятися через агресивні словесні або фізичні вияви, або через емоційну напругу і постійну агресивність. Ці сім'ї потребують значних зусиль для розв'язання внутрішніх проблем і відновлення гармонії.

Таким чином, кожен тип сімейних стосунків має свою специфіку щодо прояву та розв'язання конфліктів, що залежить від глибини та природи цих проблем.

Конфлікти в родині часто призводять до дезадаптації подружжя на різних рівнях їх взаємодії. Порушення гармонії в стосунках може бути спричинене відсутністю взаємної любові, довіри, відкритості, емпатії та

здатності конструктивно вирішувати проблеми, що виникають у процесі сімейного життя.

Різниця в потребах, розбіжності у життєвих цінностях і пріоритетах, а також ролі очікування, ставлення до шлюбу і виконання обов'язків у сім'ї можуть суттєво впливати на взаєморозуміння між подружжям і іншими членами родини. Важливим аспектом є також самооцінка кожного з партнерів, оскільки вона часто залежить від того, як її сприймає інша сторона шлюбу.

Олексюк Н. визначає кілька чинників, які сприяють дезадаптації та, відповідно, конфліктам у сімейних відносинах. До них належать різниця в культурному рівні, психологічній і соціальній зрілості, розбіжності у світогляді та моральних переконаннях подружжя, а також відмінності у моделях поведінки та стилях комунікації. Іншими причинами є розходження в уявленнях про себе та партнера, низький рівень емоційної прив'язаності, незадоволення сексуальними і психологічними потребами, відсутність взаємопідтримки і використання агресивних методів контролю, таких як критика та вимоги. Усі ці фактори можуть призвести до виникнення конфліктів або бути їх прямими причинами[13].

Максимова Н.Ю. класифікує подружні конфлікти як специфічний тип проблемних ситуацій та визначає три основні групи причин їх виникнення: біофізичні, соціальні та психологічні. В межах психологічних причин вона виділяє кілька підкатегорій, зокрема особистісні та міжособистісні. Особистісні фактори включають такі аспекти, як психологічна незрілість, егоцентризм одного з партнерів, затримка в розвитку або застрягання на певному етапі життя, неадекватне сприйняття себе, наявність негативних рис особистості, внутрішні конфлікти, низька самооцінка, дитячі травми або надмірні вимоги до себе та партнера.[3; 11].

Міжособистісні фактори, що спричиняють конфлікти в родині, охоплюють широкий спектр різноманітних ситуацій, що виникають між партнерами. Це можуть бути розбіжності між очікуваннями від партнерів і

реальними взаєминами, боротьба за лідерство в сім'ї, коли один із партнерів намагається зайняти домінуючу позицію. Також часто виникає ситуація, коли партнери звинувачують один одного в помилках або невдачах, що сприяє напруженості та недовіри. Інші проблеми включають відмінності в смаках, інтересах і способах виховання, які можуть бути отримані з родинного досвіду, що приводить до суперечок. Нерідко спостерігається несприйняття партнером чи дитиною певних рис або поведінки, що може значно погіршити стосунки в родині. Конфлікти, пов'язані з минулим у родині, наприклад, з батьківськими відносинами, також є значущим фактором.

Проблеми в комунікації між членами родини, змінені ролі у сімейній ієрархії, неясність щодо уявлень про шлюб або труднощі, пов'язані з адаптацією до сімейного життя, можуть ставати причинами конфліктів. Відсутність проявів батьківської любові та турботи, а також проблеми в тому, як поєднати особистісний і груповий розвиток, також створюють напруження. Протиріччя між індивідуальними прагненнями та груповими нормами сім'ї, різні сімейні традиції, а також різні погляди на роль сім'ї і професійне життя можуть створювати додаткові труднощі у взаєминах. Окрім того, відмінності в підходах до вирішення родинних проблем або суперечності в поглядах на виховання можуть стати серйозними причинами непорозумінь і конфліктів.

Конфлікти в родині часто виникають через різноманітні об'єктивні фактори, які включають складність робочого графіка, що може призвести до відсутності часу для взаємодії з родиною, а також різницю в графіках роботи між партнерами та навчанням дітей. До цього додаються проблеми з матеріальними ресурсами сім'ї, що ще більше ускладнює взаємини. Окрім цього, існують і суб'єктивні фактори, пов'язані з атмосферою на роботі, стосунками з колегами або агресивною поведінкою поза робочим місцем, які також можуть негативно впливати на сімейну атмосферу.

Ці складні обставини, якщо не вирішуються вчасно, можуть призвести до серйозних емоційних проблем. Серед них – незадоволення сімейним

життям, тривога за родину після сварок, нервові напруження і почуття провини через конфлікти в родині. Н.Ю. Максимова виділяє три варіанти розвитку ситуацій: позитивний, коли конфлікти вирішуються конструктивно; негативний, що призводить до розриву чи постійних напружень; і застрягаючий, коли сімейні проблеми залишаються невирішеними, створюючи атмосферу безвиході.

Отже, сімейні конфлікти – це серйозні емоційні проблеми, що виникають через невдоволення основними потребами родини. Їх вирішення вимагає зусиль від кожного члена сім'ї для досягнення емоційної зрілості та створення здорових і гармонійних взаємин.

Висновки до першого розділу

1. Сім'я є складною та замкнутою системою, що виконує низку важливих функцій, які забезпечують її життєздатність та гармонійний розвиток. Серед цих функцій можна виділити виховну, підтримку психічного здоров'я, соціалізацію та емоційне відновлення. Виховна функція включає в себе не лише передачу моральних цінностей та культурних традицій, але й формування особистісних якостей у дітей, навчання соціальних ролей та поведінкових норм. Психотерапевтична функція сім'ї передбачає підтримку, заспокоєння та емоційну підтримку її членів, що є важливим аспектом у подоланні стресових ситуацій або криз.

З більш широкої точки зору, сім'ю можна розглядати як специфічну соціальну систему, яка формується в конкретний історичний період та є результатом соціальних умов і культурних традицій. Вона представляє собою унікальну форму взаємин, що складається не лише між подружжям, але й між батьками та дітьми, де кожен з членів виконує визначену роль. У такій системі кожен учасник має свої права та обов'язки, а взаємодія між ними може варіюватися в залежності від соціальних і культурних стандартів певного часу та місця.

2. Шлюбні взаємостосунки є складною формою міжособистісної взаємодії, яка виявляється через спільну діяльність, що не лише забезпечує досягнення конкретних практичних результатів, але й сприяє розвитку взаєморозуміння, емоційних зв'язків і психологічного зростання обох партнерів. Взаємодія між подружжям є двостороннім процесом, де взаємні почуття, емоції і ставлення до одного одного формуються і змінюються під впливом спільного досвіду, а також особистих переконань і життєвих цінностей кожного з партнерів.

У межах цього дослідження ми визначаємо шлюбні взаємостосунки як систему міжособистісних зв'язків між чоловіком і дружиною, що регулюється етичними та моральними принципами, а також підтримується індивідуальними психологічними характеристиками кожного з подружжя. Ці стосунки ґрунтуються на певних цінностях і переконаннях, якими керуються партнери, а також на особистих якостях і здатності до конструктивної взаємодії в контексті подружнього життя.

3. Сімейний конфлікт можна визначити як ситуацію непорозуміння, напруженості або суперечностей між членами родини, яка виникає через різницю в поглядах, цінностях, потребах чи способах життя. Ці конфлікти можуть проявлятися у різних формах, таких як вербальні суперечки, емоційні напруження, а іноді навіть фізичні зіткнення, що негативно впливає на атмосферу у родині. Вони виникають через бажання окремих членів сім'ї задовольнити свої потреби, інтереси або амбіції, не завжди враховуючи потреби і бажання інших. Важливою рисою таких конфліктів є те, що вони часто виникають у ситуаціях, коли кожен партнер прагне отримати більше або краще, не знаходячи компромісу, що може привести до глибших непорозумінь і розладів.

Такі конфлікти можуть мати як тимчасовий, так і постійний характер, якщо не знайти способів їх конструктивного вирішення. Вони можуть поширюватися на різні аспекти життя родини, від побутових ситуацій до глибших емоційних і соціальних труднощів. Для підтримання здорових

стосунків важливо, щоб члени родини вміли вирішувати суперечності через відкритий діалог, взаєморозуміння та компроміси, забезпечуючи гармонію і повагу до інтересів один одного. Відсутність такого підходу може призвести до постійної напруги, емоційних травм і навіть розриву зв'язків у родині.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВИХ

2.1. Організація дослідження та підбір діагностичного інструментарію

Сімейні стосунки в умовах військових конфліктів є однією з найбільш складних і делікатних сфер соціально-психологічного життя. В особливих умовах, що виникають через участь одного з партнерів у військових діях, взаємодія в родині зазнає значних змін, зокрема через фізичну розлуку, емоційне напруження та психологічні стреси. У таких умовах питання психологічного благополуччя, емоційної підтримки та адаптації до змін стають ключовими для збереження гармонії в сім'ї.

Цей розділ присвячений емпіричному дослідженню специфіки сімейних стосунків та психологічного благополуччя дружин військовослужбовців. Аналізуємо, як відсутність партнера через військову службу, стресові ситуації, а також роль традиційних сімейних обов'язків впливають на психоемоційний стан жінок, їхні взаємини з партнерами та їх адаптацію до умов, що змінюються.

