

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 «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ШЛЮБНИХ СТОСУНКІВ
ПОДРУЖНИХ ПАР ТА ШЛЯХИ ЇХ ГАРМОНІЗАЦІЇ»

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи пс242м

спеціальність 053 Психологія

ОП Психологія. Практична психологія

Кірсанова Лариса Миколаївна

Науковий керівник: канд. психол. наук,
доцент кафедри психології

Остополець Ірина Юріївна

Рецензент: д-р психол. наук, професор,
професор кафедри психології і соціології

Харківського національного економічного
університету імені Семена Кузнеця

Афанасьєва Наталія Євгенівна

АНОТАЦІЯ

Кірсанова Лариса Миколаївна

Психологічні особливості шлюбних стосунків подружніх пар та шляхи їх гармонізації

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню психологічних аспектів шлюбних стосунків подружніх пар, а також можливим шляхам їх гармонізації. Актуальність теми обумовлена зростаючими викликами, з якими стикаються сучасні подружні пари. Шлюб є важливим етапом у житті кожної людини і його щастя залежить від багатьох факторів, а шлюбні стосунки є складним і багатогранним явищем, яке потребує глибокого психологічного аналізу. Важливою складовою цих стосунків є здатність подружжя до адаптації та вирішення конфліктів, що безпосередньо впливає на їхню гармонію. Гармонізація стосунків вимагає зусиль з обох сторін і результати можуть бути надзвичайно позитивними. Кожен шлюб унікальний, і підходи до його гармонізації можуть варіювати в залежності від індивідуальних потреб партнерів.

Дана робота містить аналіз теоретичних аспектів психологічних особливостей шлюбних стосунків та їх шляхи до гармонії видатних вчених з психології. У межах проведеного емпіричного дослідження за методиками було виявлено, що гармонійні шлюбні стосунки залежать від багатьох факторів, включаючи комунікацію, взаєморозуміння та готовність до компромісів. За результатами були зроблені висновки та запропоновані рекомендації, які можуть стати корисними для подружніх пар і покращити стосунки з досягненням більшої гармонії у шлюбі. Вибірка складала 15 подружніх пар, загальною кількістю 30 осіб різного віку та соціального статусу, стаж шлюбу яких становить від 8 до 40 років подружнього життя, віком від 28 до 67 років.

Ключові слова: шлюбні стосунки, подружні пари, сім'я, шляхи гармонізації, шлюбно-сімейні відносини, задоволеність шлюбом.

ABSTRACT

Kirsanova Larysa Nikolaevna

Psychological characteristics of marital relationships and ways to harmonize them

This master's thesis is devoted to the study of the psychological aspects of marital relationships and possible ways to harmonize them. The relevance of the topic is due to the growing challenges faced by modern married couples. Marriage is an important stage in the life of every person, and its happiness depends on many factors. Marital relationships are a complex and multifaceted phenomenon that requires in-depth psychological analysis. An important component of these relationships is the ability of spouses to adapt and resolve conflicts, which directly affects their harmony. Harmonizing relationships requires effort from both sides, and the results can be extremely positive. Every marriage is unique, and approaches to harmonizing it may vary depending on the individual needs of the partners.

This work contains an analysis of the theoretical aspects of the psychological characteristics of marital relationships and ways to achieve harmony, as described by prominent scientists in the field of psychology. Within the framework of the empirical study conducted using these methods, it was found that harmonious marital relationships depend on many factors, including communication, mutual understanding, and willingness to compromise. Based on the results, conclusions were drawn and recommendations were made that may be useful for married couples and improve their relationships, achieving greater harmony in marriage. The sample consisted of 15 married couples, a total of 30 people of different ages and social status, whose marriage experience ranged from 8 to 40 years of married life, aged 28 to 67.