Враховуючи високий рівень емоційної напруги, з яким стикаються дружини військовослужбовців, важливо дослідити як ці жінки справляються з внутрішніми та зовнішніми викликами, що виникають через воєнну ситуацію, і які стратегії використовують для збереження психологічної стійкості. Також особливу увагу буде приділено вивченню впливу цих факторів на їх психоемоційне благополуччя та способи підтримки стабільних стосунків у родині, навіть в умовах тривалого відлучення партнера.

Гіпотеза дослідження – рівень психологічного благополуччя, сімейного спілкування та задоволеності шлюбом вище у ти жінок, чоловіки яких не несуть військову службу та постійно проживають вдома.

У дослідженні взяли участь 60 жінок. З них 30 жінок, чії чоловіки несуть військову службу в умовах воєнного стану. Та 30 жінок, чоловіки яких не несуть службу.

Досліджувані були відібрані за допомогою цілеспрямованого відбору на основі таких критеріїв включення:

1. офіційно зареєстрований шлюб із військовослужбовцем ЗСУ або сил територіальної оборони, що наразі перебуває на службі;
2. вік жінок – від 22 до 45 років;
3. добровільна участь у дослідженні.

Вибірка була поділена на дві підгрупи:

Перша група (n=30) – жінки, які одружені військовослужбовцем, який на час опитування не проживав вдома в силу несення служби;

Друга група (n=30) – жінки, які одружені не з військовослужбовцями, які не несуть військову службу та на час опитування тривалий час проживають вдома, разом з дружиною.

Мета такого поділу – виявлення особливостей психологічного благополуччя в залежності від якості подружніх стосунків.

Зважаючи на поставлену мету та політичну ситуацію в країні, опитування проводилося дистанційно через Google Forms. У дослідженні брали участь респонденти з таких міст, як Київ, Дніпро та Запоріжжя.

На початковому етапі дослідження було визначено основні цілі та завдання, зокрема розробка теоретичної основи для порівняння двох груп жінок. Визначено, які інструменти будуть використані для діагностики сімейних стосунків і психологічного благополуччя. Також розроблено анкети для збору демографічних даних учасниць, а саме: вік, освіта, тривалість шлюбу, наявність дітей та інші характеристики, що могли впливати на результати дослідження.

2. Для діагностики було використано низку перевірених методик:

1. Методика діагностики задоволеності шлюбом (В.В. Столін), яка дозволила оцінити рівень задоволеності подружжям, взаєминами та емоційним кліматом у родині. Методика спрямована на визначення рівня задоволення або незадоволення подружжям. Вона складається з 24 питань, що стосуються різних аспектів сімейного життя, таких як сприйняття партнера, особисті оцінки, установки та інші фактори, що впливають на відносини в родині.

2. Методика діагностики спілкування в родині (авт. Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, О.М. Дубовська), яка дозволила вивчити рівень комунікації між партнерами, ефективність їх взаємодії та прояви емоційної підтримки. Допомогає виявити специфіку та характер взаємодії між подружжям. Вона включає 48 запитань з варіантами відповідей, які дозволяють діагностувати такі параметри, як довірливість, взаєморозуміння, подібність поглядів, легкість спілкування, наявність спільних символів родини та психотерапевтичний аспект комунікації.

3. Опитувальник «Розуміння, емоційне притяжіння, авторитетність» (авт. А.М. Волкова), що дало змогу оцінити рівень емоційного зв'язку та довіри між подружжям, а також ролі кожного партнера в родинних стосунках. Призначений для вимірювання рівня розуміння, емоційної привабливості та взаємної поваги в подружніх стосунках. Цей інструмент містить 45 тверджень, які охоплюють три аспекти: рівень розуміння партнерів, емоційну напругу та авторитетність, кожен з яких оцінюється за допомогою 15 запитань.

4. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, яка використовувалась для оцінки загального стану психологічного благополуччя жінок, визначення рівня стресу, депресії та тривожності. Дає змогу вивчити психологічне благополуччя особистості за допомогою 84 тверджень, що охоплюють кілька важливих аспектів: позитивні стосунки з іншими, автономія, контроль над оточенням, особистісне зростання та смисложиттєва орієнтація. Ця методика дозволяє оцінити здатність людини до встановлення глибоких

міжособистісних зв'язків, рівень незалежності, вплив на своє оточення, прагнення до саморозвитку та наявність життєвого сенсу.

3. Після збору даних було проведено аналіз результатів з метою виявлення відмінностей між двома групами жінок. Для порівняння використовувались статистичні методи, зокрема аналіз середніх значень, тестування гіпотез про різницю між групами та кореляційний аналіз для оцінки взаємозв'язків між сімейними стосунками та психологічним благополуччям учасниць.

4. На основі отриманих результатів були зроблені висновки щодо впливу військової служби чоловіків на емоційне та психологічне благополуччя дружин. Особливу увагу було приділено таким аспектам, як рівень задоволеності шлюбом, якість комунікації в родині та рівень емоційної підтримки, а також зв'язок між сімейними стосунками і психологічним станом жінок.

5. Останнім етапом дослідження стало формулювання рекомендацій щодо покращення психологічного благополуччя дружин військовослужбовців. Це включало поради щодо розвитку ефективної комунікації в родині, підтримки емоційної близькості навіть за умов фізичної розлуки, а також заходи щодо зниження стресових факторів і підвищення рівня психологічної стійкості жінок.

Таким чином, дослідження дозволило всебічно оцінити вплив участі чоловіків у військових діях на емоційний стан та сімейні стосунки жінок, а також визначити ключові фактори, що сприяють психологічному благополуччю в умовах воєнного стану.

2.2. Особливості прояву задоволеності шлюбом у дружин військовослужбовців

На першому етапі нашого дослідження ми зосередились на оцінці рівня задоволеності шлюбом у учасників. Для цього ми застосували методику, розроблену В.В. Століним, яка дозволяє визначити ступінь задоволення або незадоволення сімейними стосунками. Ця методика включає питання, які стосуються різних аспектів взаємодії між подружжям, таких як сприйняття партнера, емоційні переживання, оцінки та установки учасників.

Зібрані дані були представлені та проаналізовані на рис. 2.1, де зазначено, як результати відображають індивідуальні особливості та різницю у рівні задоволення шлюбом серед жінок, чиї чоловіки служать у війську, та тих, чиї сімейне життя не включає цього аспекту.

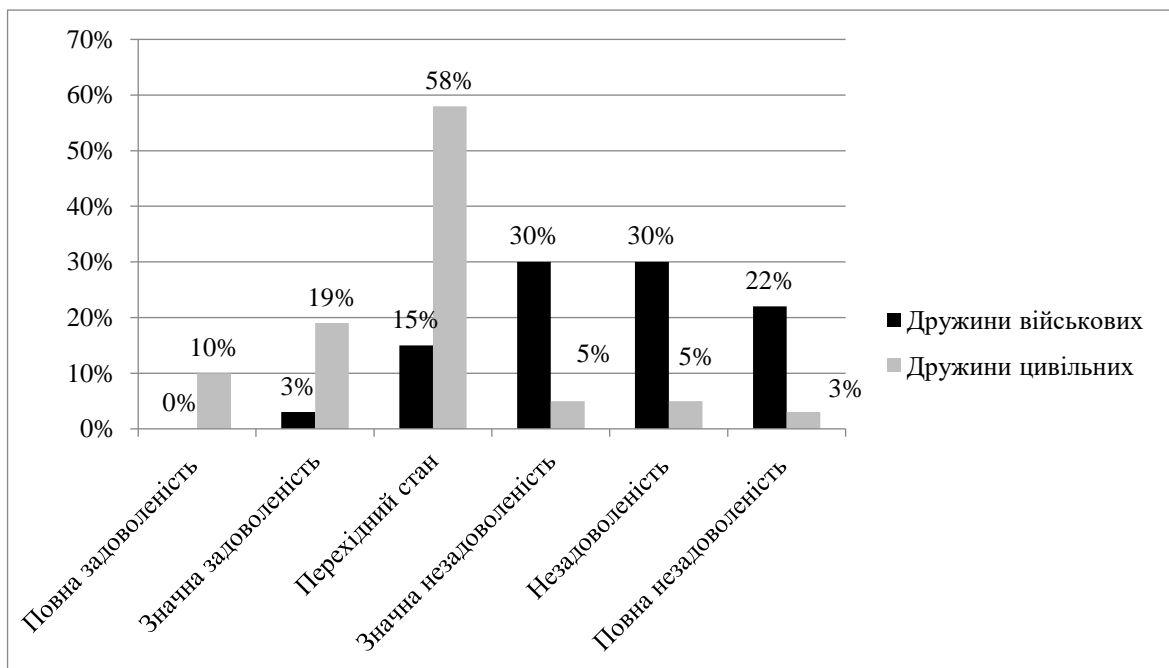


Рис. 2.1. Задоволеність шлюбом дружинами військовослужбовців

Аналіз результатів діагностики рівня задоволеності шлюбом за методикою В.В. Століна дав можливість зробити важливі висновки щодо

психоемоційного стану дружин військовослужбовців та цивільних осіб, що мають значні відмінності у контексті сімейних стосунків.

1. Серед дружин військовослужбовців жодна не відзначила повну задоволеність шлюбом, що може свідчити про наявність значного емоційного навантаження та проблем у взаємодії, викликаних воєнним станом та фізичною відсутністю партнерів. У той час, серед дружин цивільних осіб цей показник складає 10%. Це вказує на те, що у звичайних умовах, без зовнішнього стресу, жінки мають більший рівень емоційної стабільності і гармонії у своїх стосунках.

2. Лише 3% дружин військовослужбовців оцінюють своє подружжя як значно задоволене, у той час як серед дружин цивільних осіб цей показник досягає 19%. Це свідчить про те, що наявність стресових ситуацій, пов'язаних із війною, призводить до більш низького рівня емоційного благополуччя та задоволення від стосунків у подружжі військових. Підвищений рівень тривоги, часті відсутності чоловіків вдома через виконання службових обов'язків значно знижують рівень задоволення шлюбом.

3. Важливою частиною аналізу є категорія «перехідний стан», в якому перебуває 15% дружин військовослужбовців та 58% дружин цивільних осіб. Цей показник вказує на те, що більшість жінок переживають певні труднощі, не маючи чітко вираженої оцінки задоволення або незадоволення. Для дружин військових цей перехідний стан може бути обумовлений специфікою стресових ситуацій, відсутністю стабільності та невизначеністю в стосунках через дистанцію між партнерами. Натомість для цивільних осіб перехідний стан може вказувати на наявність звичайних сімейних проблем, що не пов'язані з зовнішніми стресовими факторами.

4. Показник значної незадоволеності шлюбом серед дружин військовослужбовців складає 30%, що вказує на високий рівень стресу, який переживають жінки через обставини воєнного стану та відсутність партнерів. Цей відсоток є значно більшим, ніж серед дружин цивільних осіб (5%), де такий рівень незадоволення також зустрічається, але набагато рідше.

Високий рівень незадоволеності серед дружин військових можна пояснити тривалою відсутністю чоловіків, що може призводити до емоційної дистанції, а також відсутністю підтримки та допомоги вдома, що є важливим чинником у періоди стресу та труднощів.

5. Незадоволеність шлюбом спостерігається у 30% дружин військових і 5% дружин цивільних осіб. Для подружжя військовослужбовців цей показник є значним, що вказує на значну емоційну напругу і відсутність необхідної підтримки в умовах стресу. Водночас низький відсоток незадоволених серед дружин цивільних осіб свідчить про більшу стабільність і гармонію в стосунках без додаткових стресових чинників.

6. 22% дружин військовослужбовців і 3% дружин цивільних осіб відзначили повну незадоволеність шлюбом. Цей показник є важливим індикатором того, наскільки тяжким є психологічний вплив воєнного конфлікту на емоційний стан жінок, що, в свою чергу, значно ускладнює їх стосунки з чоловіками. Повна незадоволеність серед дружин цивільних осіб є набагато меншою, що ще раз підкреслює, як стресові ситуації можуть сильно впливати на психологічне благополуччя осіб, що перебувають у шлюбі.

2.3. Особливості сімейного спілкування в родинях військовослужбовців

Наступним етапом збору діагностичних даних у дослідженні було вивчення особливостей комунікації в родинях респондентів. Для цього було запропоновано учасникам пройти ряд методик, спрямованих на виявлення характеру та якості міжособистісної взаємодії між подружжям. Однією з таких методик стала «Методика діагностики спілкування в родині», розроблена Ю.Є. Альшиною, Л.Я. Гозман та О.М. Дубовською, яка дозволяє оцінити основні аспекти взаємодії між членами сім'ї, включаючи довірливість, порозуміння, спільність поглядів, а також психотерапевтичність спілкування.

Додатково була застосована методика «Розуміння, емоційна притягнення, авторитетність», розроблена А.М. Волковою. Цей інструмент дозволяє оцінити рівень емоційної привабливості, взаємного розуміння і поваги в подружніх стосунках, що є важливими компонентами для оцінки психологічного клімату в родині. Використання цих методик дало можливість детально проаналізувати, як саме комунікація між подружжям впливає на загальний рівень емоційного благополуччя і стабільності шлюбних відносин.

Першими представимо результати діагностики особливостей спілкування в родинях респондентів (рис. 2.2.).

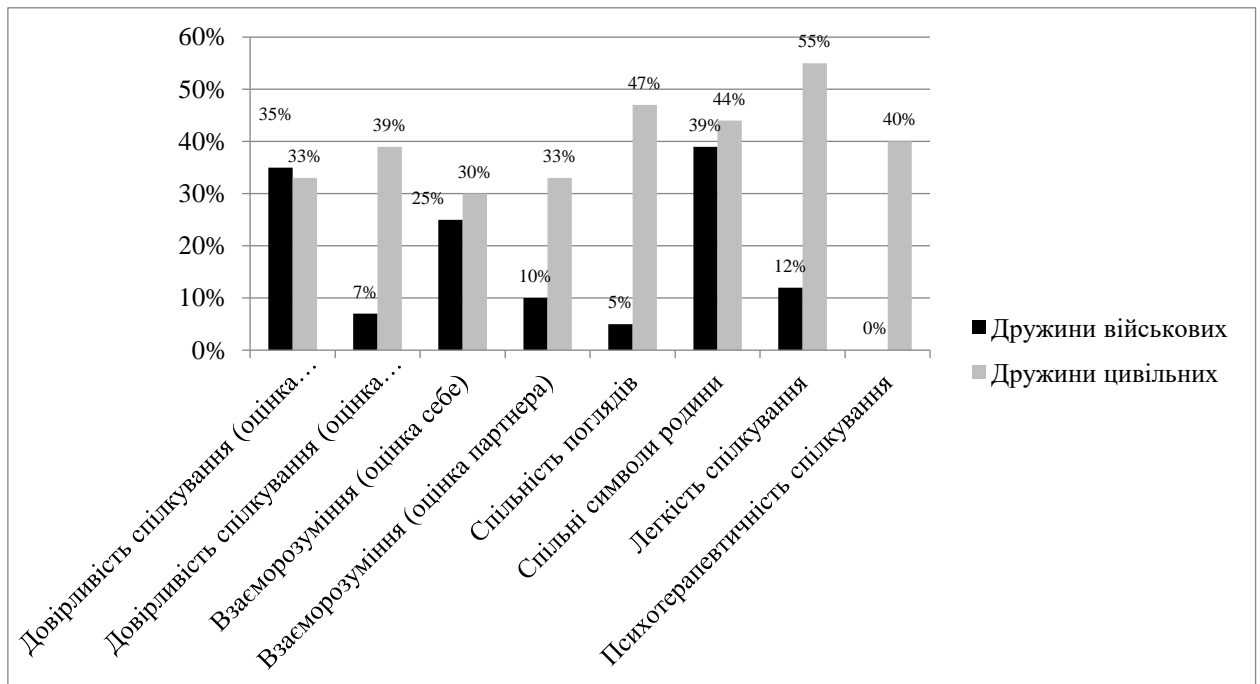


Рис. 2.2. Особливості спілкування в родинях респондентів

Як ми бачимо, отримані результати свідчать про суттєві відмінності у сприйнятті як себе, так і партнера у шлюбній комунікації між дружинами військовослужбовців та дружинами цивільних осіб.

1. Довірливість спілкування (оцінка себе) є відносно співставною в обох групах: 35% у дружин військових і 33% у дружин цивільних, що

свідчить про суб'єктивну впевненість жінок у власній відкритості у спілкуванні.

2. Довірливість спілкування (оцінка партнера) демонструє значний розрив: лише 7% дружин військовослужбовців вважають своїх чоловіків довірливими, порівняно з 39% у цивільних родинах.

3. Взаєморозуміння (оцінка себе) склало 25% у першій групі та 30% у другій. Водночас оцінка партнера як того, хто розуміє, становить лише 10% у військових родинах проти 33% у цивільних.

4. Спільність поглядів у родинах військових відзначена лише 5% жінок, у той час як у цивільних родинах цей показник становить 47%.

5. Наявність спільних символів родини (наприклад, традицій, звичаїв, ритуалів) є приблизно однаковою – 39% у першій групі і 44% у другій.

6. Легкість спілкування відзначена лише 12% дружин військових, тоді як серед дружин цивільних – 55%.

7. Психотерапевтичність спілкування (відчуття підтримки, емоційного зцілення через розмову з партнером) була повністю відсутня у військових родинах (0%) та наявна у 40% цивільних родин.

Отримані дані свідчать про значне зниження якості емоційної комунікації у родинах, де чоловік є військовослужбовцем. З психологічної точки зору, можна виділити кілька основних причин:

1. Фізична дистанція та обмежений час для спілкування через службу призводять до фрагментованості комунікативних процесів, зменшуючи можливість розвитку довірливих, глибоких розмов.

2. Психоемоційне напруження обох партнерів, пов'язане з ризиками для життя та невизначеністю, створює бар'єри для відкритого емоційного обміну. Чоловіки можуть проявляти емоційну скутість, відгородженість, що сприймається жінками як відсутність довіри чи інтересу.

3. Накопичення нерозділеного досвіду, зокрема травматичного, сприяє емоційному віддаленню. Військовослужбовці нерідко свідомо чи несвідомо

уникають обговорення болючих тем, що унеможлиблює «психотерапевтичну» функцію спілкування.

4. Порушення єдності цінностей і цілей: через довгу відсутність одного з партнерів формується асиметрія досвіду, що ускладнює підтримку спільних поглядів і життєвих орієнтирів.

5. Нерівномірний розподіл ролей у родині також може спричиняти фрустрацію, зниження відчуття підтримки з боку партнера та зростання напруги в комунікації.

На наступному етапі ми провели діагностику емоційно привабливості в родинях респондентів (рис. 2.3.).