Keywords: marital relations, married couples, family, ways of harmonization, marital and family relations, marital satisfaction.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему:

«Психологічні особливості шлюбних стосунків подружніх пар та шляхи їх гармонізації»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Кірсанової Лариси Миколаївни

Науковий керівник: канд. психол. наук, доцент кафедри психології
Остополець Ірина Юріївна

Актуальність магістерської роботи визначається тим, що шлюб та сім'я залишаються фундаментальними суспільними інститутами, які мають ключове значення для соціальної стабільності та особистого благополуччя. Сучасні соціальні, економічні та культурні трансформації призводять до зміни традиційних моделей стосунків та поширення альтернативних форм співжиття, водночас інститут шлюбу зберігає свою функцію як основа для виховання дітей та забезпечення емоційної і матеріальної підтримки партнерів. Особливої гостроти проблема набуває в умовах воєнного часу, коли постійний стрес, загроза життю, розлука та фінансові труднощі стають серйозним випробуванням для подружніх стосунків, посилюючи психологічну напругу, ризики конфліктності та нестабільності. З огляду на це, вивчення психологічних особливостей шлюбних стосунків, ідентифікація факторів їхньої дестабілізації та розробка ефективних шляхів гармонізації набуває першочергового теоретичного і практичного значення для сучасної психологічної практики.

Об'єктом дослідження є шлюбні стосунки.

Предметом дослідження виступають особливості шлюбних стосунків подружніх пар.

Метою дослідження є вивчення особливостей шлюбних стосунків подружніх пар та шляхів їх гармонізації.

Відповідно до поставленої мети визначено наступні **завдання**: 1) на основі аналізу наукової літератури визначити зміст понять шлюбу та сім'ї, особливості

стосунків у системі «чоловік-дружина» та фактори дестабілізації подружніх пар, основні шляхи гармонізації сімейних стосунків; 2) підібрати та провести комплекс психодіагностичних методик для дослідження особливостей шлюбних стосунків подружніх пар; 3) вивчити особливості психологічного консультування в родинях, які переживають труднощі, та систематизувати консультативну роботу практичного психолога; 4) розробити рекомендації для шлюбних пар з метою гармонізації їх стосунків.

У роботі застосовано **теоретичні методи** (аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення філософської, наукової та психолого-педагогічної літератури) та **емпіричні методи** (цілеспрямоване спостереження, індивідуальні та групові бесіди, анкетування). Для отримання емпіричних даних використовувався комплекс психодіагностичних методик: методика діагностики рівня задоволеності шлюбом Д. Ольсона та А. Беннетта, методика оцінки стратегій вирішення конфліктів Томаса-Кілмана, тест проєкції сімейних ролей Б. Л. Федорова та О. І. Рибалка, шкала взаємозалежності у стосунках (RDI) Д. Канемана, а також авторська анкета «Психологічний клімат у сім'ї».

Експериментальною базою дослідження стали 15 подружніх пар (30 осіб) різного віку та соціального статусу (вік 28–67 років, стаж шлюбу 8–40 років), які звернулись за психологічною допомогою в комунальний заклад «Центр надання соціальних послуг» Вилківської міської ради Одеської області.

Розділ 1 присвячений теоретичному аналізу шлюбно-сімейних відносин, де підтверджується, що гармонійні стосунки є мистецтвом спільного життя, що вимагає взаєморозуміння, довіри, підтримки та емоційної зрілості партнерів. Серед ключових факторів, що впливають на стосунки, виділено зовнішні (соціальні, економічні) та внутрішні (психологічні особливості, очікування). Особливо наголошено на руйнівному впливі війни, що спричиняє стрес та підвищення конфліктності. Основними шляхами гармонізації визначено відкриту комунікацію, взаємну повагу до особистих кордонів та здатність до компромісу.

Розділ 2 містить результати емпіричного дослідження. Виявлено, що 66% досліджуваних пар демонструють високий рівень задоволеності шлюбом, сприятливий психологічний клімат та узгодженість сімейних ролей, що свідчить про наявність зрілих форм взаємодії. Однак, 34% пар мають ознаки дисгармонії, що проявляються у недостатньому рівні комунікації, зниженні взаємозалежності (46% мають низький рівень) та розбіжностях у поглядах на ролі. З'ясовано, що чоловіки оцінюють задоволеність шлюбом вище, ніж жінки, особливо у сфері розподілу ролей, що вказує на можливе відчуття перевантаження з боку жінок. Найпоширенішою стратегією вирішення конфліктів є компроміс (40% пар), хоча значна частина використовує уникання або пристосування, а стратегію співробітництва практикує лише 13%.