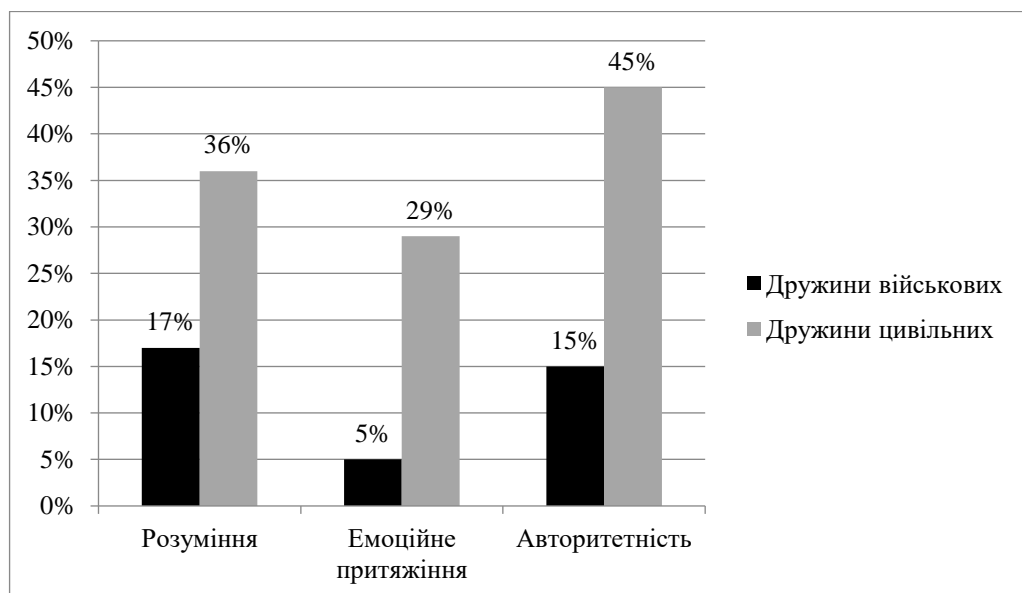


Рис. 2.3. Вираженість емоційної привабливості в родинях респондентів

В ході обробки результатів було встановлено, що зокрема, лише 17% дружин військовослужбовців відзначили високий рівень взаєморозуміння у стосунках із чоловіком, у той час як серед дружин цивільних осіб цей показник становив 36%.

Ще більш різкі відмінності спостерігаються у сфері емоційного притягіння: його наявність зазначили лише 5% жінок із родин військових, тоді як серед представниць контрольної групи – 29%.

Показник авторитетності партнера (тобто рівня поваги до нього) виявився вищим у цивільних родинах (45%) у порівнянні з військовими (15%).

Припускаємо, що отримані результати можуть бути зумовлені наступними чинниками:

1. Понижені показники розуміння, емоційної привабливості та авторитетності у родинах військовослужбовців можуть мати кілька взаємопов'язаних психологічних причин:

2. Тривала фізична відсутність чоловіка через проходження служби у зоні бойових дій чи підвищену зайнятість веде до зниження частоти та якості комунікації, що ускладнює формування та підтримку емоційного зв'язку.

3. Хронічне психоемоційне напруження у жінок, які перебувають у постійному стані тривоги за життя і здоров'я партнера, часто призводить до формування емоційного виснаження. Це знижує здатність до емоційної відкритості та співпереживання у стосунках.

4. Порушення структури ролей у родині, коли жінка змушена на тривалий час перебирати на себе функції, які традиційно виконує чоловік (захисник, опора, прийняття рішень), може викликати зниження відчуття поваги до партнера (авторитетності), особливо в умовах віддаленості.

5. Психологічна дисоціація та формування захисних механізмів (наприклад, емоційне відсторонення, уникнення) можуть ставати реакцією на хронічну травматизацію, що також знижує рівень емоційної залученості.

6. Обмежені можливості для спільного проведення часу, обговорення життєвих проблем та участі у побутовому і виховному житті дітей, знижують потенціал для емоційної близькості та взаємного розуміння.

2.3. Особливості прояву психологічного благополуччя у жінок військовослужбовців

Останній етап збору емпіричних даних мав на меті виявлення особливостей (відмінностей) прояву психологічного благополуччя дружин військовослужбовців. Результати діагностики представлені нами на рис. 2.4.

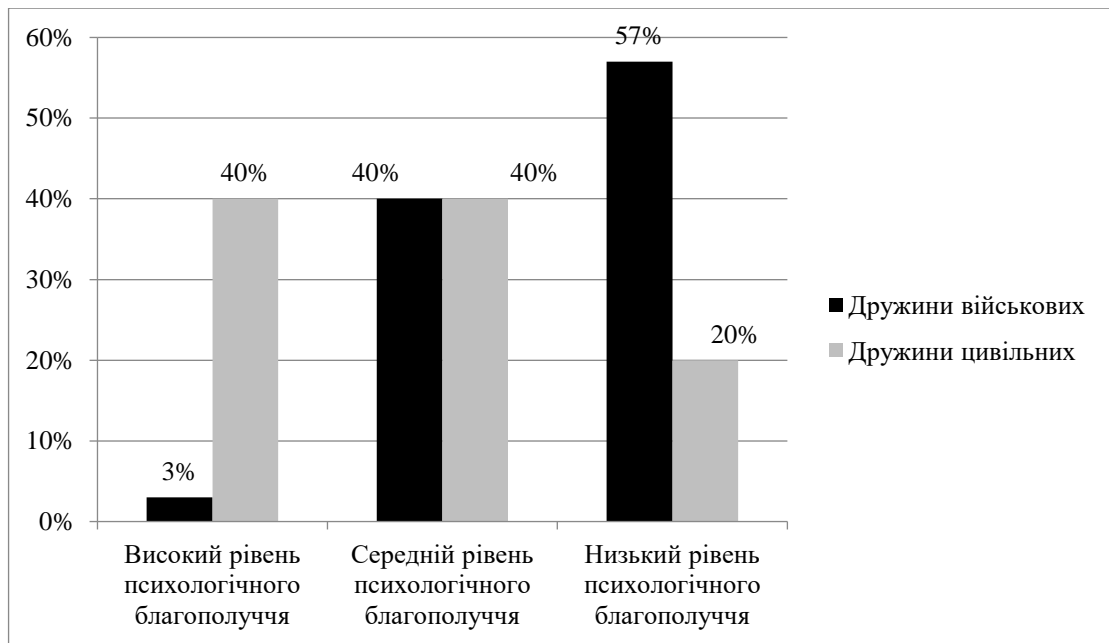


Рис. 2.4. Прояв психологічного благополуччя дружин військовослужбовців

Аналіз результатів показав значну розбіжність у рівнях психологічного благополуччя між групами. Лише 3% дружин військовослужбовців виявили високий рівень психологічного благополуччя, тоді як серед дружин цивільних жінок таких – 40%.

Середній рівень благополуччя спостерігається в однаковій частці респонденток обох груп (по 40%).

Однак найтривожнішим є факт, що у групі дружин військових понад половина опитаних (57%) продемонстрували низький рівень психологічного

благополуччя, у той час як серед цивільних жінок цей показник становить лише 20%.

Отримані дані свідчать про підвищений ризик психологічної дезадаптації серед жінок, чиї чоловіки проходять військову службу. Імовірними психологічними чинниками, що зумовлюють такі показники, є:

1. Хронічний стрес та тривожність, пов'язані з постійною загрозою для життя партнера. Переживання за долю чоловіка формують стійкий тривожний фон, що негативно позначається на психоемоційному стані жінки.

2. Відчуття самотності та нестача підтримки. У зв'язку з тривалими від'їздами та обмеженим контактом із чоловіком жінки нерідко відчують емоційну ізоляцію, втрату зв'язку з партнером, що знижує відчуття безпеки й опори.

3. Рольова перевантаженість та підвищене навантаження в повсякденному житті. Відсутність чоловіка в родині змушує жінку поєднувати функції матері, батька та господарки, що спричиняє втому, виснаження і почуття безпорадності.

4. Нестабільність життєвих обставин, часті переїзди, економічні труднощі та невизначеність щодо майбутнього сприяють формуванню хронічного напруження та зниженню життєстійкості.

5. Відсутність можливості відкрито висловлювати емоції, зокрема страх і розпач, з огляду на потребу бути "сильною" опорою для дітей і самого військового, призводить до емоційного вигорання і зниження суб'єктивного благополуччя.

2.5. Математичний аналіз результатів діагностики

Останній крок емпіричного дослідження мав на меті виявлення закономірності встановлених відмінностей в прояві особливостей спілкування в родинях з військовослужбовцями та рівня психологічного

благополуччя жінок цих родин. Для цього нами був застосований критерій Манна-Уїтні. Результати математичного аналізу наведені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати математичного аналізу

Дослідженні параметри	Сума рангів (молодь)	Сума рангів (зрілі)	U	p
Розуміння	766,4	620,4	160,4	0,002*
Емоційне притяжіння	776,4	647,4	120,4	0,002*
Авторитетність	1023	641,4	164	0,001*
Довірливість спілкування (оцінка себе)	640	643,4	364	0,553
Довірливість спілкування (оцінка партнера)	447,4	746,4	170	0,001*
Взаєморозуміння (оцінка себе)	640,4	734,4	334,4	0,551
Взаєморозуміння (оцінка партнера)	501,4	726,4	126,4	0,003*
Спільність поглядів	413,4	616,4	140,4	0,002*
Спільні символи	554,4	614,4	344,4	0,334
Легкість спілкування	440	761	106,5	0,003*
Психотерапевтичність	440,4	734,4	134,4	0,001*
Психологічне благополуччя	766,4	664,4	170,4	0,003*
Задоволеність шлюбом	766,6	630,6	176,6	0,002*

Аналіз отриманих U-значень показав наявність статистично значущих відмінностей між вибірками за рядом показників, що стосуються якості подружньої взаємодії та психологічного стану жінок.