Розділ 3 систематизує систему консультативної роботи практичного психолога, спрямовану на гармонізацію стосунків та формування партнерського стилю взаємодії. Окрема увага приділяється феномену вторинної адаптації (емоційне охолодження) та методам його подолання через підтримання почуття новизни, взаємної автономності та відкритості. Підкреслюється, що конфлікт є не лише загрозою, а й ресурсом розвитку за умови конструктивного осмислення. Розроблено та представлено пам'ятку для подружніх пар з конкретними рекомендаціями (використання "Я-повідомлень", пошук компромісу, створення спільних ритуалів, підтримка інтимності та особистого простору).

Результати дослідження підтверджують, що гармонійні подружні стосунки є результатом щоденної роботи партнерів над собою і своїми відносинами. Виявлений потенціал до гармонізації у більшості сімей (66%) супроводжується значними проблемами у третини пар (34%), що обґрунтовує необхідність психологічного втручання та розробки цілеспрямованої системи консультативної роботи. Ефективність роботи психолога досягається завдяки комплексному підходу (діагностика, профілактика, корекція), який допомагає подружжю усвідомити власні ресурси, розвинути навички комунікації, подолати кризові явища та сформувати стабільні і щасливі сімейні зв'язки. Таким чином, магістерська робота вносить внесок у розуміння психологічної динаміки

шлюбних стосунків, особливо в кризових умовах, та пропонує практичні інструменти для їхньої успішної гармонізації.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались і обговорювались на ІХ Міжнародній науковій конференції «Сучасні проблеми забезпечення якості життя в глобалізованому світі» 13-14 листопада 2024 року, Ополе та на ХІ Регіональній науково-практичній конференції «Людина і світ» 28 лютого 2025 року, Запоріжжя.

За результатами дослідження є публікація: Кірсанова Л. Психологічні особливості шлюбних стосунків подружніх пар у період воєнного часу. ХІ регіональна науково-практична конференція «Людина і світ»: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого 2025 р., м. Запоріжжя) / за заг. ред. Афанасьєва Л., Глебова Н. Запоріжжя : Вид-во МДПУ імені Богдана Хмельницького, 2025. С. 42-44.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичне обґрунтування вивчення шлюбних стосунків та шляхів їх гармонізації	7
1.1. Сучасні поняття шлюбу та сім'ї.....	7
1.2. Особливості стосунків у системі «чоловік-дружина» та фактори дестабілізації подружніх пар.....	14
1.3. Основні шляхи гармонізації сімейних стосунків.....	22
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження особливостей стосунків у подружжі	30
2.1. Інструментарій та процедура дослідження	30
2.2. Аналіз результатів та їх інтерпретація	33
Висновки до розділу 2	41
РОЗДІЛ 3. Система консультативної роботи практичного психолога з подружніми парами	42
3.1. Особливості сімейного психологічного консультування	42
3.2. Психологічне консультування шлюбних пар, які переживають труднощі в сімейних стосунках для їх гармонізації. Рекомендації для шлюбних пар з метою гармонізації їх стосунків.	47
Висновки до розділу 3	59
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ	68

ВСТУП

Актуальність гармонізації шлюбних стосунків залишається як основа для стабільності особистих відносин і соціальної структури, але водночас вони змінюються відповідно до нових культурних, соціальних і економічних умов. Шлюб є основою сім'ї, ключовим соціальним інститутом, який впливає на добробут особистості та суспільства в цілому. Проблеми подружніх стосунків надзвичайно важливі, оскільки вони впливають на емоційний, соціальний та економічний добробут людей.

Розвиток суспільства, цінностей і способу життя сім'ї вимагає від подружніх стосунків постійного аналізу та адаптації до нових умов. Зміна ставлення сучасного суспільства до інституту шлюбу пов'язана з поширенням альтернативних форм відносин, таких як співжиття чи цивільний шлюб без офіційної реєстрації шлюбу. Все частіше шлюб сприймається не як необхідний етап у житті, а як особистий вибір. Зміна соціальних ролей, кар'єрних прагнень, фінансових проблем та інших зовнішніх факторів створюють нові проблеми для подружніх стосунків. Тому важливі психологічні аспекти шлюбу, особлива здатність партнерів адаптуватися, спілкуватися, вирішувати конфлікти.

Швидкий темп життя, сильний стрес і фінансові труднощі часто піддають подружнім стосункам випробування. Деякі пари вибирають шлюб із прагматичними міркуваннями, а для інших любов, почуття і підтримка є ключовими. Труднощі в інтеграції професійної самореалізації та сімейного життя призводять до посилення конфліктів. Крім того, гендерна рівність і переосмислення традиційних ролей чоловіка і жінки у шлюбі також впливають на формування нових моделей відносин. Жінки частіше беруть активну участь у забезпеченні сім'ї, тоді як чоловіки частіше беруть участь у вихованні дітей і виконують домашні справи. Зростання кількості розлучень у багатьох країнах світу про те, що подружні стосунки часто не можуть протистояти зовнішнім внутрішнім викликам. Водночас це також демонструє бажання не терпіти токсичних стосунків і прагне до більшої гармонії.

Війна в нашій країні змусила багато пар долати розлуку, стрес і життєві труднощі, які стали серйозним випробуванням для їхніх стосунків. У той же час багато людей працюють над зміцненням союзів і цінують підтримку та близькість у важкі часи. Сучасні пари все частіше звертаються до психологів, тренерів або вибирають різноманітні методики саморозвитку для вирішення конфліктів і збереження гармонії. Шлюб, як правова та соціальна форма, що підтримує сім'ю, є інститутом, який забезпечує стабільність у вихованні дітей та надає фінансову та емоційну підтримку партнерам.

Актуальність та проблемність теми визначили об'єкт, предмет та мету нашого дослідження.

Об'єктом дослідження є шлюбні стосунки.

Предметом дослідження виступають особливості шлюбних стосунків подружніх пар.

Мета дослідження: вивчити особливості шлюбних стосунків подружніх пар та шляхи їх гармонізації.

Виходячи з поставленої мети, були визначені наступні **завдання дослідження:**

1. На основі аналізу наукової літератури визначити зміст понять шлюбу та сім'ї, особливості стосунків у системі «чоловік-дружина» та фактори дестабілізації подружніх пар, основні шляхи гармонізації сімейних стосунків.

2. Підібрати та провести комплекс психодіагностичних методик для дослідження особливостей шлюбних стосунків подружніх пар.

3. Вивчити особливості психологічного консультування в родинях, які переживають труднощі в сімейних стосунках для їх гармонізації та систематизувати консультативну роботу практичного психолога з подружніми парами.

4. Розробити рекомендації для шлюбних пар з метою гармонізації їх стосунків.

Методи дослідження. Виходячи з поставлених цілей і окреслених завдань були застосовані такі методи:

- теоретичні: аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення філософської, наукової та психолого-педагогічної літератури, що стосується досліджуваної проблематики;

- емпіричні: цілеспрямоване спостереження, індивідуальні та групові бесіди, психодіагностичні: методика діагностики рівня задоволеності шлюбом Д. Ольсона, А. Бенетта, методика Томаса-Кілмана оцінки стратегій вирішення конфліктів, тестування проєкції сімейних ролей Б. Л. Федорова, О. І. Рибалка, шкала взаємозалежності у стосунках Д. Канемана, анкетування «Психологічний клімат у сім'ї».

Вибірка. У дослідженні брали участь 15 подружніх пар, 30 осіб різного віку та соціального статусу.

Експериментальною базою дослідження стали подружні пари, які звернулись за психологічною допомогою в комунальний заклад «Центр надання соціальних послуг» Вилківської міської ради Одеської області.

Теоретичне значення дослідження полягає в розширенні наукових уявлень про подружні стосунки, систематизації наукових підходів до вивчення шлюбних стосунків та обґрунтуванні шляхів гармонізації шлюбних відносин у роботах науковців А. Іващенко, А. Тітова, С. Письменний, В. Вінс, Ю. Кашпур, Т. Кузьменко, М. Сурякова, І. Учитель та дослідників, які вивчали цю проблему О. Столярчук, І. Сайтарли, Т. Буленко, А. Кононенко, В. Трофімець, Р. Федоренко, В. Поліщук та інші.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані практичними психологами в роботі з родинами і шлюбними парами для виявлення особливостей стосунків, підвищенні якості взаємодії у парах та розробці шляхів і засобів їх гармонізації.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались і обговорювались на ІХ Міжнародній науковій конференції «Сучасні проблеми забезпечення якості життя в глобалізованому світі» 13-14 листопада 2024 року, Ополе та на XI Регіональній науково-практичній конференції «Людина і світ» 28 лютого 2025 року, Запоріжжя.