Зокрема, значущі відмінності спостерігалися за такими параметрами:

Емоційне притяжіння ($U = 120,4$): жінки військовослужбовців продемонстрували нижчі оцінки, що може свідчити про зниження емоційної

близькості з партнером внаслідок тривалих розлук та емоційного дистанціювання.

Легкість спілкування ($U = 106,5$): цей показник виявився нижчим, що свідчить про труднощі у спонтанному, невимушеному спілкуванні у парах, де чоловіки військові. Ймовірною причиною може бути виснаження комунікативного ресурсу внаслідок переживання тривоги, напруження та стресових ситуацій.

Взаєморозуміння (оцінка партнера) ($U = 126,4$): результати свідчать про те, що жінки військових значно рідше відчують, що їхній партнер їх розуміє, що може бути пов'язано з порушенням емоційної синхронності у зв'язку з різним досвідом переживань.

Психотерапевтичність спілкування ($U = 134,4$): респондентки з сімей військових рідше оцінювали спілкування з партнером як підтримувальне і терапевтичне, що свідчить про зменшення емоційного ресурсу подружньої взаємодії.

Спільність поглядів ($U = 140,4$): ці відмінності вказують на ерозію сімейної ідентичності та ускладнення формування єдиного смислового простору у подружніх парах військових.

Психологічне благополуччя ($U = 170,4$) та задоволеність шлюбом ($U = 176,6$): нижчі показники в групі дружин військовослужбовців підтверджують попередні висновки щодо зниженого рівня суб'єктивного комфорту і емоційного задоволення у цих респонденток.

Висновки до другого розділу

В результаті емпіричного дослідження ми зробили наступні висновки:

1. З результатів діагностики задоволеності шлюбом видно, що дружини військовослужбовців демонструють значно вищий рівень задоволеності шлюбом у порівнянні з дружинами цивільних осіб. Це можна пояснити специфічними труднощами, пов'язаними з відсутністю чоловіків, стресами,

тривогою за їх безпеку, а також відсутністю стабільної підтримки у повсякденному житті. У той же час дружини цивільних осіб мають більш високий рівень задоволення від своїх шлюбів, що свідчить про менший вплив стресових факторів на їхні стосунки.

2. Результати діагностики свідчать про наявність серйозних труднощів у сфері міжособистісної взаємодії в родинх військовослужбовців. У порівнянні з цивільними родинами, ці сім'ї характеризуються зниженим рівнем довіри, взаєморозуміння, емоційної підтримки, а також недостатньою легкістю і спонтанністю у спілкуванні. Це може становити серйозний психологічний ризик для стабільності шлюбних відносин, потребуючи адресної психопрофілактичної роботи та програм психологічної підтримки як для військовослужбовців, так і для їхніх родин.

3. Отримані результати свідчать про наявність емоційного віддалення, зниження афективної взаємодії та трансформацію подружніх ролей у родинх, де чоловік проходить військову службу. Це, у свою чергу, може чинити вплив на загальний рівень психологічного благополуччя жінки, її емоційну стабільність і задоволення шлюбом загалом.

4. Результати дослідження підтверджують наявність значного психологічного навантаження на жінок, які є дружинами військовослужбовців, що проявляється у високій частці респонденток з низьким рівнем психологічного благополуччя. Це вказує на необхідність системної психологічної підтримки таких жінок, зокрема через створення програм психологічної допомоги, груп взаємопідтримки, а також інформаційних ресурсів для подолання хронічного стресу і покращення життєстійкості.

5. Результати математичного аналізу засвідчують системні відмінності між жінками, чиї чоловіки служать у Збройних силах, та жінками цивільних чоловіків у контексті якості подружньої взаємодії, рівня емоційної близькості, підтримки, довіри та психологічного благополуччя. Такі відмінності можуть бути обумовлені специфікою життєвого укладу сімей

військовослужбовців, зокрема довготривалими періодами фізичної відсутності чоловіка, переживаннями тривоги, а також переважанням ролі виживання над розвитком партнерських стосунків.

РОЗДІЛ 3

ПРОФІЛАКТИКА ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ В РОДИНАХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Шляхи та засоби профілактики подружніх конфліктів в родинах військовослужбовців

Проблема подружніх конфліктів у сім'ях військовослужбовців набуває особливої актуальності в умовах тривалого військового конфлікту та мобілізації значної частини чоловіків до лав Збройних сил України. Воєнні дії, фізична відсутність одного з партнерів, постійна тривога, підвищене емоційне навантаження та невизначеність майбутнього створюють сприятливі умови для виникнення напруження у шлюбних стосунках. У таких умовах надзвичайно важливого значення набувають шляхи та засоби профілактики подружніх конфліктів як чинники збереження психологічного благополуччя обох партнерів.

Наукові дослідження свідчать, що основними психологічними передумовами конфліктів у родинах військовослужбовців є:

1. порушення емоційного контакту між партнерами;
2. невміння конструктивно висловлювати власні потреби та переживання;
3. надмірне накопичення психоемоційного напруження;
4. нерівномірний розподіл сімейних ролей і обов'язків у період відсутності одного з партнерів.

Ефективна профілактика подружніх конфліктів повинна бути спрямована на збереження емоційного зв'язку між подружжям, формування навичок конструктивної взаємодії, підвищення рівня психологічної грамотності та саморефлексії. Основними шляхами профілактики конфліктів у родинах військовослужбовців є:

1. Психосвітня підтримка подружжя – ознайомлення з особливостями впливу стресу, тривоги, ПТСР на поведінку та емоційний стан, розвиток навичок емоційної саморегуляції, толерантності до фрустрації, розуміння різниці у реакціях чоловіків і жінок на загрозові ситуації.

2. Навчання ефективній комунікації – зокрема, розвитку навичок активного слухання, «Я»-висловлювань, уникнення маніпулятивних та агресивних форм взаємодії. Це дає змогу запобігти ескалації конфліктів у моменті та зменшити рівень взаємного непорозуміння.

3. Підтримка емоційної близькості – через регулярне спілкування (у форматі відеозв'язку, листування), обмін емоційною інформацією, висловлення турботи, вдячності та підтримки. Навіть за фізичної розлуки важливо зберігати символічну присутність партнера у повсякденному житті.

4. Психологічне консультування – індивідуальне або парне, яке допомагає подружжю актуалізувати внутрішні ресурси, переосмислити очікування, розв'язати внутрішньоособистісні й міжособистісні конфлікти, зняти психоемоційну напругу.

5. Групові тренінги для жінок військовослужбовців – як форма емоційної підтримки, спільного пошуку рішень і підвищення самоусвідомлення. У таких групах жінки мають змогу обговорювати свої переживання, знижувати рівень ізоляції, отримувати професійну підтримку і формувати позитивне ставлення до власної ролі у шлюбі.

6. Серед ефективних засобів профілактики подружніх конфліктів також варто виокремити залучення до програм психологічної підтримки всієї родини, зокрема дітей, розвиток гнучкості у сімейних ролях та взаємна підтримка партнерів у період адаптації після повернення з фронту.

Таким чином, профілактика подружніх конфліктів у сім'ях військовослужбовців має бути комплексною, систематичною та враховувати специфіку переживань і потреб обох партнерів у період розлуки та возз'єднання. Її реалізація можлива лише за умови тісної співпраці фахівців

із кризової психології, державних структур і самих подружжів, які готові працювати над зміцненням своїх стосунків.

3.2. Програма попередження та подолання подружніх конфліктів в родинях військовослужбовців

Мета тренінгу – сприяння зниженню рівня напруження у подружніх стосунках військових сімей, розвиток навичок ефективної комунікації, розуміння один одного, конструктивного вирішення конфліктів.

2. Завдання тренінгу:

- Ознайомити учасників з природою конфліктів у подружньому житті.
- Розвивати навички активного слухання та ненасильницького спілкування.
- Навчити технік конструктивного вирішення суперечок.
- Сприяти розвитку емоційної саморегуляції в умовах стресу.
- Зміцнити почуття довіри та партнерства між подружжям.

3. Цільова аудиторія – подружні пари, де один із партнерів є військовослужбовцем (можна працювати як із обома партнерами, так і з дружинами/чоловіками окремо).

Методи тренінгу:

- групові та парні обговорення;
- арт-техніки та метафоричні картки;
- рольові ігри та моделювання ситуацій;
- міні-лекції та психоедукація;
- вправи на релаксацію та емоційне саморегулювання.

Очікувані результати:

- Зниження рівня конфліктності у стосунках.
- Підвищення рівня взаєморозуміння між партнерами.
- Зміцнення навичок ненасильницького спілкування.
- Підвищення психологічної стійкості жінок та/або подружжя.

Заняття 1. Знайомство. Безпечний простір. Психоемоційне розвантаження

Мета: створення довіри, безпечної атмосфери, знайомство учасників.

Вправа 1: «Мое ім'я – мій ресурс»

- Учасники називають своє ім'я та розповідають, з чим воно у них асоціюється, яку силу або якість воно символізує.

- Мета: формування самопідтримки та позитивного самосприйняття.

Вправа 2: «Мій емоційний багаж»

- Учасникам пропонують уявити свій емоційний рюкзак і описати, що вони «носять» у ньому щодня (турботи, страхи, очікування).

- Обговорення в парах: що з цього важливо розділити з партнером?

- Мета: усвідомлення емоційного стану і потреби в розвантаженні.

Заняття 2. Причини подружніх конфліктів

Мета: усвідомлення джерел напруження та конфліктів у родині військових.

Міні-лекція: «Типові конфлікти в родинях військових»

Шановні слухачі, сьогодні ми розглянемо важливу й актуальну тему — типові конфлікти в родинях військових. Війна, служба та постійна небезпека суттєво змінюють звичний уклад життя сім'ї. Це створює особливе емоційне й психологічне навантаження як на військовослужбовця, так і на його родину.

1. Віддаленість (фізична й емоційна). Найпоширенішою проблемою є фізична розлука через тривалі відрядження або ротації. Відсутність постійного контакту та спільного побуту порушує зв'язок між подружжям. З часом виникає емоційна дистанція: партнери перестають бути емоційно включеними одне в одного, можуть відчувати себе чужими.

2. Тривожність і страх за життя партнера. Дружина військового щодня живе в стані тривоги, очікуючи звісток з фронту. Ця напруга накопичується, призводячи до дратівливості, виснаження, конфліктності. Іноді навіть

незначна ситуація може викликати сильну емоційну реакцію. Такий хронічний стрес знижує рівень толерантності в стосунках.

3. Різні темпи адаптації. Після повернення з фронту військовий і члени його родини перебувають у різних психологічних станах. Дружина за час відсутності адаптувалася до нових умов, взяла на себе численні обов'язки. Водночас чоловік, повернувшись із війни, може не відразу включитися в родинне життя, відчуваючи себе «зайвим» або нерозумілим. Це породжує нерозуміння, взаємні образи й конфлікти.

4. Гіпервідповідальність дружини. Через тривалу відсутність партнера жінка змушена повністю контролювати побут, фінанси, виховання дітей. Така гіпервідповідальність виснажує, спричиняє зниження емоційної витривалості, бажання домінувати або контролювати ситуацію навіть після повернення чоловіка. Це нерідко стає джерелом суперечок щодо ролей у родині.

Конфлікти у військових родинах часто виникають не через брак любові, а через складні життєві обставини, різну психологічну реальність і незадоволені емоційні потреби. Ефективною підтримкою може стати сімейне консультування, групи підтримки для військових і їхніх родин, а також розвиток навичок емоційного саморегулювання й комунікації.

Вправа 1: «Наші невидимі очікування»

- Кожен учасник записує на аркуші 5 очікувань до партнера, які він/вона не завжди озвучує.
- Потім ці очікування обговорюються в парах.
- Мета: виявити приховані джерела непорозуміння.

Вправа 2: «Конфлікт – сигнал, а не загроза»

- Робота з метафоричними картками: «Як я бачу конфлікт?», «Як я хотів би його бачити?»
- Обговорення: чого ми прагнемо під час конфлікту?
- Мета: зміна установки на конфлікт – з ворожого на діалоговий.

Заняття 3. Емоційний інтелект і саморегуляція

Мета: розвиток навичок розпізнавання і регулювання емоцій.

Вправа 1: «Мій емоційний барометр»

- Учасники отримують шаблон з «емоційним градусником» і відмічають, які емоції зазвичай переживають вдома.

- Обговорення: як змінюється мій емоційний стан протягом дня/тижня?

Вправа 2: «Коли мене накриває»

- Групова робота над техніками самозаспокоєння: дихальні практики, метод «СТОП», «пауза перед реакцією».

- Мета: навчити учасників паузувати і не реагувати автоматично у конфліктних ситуаціях.

Заняття 4. Комунікація як основа взаєморозуміння

Мета: розвиток ефективної, асертивної, ненасильницької комунікації.

Вправа 1: «Я-повідомлення vs Ти-звинувачення»

- Практика переформулювання звинувачень у конструктивні «Я-повідомлення».

- Приклад: «Ти мене ніколи не слухаєш» → «Я почуваюся непочутою, коли ми говоримо про важливе, а ти дивишся у телефон».

Вправа 2: «Слухати – це дія любові»

- Учасники працюють у парах: один говорить 3 хвилини, інший лише слухає, не перебиває, не коментує.

- Потім ролі змінюються.

- Обговорення: як це було – бути почутим і слухати?

- Мета: розвивати активне слухання.

Заняття 5. Моделювання подружнього діалогу

Мета: застосування навичок комунікації в умовних конфліктах.

Вправа 1: «Третій раунд»

- Учасники обирають типову конфліктну ситуацію (наприклад, «ти знову затримався і не попередив») і грають її тричі:

- Варіант 1 – як зазвичай.

- Варіант 2 – заборонено кричати чи звинувачувати.

○Варіант 3 – з використанням технік «Я-повідомлення» і активного слухання.

Мета: закріплення нових моделей поведінки.

Заняття 6. Завершення. Підтримка змін

Мета: закріплення результатів, планування подальших дій.

Вправа 1: «Моє головне відкриття»

- Кожен учасник ділиться своїм головним інсайтом з тренінгу.

Вправа 2: «Пакт підтримки»

- Подружжя складає коротку угоду (усну або письмову), як вони підтримуватимуть один одного в складні моменти.

Рефлексія. Анкетування. Вручення сертифікатів участі.

3.3. Психологічні рекомендації дружинам військовослужбовців, для збереження сімейного благополуччя та попередження конфліктів

Воєнний стан та мобілізація спричиняють суттєві зміни у житті сімей, де один з подружжя несе військову службу. Залишаючись вдома, дружини військовослужбовців стикаються з численними психологічними труднощами: підвищеним рівнем тривоги, почуттям самотності, відповідальністю за побут і дітей, а також з емоційним напруженням, що часто призводить до внутрішніх конфліктів та ускладнень у подружніх стосунках. Психологічна підтримка дружин військових є необхідною умовою збереження їхнього емоційного стану, а також сімейного благополуччя загалом.

Метою цих рекомендацій є надати дружинам дієві поради щодо збереження власного психоемоційного ресурсу, гармонізації подружніх стосунків на відстані, а також профілактики конфліктів у родині.

1. Усвідомлення емоційних станів та їх прийняття. У ситуації воєнного стану емоційна нестабільність є природною. Важливо усвідомлювати та приймати власні почуття: тривогу, сум, гнів, страх.

Практична порада: ведення емоційного щоденника – записувати свої почуття щодня, що сприяє їхній регуляції та зменшенню внутрішнього напруження.

2. Самодопомога та турбота про себе. Жінка, яка не дбає про себе, швидше виснажується емоційно та фізично. Це негативно впливає як на дітей, так і на спілкування з чоловіком.

Рекомендації:

1. Зберігати здоровий режим дня.

2. Знаходити щодня 15–30 хвилин для особистих потреб (хобі, спокійна прогулянка, читання).

3. Уникати повного занурення в новини – дозоване інформування з перевірених джерел.

3. Ефективна комунікація з чоловіком. Спілкування з військовим має бути підтримуючим, а не конфліктогенним. Навіть короткий контакт може мати глибокий емоційний вплив.

Поради:

1. Уникати претензій у розмові, не тиснути на партнера.

2. Використовувати фрази: «Я поруч», «Я вірю в тебе», «Ти не сам».

3. Пам'ятати, що військовий може бути виснажений морально, тому потребує підтримки, а не звітування.

4. Попередження конфліктів шляхом конструктивного вираження емоцій. Емоції мають виходити, але у безпечній формі.

Практична техніка: лист невисланий – написати чоловікові все, що накопичилося (образи, страхи, надії), але не надсилати, а використати як емоційне розвантаження.

5. Збереження емоційного контакту на відстані. Відсутність фізичної присутності не означає втрату близькості.

Рекомендації:

1. Ділитися навіть побутовими подіями – це створює відчуття присутності в житті одне одного.

2. Писати листи, надсилати голосові повідомлення, фото дітей, домашні новини.

6. Усвідомлення потреб у період адаптації після повернення. Важливо підготувати себе до того, що чоловік може повернутися психологічно зміненим (втома, відстороненість, подразливість).

Рекомендації:

1. Дати час на адаптацію.

2. Не очікувати, що "все буде як раніше" – натомість створювати нову спільну реальність.

3. За потреби – звертатися до фахівця (психолога, психотерапевта).

7. Створення стабільного середовища вдома. Стабільність і передбачуваність – джерела відчуття безпеки.

Поради:

1. Дотримання режиму дня, святкування традиційних родинних свят, створення приємного побуту для дітей.

2. Включення дітей у щоденні справи – це також знижує тривожність.

8. Психологічна підтримка у спільноті. Спілкування з іншими жінками у схожій ситуації має терапевтичний ефект.

Рекомендації:

1. Відвідування груп підтримки (у Центрах допомоги родинам військових, онлайн).

2. Участь у психологічних тренінгах, що сприяють зниженню тривожності та розвитку навичок подолання стресу.

9. Профілактика емоційного вигорання. Жінки, які тривалий час несуть "тилову службу", схильні до виснаження.

Практичні поради:

1. Змінювати діяльність: чергування роботи та відпочинку.

2. Довіряти обов'язки іншим, не намагатися все контролювати.

3. Залучати дітей до простих домашніх справ – це знижує навантаження та підвищує взаєморозуміння.

10. Підтримка образу майбутнього. Надія на спільне "після війни" – ресурс, який підтримує.

Практична вправа: створення сімейного плану мрій – записати, що подружжя зробить разом після завершення служби (подорож, новий проєкт, новосілля тощо).