За результатами дослідження існує публікація: Кірсанова Л. Психологічні особливості шлюбних стосунків подружніх пар у період воєнного часу. XI регіональна науково-практична конференція «Людина і світ»: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого 2025 р., м. Запоріжжя) / за заг. ред. Афанасьєва Л., Глебова Н. Запоріжжя : Вид-во МДПУ імені Богдана Хмельницького, 2025. С. 42-44.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел, який включає 46 найменувань, з них 10 – іноземною мовою. Загальний обсяг дослідження становить 62 сторінки. Робота проілюстрована 5 таблицями та 2 додатками.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ВИВЧЕННЯ ШЛЮБНИХ СТОСУНКІВ ТА ШЛЯХИ ЇХ ГАРМОНІЗАЦІЇ

1.1 Сучасні поняття шлюбу та сім'ї

У сучасних суспільствах змінюється ставлення до інституту шлюбу, а разом з ним і поширення альтернативних форм відносин, таких як позашлюбне співжиття та добровільне партнерство. Проте шлюб як правова та соціальна форма збереження сім'ї залишається важливим інститутом, що забезпечує стабільність у вихованні дітей, економічну та емоційну підтримку партнерів.

А. Іващенко та А. Тітова визначили [8], що сьогодні в кожній українській родині панує нестабільність. Артилерійсько-ракетні обстріли кордону, загрози застосування балістичної зброї проти мирного населення будь-де в Україні, постійна тривога, відключення освітлення, води та опалення, загрози радіоактивного зараження ґрунту, повітря та води це все жах. Новини з передової, стосунки на відстані, це все негативно впливає на психічний та емоційний стан усіх українців, створює невпевненість у майбутньому та змушує жити та виживати в невизначених умовах. Нові виклики війни затьмарюють відомі проблеми, які потребують вирішення. Це, в тому числі, стосується матеріального забезпечення сім'ї, виховання дітей, догляду та лікування за ними, влаштування їх до навчальних закладів. Однак, якщо обидва партнери відчують складні емоції та відрізняються за своїми індивідуальними психологічними характеристиками, такими як тривога, емоційна вразливість, невротичні переживання та конфлікти, схильність до агресивної поведінки, це може лише погіршити проблему, а не допомогти вирішити це. Тому, незважаючи на багатий досвід аналізу психологічних проблем у подружніх стосунках і розробку методичної літератури щодо їх вирішення, сімейні проблеми сьогодні набувають нового змісту, а подружжю важко жити гармонійно, вони потребують психологічної допомоги для підтримки своїх стосунків.

Змінюються соціальні ролі, кар'єрні амбіції, фінансові проблеми та другі зовнішні чинники які створюють нові проблеми для шлюбних стосунків. Тому важливі психологічні аспекти шлюбу, особливо здатність партнерів адаптуватися, спілкуватися, вирішувати конфлікти. Технології, глобалізація та зміна культурних норм також впливають на зміну підходів до шлюбу. Теперішня доступність онлайн-знайомств і віддалена робота впливає на побудову стосунків, розподіл сімейної праці та загальну емоційну атмосферу.

За останні роки С. Письменний виявив [18], що було дуже багато розлучень. Основною причиною цього, як правило, є неможливість домовитися та вирішити проблеми в рамках партнерства. Щоб вирішити подружні конфлікти, парі потрібно знатися на своїх емоціях та контролювати їх, слухати інших, критично оцінювати ситуацію та приймати зважене рішення, проаналізувавши всі плюси та мінуси рішення, мати емоційну зрілість людини. Слід підкреслити, що у відносинах можуть взаємодіяти як емоційно зрілі, так і емоційно незрілі люди, що зазвичай стає перешкодою для збереження шлюбу.

Отже, подружні стосунки залишаються важливими як основа для особистих стосунків і стабільності в соціальних структурах, але в той же час вони змінюються у відповідь на нові соціальні, культурні та економічні умови.

У сімейному кодексі України зазначено, що шлюбом вважається сімейний союз жінки та чоловіка зареєстрований у державних органах. Якщо чоловік і жінка, які не перебувають у шлюбі, проживають однією сім'єю, вони не набувають подружніх прав та обов'язків. Релігійні шлюби не є підставою для виникнення подружніх прав та обов'язків між жінкою та чоловіком, крім випадків, коли вони укладені до створення або відновлення державної реєстрації актів цивільного стану [28].