Рекомендації мають на меті не лише зберегти психологічне здоров'я жінки, але й стати основою для стабільних, довірливих і теплих стосунків з чоловіком, попри відстань, розлуку та труднощі. Увага до себе, емоційна грамотність, відкритість до підтримки – це не слабкість, а форма зрілості, що дозволяє долати кризи та зміцнювати родину в умовах війни.

Висновки до третього розділу

1. Для ефективної профілактики подружніх конфліктів важливо розуміти основні психологічні передумови їх виникнення, серед яких виокремлюються порушення емоційного контакту, відсутність навичок конструктивної комунікації, а також нездатність до саморегуляції в умовах стресу. У зв'язку з цим, профілактика конфліктів повинна базуватися на комплексному підході, що включає психоосвітню підтримку подружжя, навчання ефективним способам комунікації, розвиток емоційної близькості та регулярну психологічну підтримку.

Важливими інструментами профілактики є не лише індивідуальні та парні консультації, але й групові тренінги, які сприяють зниженню емоційної ізоляції та формуванню позитивного ставлення до шлюбних ролей. Крім того, адаптаційні програми для всіх членів родини, включаючи дітей, є необхідними для зниження рівня стресу та відновлення гармонії в сімейних стосунках після повернення військовослужбовця з фронту.

2. Нами складена програма попередження та подолання подружніх конфліктів у родинах військовослужбовців є важливим елементом підтримки психологічного благополуччя військових сімей. Вона спрямована на

зниження рівня напруження у стосунках подружжя, розвиток комунікативних навичок та емоційної саморегуляції, а також на підвищення психологічної стійкості учасників. Основними завданнями тренінгу є ознайомлення з природою конфліктів, формування навичок активного слухання, навчання технік конструктивного вирішення суперечок та зміцнення партнерських стосунків.

Процес навчання включає використання різноманітних методів, таких як групові обговорення, рольові ігри, арт-техніки, психоедукація та вправи на релаксацію, що дозволяє учасникам ефективно засвоювати нові підходи до вирішення конфліктів. Окрему увагу приділено розвитку емоційного інтелекту, що є важливим інструментом для зниження рівня стресу та агресії у подружніх стосунках, а також для покращення взаєморозуміння.

3. Ключовими аспектами складених нами рекомендацій є усвідомлення та прийняття емоційних станів, що виникають у таких умовах. Емоційна нестабільність, яку переживають дружини військових, є природною реакцією на стрес, але важливо вчитися керувати цими емоціями, зокрема через ведення емоційного щоденника та самопомогу. Турбота про себе, встановлення здорового режиму дня, а також активне залучення до підтримки через групи та тренінги є важливими інструментами збереження психоемоційного здоров'я.

Особливу увагу варто приділяти ефективній комунікації з партнером, яка має бути підтримуючою, а не конфліктогенним елементом у відносинах. Важливо уникати претензій та забезпечити конструктивне вираження емоцій. Підтримка на відстані може бути досягнута через регулярне спілкування, обмін побутовими подіями та вираження емоційної підтримки.

ВИСНОВКИ

Виходячи з нашого дослідження, ми дійшли до таких висновків:

1. Сім'я розглядається як цілісна й складна соціальна система, яка функціонує на основі внутрішньої взаємодії її членів та виконує ключові соціальні й психологічні функції. Вона забезпечує виховання особистості, формує соціальні ролі та цінності, сприяє психічному благополуччю та соціалізації. Виховна функція передбачає не лише передачу норм і традицій, а й розвиток індивідуальних якостей дитини. Психоемоційна підтримка, яку забезпечує родинне середовище, має терапевтичне значення, особливо в умовах криз і стресу. У більш широкому контексті сім'я постає як продукт конкретного історико-культурного середовища, в якому кожен її учасник виконує соціально зумовлену роль, що формується відповідно до культурних норм і цінностей суспільства.

2. Шлюбні стосунки репрезентують складну систему міжособистісної взаємодії, що розвивається у процесі спільного життя та діяльності подружжя. Вони базуються на емоційній близькості, взаєморозумінні, ціннісній сумісності та етичних нормах. Особистісні характеристики кожного з партнерів, зокрема їх здатність до емпатії, рефлексії й конструктивного діалогу, відіграють ключову роль у підтримці психологічного комфорту та стабільності у шлюбі. Таким чином, шлюбні взаємини формуються під впливом особистих переконань, життєвого досвіду й моральних орієнтирів, що визначають якість подружньої комунікації та здатність до спільного подолання життєвих труднощів.

3. Сімейні конфлікти є проявом внутрішньої напруги в системі взаємостосунків, що виникає внаслідок зіткнення відмінних цінностей, очікувань і потреб між членами родини. Вони можуть мати різні форми – від вербальних суперечок до емоційного чи навіть фізичного напруження, що негативно впливають на психологічний клімат у сім'ї. Причиною конфліктів найчастіше виступає дисбаланс у прагненнях і потребах окремих членів

родини, що не узгоджуються з інтересами інших. У разі відсутності ефективної комунікації та здатності до компромісу конфлікти мають тенденцію до загострення, що призводить до деструкції сімейних відносин. Конструктивне вирішення таких ситуацій вимагає відкритого діалогу, взаємної поваги та вміння адаптуватися до потреб партнера.

4. Аналіз результатів дослідження рівня задоволеності шлюбом показав, що жінки, чиї чоловіки є військовослужбовцями, частіше стикаються з емоційними труднощами, викликаними тривалими розлуками, переживанням за безпеку партнера та нестачею підтримки в повсякденному житті. Водночас дружини цивільних чоловіків, як правило, демонструють вищий рівень задоволення подружніми стосунками, що пов'язано з меншою кількістю стресових чинників у їхньому житті.

5. Дослідження виявило погіршення якості міжособистісної взаємодії в родинях військовослужбовців порівняно з цивільними сім'ями. В таких родинях спостерігається зниження рівня довіри, емоційної відкритості, підтримки та легкості спілкування, що створює ризик для стабільності подружніх стосунків і вказує на потребу в цілеспрямованій психологічній допомозі.

6. У сім'ях, де чоловік проходить військову службу, спостерігається емоційне віддалення подружжя, зниження інтенсивності емоційного контакту та зміни в розподілі ролей, що негативно впливає на психологічний стан жінки, її емоційний комфорт та рівень задоволеності шлюбом.

7. Психологічне навантаження на жінок, чиї партнери є військовими, є значним, про що свідчить високий відсоток низького психологічного благополуччя серед опитаних. Це підкреслює необхідність організованої системи психологічної підтримки, включаючи програми допомоги, групи взаємопідтримки та інформаційні ресурси для зниження хронічного стресу та підвищення життєстійкості.

8. Статистичні дані підтверджують істотні відмінності між жінками військовослужбовців та дружинами цивільних чоловіків за рівнем

подружньої взаємодії, емоційної близькості, підтримки й загального благополуччя. Ці відмінності пояснюються особливостями сімейного життя у військових родинах – частими розлуками, тривожністю та домінуванням адаптаційних механізмів над розвитком глибоких партнерських стосунків.

Таким чином, гіпотеза дослідження про те, що рівень психологічного благополуччя, сімейного спілкування та задоволеності шлюбом вище у ти жінок, чоловіки яких не несуть військову службу та постійно проживають вдома – підтвердилася.

9. Очікувані результати розробленої нами програми включають зниження рівня конфліктності, покращення взаєморозуміння та комунікації між партнерами, підвищення стійкості до стресових ситуацій, а також розвиток довіри і партнерства в сім'ї. Таким чином, реалізація цієї програми сприяє не тільки вирішенню конкретних конфліктів у сім'ї, але й зміцненню загальної психологічної стійкості подружжя, що є критично важливим для стабільності та гармонії в родинах військовослужбовців.

10. Важливою складовою розроблених нами рекомендацій є профілактика емоційного вигорання, що є серйозним ризиком для жінок, які тривалий час виконують роль основного підтримувача в родині. Різноманітність діяльності, розподіл обов'язків і участь у психологічних тренінгах допомагають знизити рівень стресу та емоційного виснаження.

Загалом, рекомендації спрямовані не тільки на збереження психоемоційного здоров'я дружин військовослужбовців, але й на зміцнення довірливих, теплих і стабільних стосунків у родині в умовах військового часу. Акцент на емоційну грамотність, підтримку і взаєморозуміння дозволяє подолати труднощі та зберегти родинну єдність, що є важливим ресурсом у складний період війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акименко Ю., Сила Т. Як допомогти родині учасника бойових дій: методичний посібник для соціальних працівників і психологів. Чернігів : Десна Поліграф, 2017. 144 с.
2. Алексеєнко Т. Ф. Концептуалізація соціально-педагогічних основ сучасного сімейного виховання : автореф. дис. Д-ра. пед. наук [спец.] 13.00.05 «Соціальна педагогіка», 13.00.07 «Теорія і методика виховання»/ Алексеєнко Тетяна Федорівна; Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України. Дата захисту 24.01.2017. Київ, 2017. 46 с
3. Алексеєнко Т. Ф. Сімейне виховання : концептуалізація ідей теорії і практики. (Монографія). Київ-Умань : ФОП Жовтий О.О. 2016. 503 с.
4. Баратинська, А., Пось, Л. Ступінь задоволеності шлюбом у осіб з різним рівнем адаптивної поведінки. *Молодий вчений*. 2022. №3 (103). С. 37-42.
5. Бойченко І. С. Сімейні цінності української молоді. Інформаційний матеріал. 2019. URL: <https://dismp.gov.ua/simejni-tsinnosti-ukrainskoimolodiinformatsijni-materialy/>
6. Борщ К. К. Трансформація статусно-рольових характеристик сучасної сім'ї в Україні. *Наукові праці Чорноморського державного університету ім. Петра Могили*. 2012. Т. 201, №189 С.81-84.
7. Бриндіков Ю. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.05 / Тернопіл. нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2019. 559 с.
8. Василенко І.А. Особливості стосунків подружжя у сім'ях різного типу за задоволеністю шлюбом. *Психологія особистості*. 2021. Випуск 24. Т. 2. С. 20-24.
9. Васильченко О.М . Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2016. Вип. 24. С. 221–228.

10. Васищев В. С. Психологія подружніх взаємин : теоретико-методологічні підходи до дослідження. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. 5 (24). С. 93-98.

11. Вахняк Н. В. Молода сім'я в сучасному українському суспільстві. Тенденції розвитку вищої освіти в Україні: європейський вектор : матеріали міжнародної науково-практичної конференції, Ялта, 20–21 березня 2014 р. Ч. 2. 2014. С. 77–84.

12. Вахняк Н. В. Понятійно-термінологічний апарат сутності молоді сім'ї. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*. Серія «Педагогіка і психологія». 2014. № 45. С. 38–45.

13. Волошок О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2019. Випуск 3. С. 122-128.

14. Галичанська А.О. Психологічний клімат молоді сім'ї. *Практична психологія*. 2009. № 2. С. 54-61.

15. Гейфман А. Маніпуляція партнера у подружніх відносинах: *Молодий вчений*. 2019. № 18 (256). С. 5-7.

16. Головаха Е. І. Психологія людського взаєморозуміння. К. : Політвидав України, 2009. 189 с.

17. Гончарук Т.О. Уявлення сучасної молоді про майбутню сім'ю. *Психологія та педагогіка*. 2014. № 4. С. 26-33.

18. Гордієнко Н. В. Сучасна українська дистантна сім'я як об'єкт соціально-педагогічної роботи. *Науковий вісник Чернівецького Університету. Педагогіка та психологія*. 2015. Вип. 263 С.57–61.

19. Горецька О., Середюк Н. Психологія сім'ї. Бердянськ : Ткачук О.В., 2015. 216 с.

20. Гридковець Л. М. Розлучення подружжя в парадигмі християнської психології. *Християнська психологія*, 2016. [Електронний ресурс]

http://christianpsychology.org.ua/zhuttya_v_podruzzhzi/lubov-v- podruzzhzh/4302-rozluchennya-podruzzhzha-v-paradigm-hristiyanskoyi- psihologyi.html

21. Грисенко Н. В., Батаєва К. Ю. РОЛЬ Різних форм благополуччя у задоволеності шлюбом осіб зрілого віку. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 22. С. 51-61.

22. Демчук О. Сімейні цінності як парадигма інституту життєдіяльності. *Нова педагогічна думка*. 2017. № 1. С. 47-49.

23. Джелалі В.О. Психологія вирішення конфліктів. Харків-Київ, 2016. 320 с.

24. Дідух М.Л. Основні чинники ефективності спілкування молодого подружжя. *Проблеми сучасної психології*. 2011. № 3. С. 125.

25. Долинська Л.В. Підготовка молоді до сімейного життя (соціальнопсихологічний тренінг). К. : Вид-во Нац. пед. ун-ту ім. М. Драгоманова. К., 2002. 73 с.

26. Зацепин В. И. Бучинская Л.М., Гавриленко И.Н. и др. Социально-психологические и этические проблемы : справочник. К. : Политиздат Украины, 2009. 255 с.

27. Зозуль Т.В. Психологічні особливості розподілу сімейних ролей у подружніх парах із суттєвою різницею у віці. *Психологія і особистість*. 2017. № 1(9). С. 129–138.

28. Кирильчук В. В. Альтернативні форми шлюбу і чи потрібні вони Україні?. Електронний доступ: https://3222.ua/article/alternativn_formi_shlyubu_chi_potrbn_voni_ukran.htm

29. Клапішевська С.А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 17. С. 114–120.

30. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків [Текст] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Козловська Елеонора Вікторівна ; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. К., 2011. 208 с.

31. Кокун О., Агаєв Н., Пішко І., Лозінська Н. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
32. Коломоєць Т. Чинники задоволеності шлюбом на різних етапах дорослості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. Випуск 13. С. 159-164.
33. Костровець Л. Б. Значення молодих сімей у процесі формування повноцінного українського суспільства. *Комунальне господарство міст: науково-технічний збірник*. Харківська національна академія міського господарств, 2012. (Экономические науки). С. 452–459.
34. Котлова Л.О., Саух І.Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. 2019. № 1. С. 223-228.
35. Лисенко Л.М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 73–77
36. Максимова Н.Ю. Сімейне консультування : навч. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 304 с.
37. Мушкевич М., Федоренко, Р., Магдисюк, Л., Дучимінська, Т. Психологія молодої сім'ї: монографія. Луцьк : Вежа-Друк. 2018. 269 с.
38. Мушкевич, М. І. Психологічні особливості впливу батьківської сім'ї на молоде подружжя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 Педагогічна та вікова психологія. Рівне, 2018. 20 с.
39. Олексюк Н. Позитивна спрямованість сімейних взаємин як вагомий чинник життєдіяльності сімей військовослужбовців Збройних Сил України. *Проблеми сучасної психології*. 2009. Вип. 4. С. 249–258
40. Осьодло В.. Проблема сіблінгових стосунків у психології сім'ї: впорядкування наукового дискурсу. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія*. 2017. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2017_1_8

41. Пілецький В. Соціально-психологічне розуміння суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі. *Збірник наукових праць: психологія*. 2021. Випуск 21. С. 112–119.

42. Пірен М., Ясенова А. Молода сім'я в сучасному українському суспільстві: стан та проблеми. *Український науковий журнал*. 2018. №4
Електронний доступ: <http://socialscience.com.ua/article/657>

43. Пірен М.І. Конфліктологія: Підручник. К: МАУП, 2003 350 с.

44. Портяна О.В. Специфіка адаптації молодого подружжя під час кризових періодів. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. 2010. Т. 1. випуск 5. С. 298-312.

45. Посвістак О.А. Психологія сім'ї в контексті синергетичного підходу. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2016_1_9

46. Сидоренко О. Вплив сиблінгової позиції на задоволеність подружніми відносинами у молодих сім'ях. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2022. Випуск 18 (63). С. 54-63.

47. Фоміна Н.І., Павлова І.Н. Психологічний клімат в сім'ї як фактор формування статевої ролі ідентифікації дитини дошкільного та молодшого шкільного віку. *Молодий вчений*. 2014. №21. С. 221-223.

48. Хавула Р. Т Психологічні чинники вибору шлюбного партнера в юнацькому віці. *Проблеми гуманітарних наук. Серія : Психологія*. 2017. Вип. 29. С. 189-201. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pgn_ps_2012_29_16

49. Хлопоніна Н.Є. Вплив ролевих очікувань подружжя на характер сімейного спілкування : автореф. дис. ... канд. психол. наук ; Інститут соціальної та політичної психології АПН України. Київ, 2017. 25 с.

50. Цьомик Х. Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних і вітчизняних дослідженнях. URL: http://habitus.od.ua/journals/2021/24-2021/part_2/34.pdf

51. Чанцева-Коваленко О. М. Особливості віртуальної освіти дорослих в контексті сімейних стосунків. *Освіта, наука та виробництво: розвиток та перспективи : матеріали I наук.-метод. конф.*, (Шостка, 28 квіт. 2015 р.). Суми : Сумський держ. ун-т, 2015. 205 с. С. 194–196.
52. Чанцева-Коваленко О. М. Проблема формування готовності до сімейного життя та відповідального батьківства у молоді. *Психологічний часопис* : зб. наук. пр./ за ред. С. Д. Максименка. К. : Ін-т психології імені Г. С. Костюка Нац. акад. пед. наук України, 2015. № 1, вип. 1. 110 с. С. 98–102.
53. Шевчук Ю.С. Подружжя сумісність сучасних сімейних пар: теоретичний аспект. *Психологія: реальність і перспективи*. 2013. Вип. 1. С. 128–131. [URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2013_1_48](http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2013_1_48).
54. Bowen M. Family therapy in clinical practice. N. Y. : Aronson, 2008. 345 p.
55. Jackson D.D. The study of the family. *Family Process*. 2005. 4. P. 1- 20.
56. Kirkpatrick C. The Family as Process and Institution. New York, 1955. 146 p.
57. Levinger G. A social psychological perspective on marital dissolution. *Journal of Social Issues*. 2016. № 32 (1). P. 21–47.
58. Normal family processes / ed. Froma Walsh. 2nd ed. N. Y. : The Guilford Press, 2007. 483 p.
59. Rappoport R. Ideologies about Family Forms: Towards Diversity / R. Rappoport. *Changing Patterns of European Family Life*. London : Routledge, 2009. P. 15–40.
60. Rawicka I. Cechy temperamentalne a satysfakcja ze związku. *Polskie Forum Psychologiczne*. 2017. № 22(4). 623-635.



Звіт подібності

метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Заголовок

Єрофеєва_ДИПЛОМ_Роль_сімейних_стосунків_у_підтримці_психологічного

Автор

Науковий керівник / Експерт

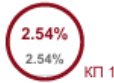
ЄрофеєваОлександр Нелша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



13922

Кількість слів



106475

Кількість символів