Шлюб історично визначається як сукупність різноманітних механізмів – табу, звичаїв, релігії, права, моралі, які соціально регулюють сексуальні стосунки між жінкою та чоловіком з метою збереження безперервності життя. Метою шлюбу є створення родини та народження дітей. Таким чином, шлюб встановлює права та обов'язки чоловіка та дружини, як подружжя, так і батьків.

Треба пам'ятати, що шлюб і сім'я виникли в різні історичні часи.

Науковці М. Сурякова та І. Учитель зазначають [32], що шлюб – це юридично встановлений і публічно зареєстрований союз двох осіб з прагненням встановлення та збереження сімейних відносин. Подружні відносини дуалістичні за своєю формою, універсальні за своїм значенням і унікальні за своєю природою. Сучасний шлюб — це особистий обмін між жінкою та чоловіком, який визначається моральними принципами, підтримується фундаментальними цінностями та базується на емоційних зв'язках. Одні дослідники вважають, що шлюб є основою сім'ї і сім'я не може існувати без шлюбу, інші доходять протилежного висновку. Існують гендерні розуміння взаємозв'язку між шлюбом і сім'єю. Для жінок спільне життя та ведення спільного дому чи сім'ї – те саме, що шлюб, але для чоловіків це різні явища.

Сімейний кодекс України встановлює, що сім'я це основа суспільства, його первинне джерело. Сім'я складається з осіб, які проживають разом, пов'язані спільним життям і мають взаємні права та обов'язки. Подружня пара вважається сім'єю, навіть якщо вони не проживають разом у зв'язку з роботою, навчанням, лікуванням, доглядом за одним із батьків чи дитиною, чи з інших законних причин. Діти належать до сімей своїх батьків, навіть якщо вони не проживають з ними. Особи мають права членів сім'ї. Сім'ї створюються за шлюбом, зв'язками крові, усиновленням та іншими причинами, які не заборонені юридично і відповідають моральним принципам суспільства [28].

Сім'я – це заснована на подружжі спільнота, що складається з чоловіка і дружини (батька, матері) та їхніх неодружених дітей (рідних і усиновлених), пов'язаних духовно, спільним побутом та взаємною моральною відповідальністю. Сім'я - це більш складна система відносин, ніж шлюб. Це пов'язано з тим, що в сім'ю зазвичай входять не тільки подружжя, а й їхні діти, інші родичі або просто близькі і необхідні люди.

Розвиваються шлюбно-сімейні взаємини у родині і формуються на основі міжособистісних контактів, системи цінностей та очікувань соціально-

психологічного аспекту. Мотиви вступу в шлюб визначають успішність сімейних стосунків.

У роботі Т. Буленко розкрито [4], що в сім'ї формуються і розвиваються шлюбно-сімейні відносини як відображення цілісної системи цінностей і очікувань різноманітного і багатоваріантного міжособистісного і в цілому соціально-психологічного вимірів. Успіх майбутніх сімейних відносин багато в чому залежить від мотивів шлюбу.

На сьогоднішній день з'явилося багато різних форм шлюбно-сімейних відносин, найпоширенішими з яких є:

1. Шлюбно-сімейні відносини що ґрунтуються на системі чесних договорів. Обидва мають чіткі уявлення про те, чого хочуть від шлюбу, і очікують певних матеріальних благ. Самі умови нададуть більш конкретну інформацію та допоможуть вирішити ключові проблеми. Хоча це навряд чи можна описати як кохання, емоційний зв'язок, який існує в таких стосунках, з часом, як правило, стає міцнішим. Але коли сім'я існує виключно як економічна одиниця, втрачається будь-яке духовне піднесення. У таких шлюбах і жінка, і чоловік отримують найсильнішу практичну підтримку від свого партнера у всіх своїх прагненнях досягти власних економічних інтересів. У таких шлюбно-сімейних стосунках кожен із подружжя має максимум свободи та мінімальної особистої участі. Виконавши свої умови контракту, можна робити все, що завгодно.

2. Шлюбно-сімейні відносини які ґрунтуються на нерівноправному договорі. І чоловік, і дружина прагнуть отримати одну перевагу від шлюбу на шкоду іншій. Знову ж таки, про кохання говорити не доводиться, але в такому шлюбі чи сімейних стосунках любов часто буває односторонньою, тому один із партнерів розуміє, що його обдурили та експлуатували, і змушений все це терпіти.

3. Примусовий шлюб і сімейні відносини. Один з подружжя з тих чи інших причин закохується в іншого з подружжя, і через певні життєві обставини або через жаль інший зрештою погоджується на компроміс. У таких випадках буває

важко говорити про глибокі почуття. Навіть коли один партнер має позитивні почуття до іншого, часто переважають честолюбство, бажання володіти об'єктом обожнювання та хвилювання. Коли такий шлюб нарешті укладається, кожен партнер досягає власних цілей у стосунках і починає розглядати іншу особу як свою власність. Відчуття свободи, яке необхідне для шлюбу і сім'ї в цілому, тут повністю нівелюється. Психологічна основа існування такої сім'ї настільки спотворена, що необхідні для сімейного життя компроміси неможливі.

4. Шлюбно-сімейні стосунки як ритуальна реалізація соціально нормативних установок. Коли ти досягаєш певного віку, всі навколо одружені, і ти приходиш до висновку, що пора створювати сім'ю. Це шлюб, заснований не на любові і не на розрахунках, а виключно на відповідності певним суспільним стереотипам. У таких сім'ях рідко створюються умови для тривалого сімейного життя. Найчастіше такі шлюби і сімейні відносини виникають випадково і так само випадково розпадаються, не залишаючи глибокого сліду.

5. Шлюбно-сімейні стосунки ґрунтуються на взаємній любові. Шлюб і возз'єднання сім'ї є добровільним, тому що партнери не уявляють життя один без одного. У любовному шлюбі обмеження, які приймає пара, є цілком добровільними, і вони вважають за краще проводити свій вільний час зі своєю сім'єю, роблячи щось добре один для одного та для сім'ї. У цій концепції діти народжуються з любові та в партнерстві, обидва партнери мають можливість стати індивідуальностями та незалежними людьми, які можуть обирати власні вподобання та інтереси, повністю підтримуючи один одного. Парадокс таких відносин дивний. Якщо немає обмежень, лише спонтанні бажання, людина буде більш вільною. Такий шлюб заснований на довірі один до одного, повазі, не завдаючи шкоди іншому.

Універсальність шлюбу та сім'ї пов'язана з тим фактом, що вони являють собою найкращі форми корисної соціальної єдності. Унікальність шлюбу та сім'ї полягає в їх емоційних та родинних можливостях та унікальному мистецтві бути разом. Сім'я є більш складною системою відносин, ніж шлюб, і зазвичай включає не тільки подружжя, а й їхніх дітей та інших родичів і близьких людей. Крім того,

сім'я функціонує як соціальний осередок суспільства і дуже близька до «первісної» моделі суспільства в цілому, в якому функціонує сім'я.

Сучасні дослідники вважають сім'ю своєрідною школою людських взаємин, у якій людина росте, розвивається та вдосконалюється. Проте з часом сім'я, як і будь-який інший соціальний осередок, змінюється під впливом соціальних змін. У сучасному світі змінюється уявлення про цей важливий інститут, що призводить до змін у подружніх стосунках і структурі сім'ї. Безсумнівно, війна створює багато потужних стимулів, які призводять до особистих розчарувань, не кажучи вже про сімейні стосунки [15].

Сімейне життя має суб'єктивні характеристики. Задоволеність шлюбом, сімейна ідентичність, існування та зміст «сімейних міфів». До об'єктивних характеристик сімейного життя відносяться особливості емоційних зв'язків всередині сім'ї, мотивація шлюбу, контроль-рольова структура сім'ї, особливості спілкування всередині сім'ї, здатність сім'ї вирішувати проблемні ситуації. Неодмінною ознакою функціонуючої сім'ї є згуртованість сім'ї.

До сім'ї відносяться такі функціональні параметри як здатність сім'ї вирішувати інструментальні та емоційні проблеми. Це забезпечує ефективне функціонування сім'ї. Спілкування як відкритий і цілеспрямований обмін діловою та особистою інформацією між членами сім'ї. Рольова структура визначає ролі як повторювані моделі поведінки, які виконують члени сім'ї, щоб задовольнити спільні основні потреби, розподілити ролі та обов'язки і встановити відповідні межі в сімейній системі. Емоційна чутливість – це здатність індивіда співпереживати та висловлювати почуття різні за змістом та інтенсивністю. Афективна прихильність визначає ступінь інтересу та цінності, яку члени сім'ї надають одне одному. Встановлюються обов'язкові для всієї родини правила та кодекси поведінки.

Коли кожен член сім'ї відчуває повну участь у сімейному житті, така сім'я характеризується духовною і емоційною близькістю, взаємною відповідальністю і довірою, тобто почуттям психологічної безпеки.

За характером психологічно-ціннісної єдності сім'ї поділяються:

- гармонійна по суті і характеризується збігом цілей, мотивів, емоційних і пізнавальних установок членів сімейної групи, що називається психологічною сумісністю;

- штучно гармонійна, де гармонія є результатом свідомих зусиль членів сім'ї. У таких сім'ях є яскраво виражене прагнення пристосуватися один до одного, навіть за рахунок обмеження власних потреб, щоб відповідати потребам і бажанням інших членів сімейної групи;

- дисгармонійна – істотна несумісність у системах цінностей, потреб, мотивацій і цілей членів сім'ї. Їх адаптація одна до одної ситуативна, часткова, навіть декларативна. У таких сім'ях рольові обов'язки часто приймаються примусово, що призводить до психологічної напруги в спілкуванні між членами сім'ї. Емоційна відстань між чоловіком і дружиною та другими членами сім'ї закладає ґрунт для психологічного розладу і, зрештою, міжособистісного конфлікту.

Сім'я була і залишається однією з головніших галузей життєдіяльності людини, тому численні праці вітчизняних і зарубіжних учених присвячені детальному та всебічному дослідженню сім'ї. Феноменологію та закономірності подружніх відносин з різних парадигмальних позицій описали С. Мінухін, М. Боуен, Н. Аккерман, В. Сатир, Л. Берталанфі, Е. Дюваль, Р. Хілл, Х. Бейтсон, Д. Епстон, Д. Фрідман, Д. Комбс, Б. Паригін, В. Юстіцький та інші.

Досліджували природу внутрішньосімейного спілкування, сумісність пари, регуляцію емоцій, задоволеність партнерів шлюбом та фактор особистої зрілості подружжя Л. Гозман, Р. Навайтис, Р. Левіс, Дж. Спанієр, Е. Ейдемільлер, О. Кляпець, С. Максименко, М. Мушкевич, Т. Титаренко, В. Ткаченко та інші.

О. Абрамюк та Л. Дідковська наполягають в тому, що оскільки соціокультурні механізми в спільноті зумовлюють зростання індивідуальної активності в сім'ї, доречним і перспективним є звернення до поняття «індивідуальне суб'єктивне благополуччя в шлюбі». Це забезпечує оптимальне функціонування людини через психологічний феномен індивідуального суб'єктивного благополуччя у шлюбі. Задоволеність життям, тобто

гедоністичний і щасливий стан людини, розуміння детермінант суб'єктивного благополуччя подружжя дає змогу окреслити умови, за яких воно формується в сім'ї як складній системі, щоб сімейна система функціонувала ефективно і водночас можна було б відповісти на запитання. Це дозволяє кожній людині бути задоволеною життям і повною мірою реалізуватися у подружжі [1].

Аналіз останніх міжнародних досліджень дав змогу виділити чотири основні сфери, які впливають на задоволеність життям людини: сім'я, робота, соціальне становище та здоров'я [38, 39, 44, 45].

Одним із найважливіших факторів, що впливають на загальну задоволеність життям, є сімейні стосунки. Домашнє середовище має важливе значення для нормального функціонування людини та є передумовою особистого благополуччя. Нещодавнє дослідження, проведене Мікуска М. та Married S., підтверджує, що люди в щасливих одружених сім'ях почуваються багатшими. Слід підкреслити, що фактором індивідуального щастя дослідники вважають не факт шлюбу, а радше задоволеність партнерів якістю шлюбно-сімейних стосунків [41, 42].

Задоволеність шлюбом – це суб'єктивне уявлення людей про ефективність сімейного життя для задоволення особистих потреб через призму соціокультурних норм. Виникає питання: «Як побудувати шлюби, які роблять людей щасливими?»

1.2. Особливості стосунків у системі «чоловік-дружина» та фактори дестабілізації подружніх пар.

Вчені розглядають універсальність шлюбу та сім'ї з зобов'язанням усіх істот існувати за природним правом, а також зобов'язаннями особистості приносити користь для життя суспільства. Шлюб та унікальність сім'ї – це можливість емоційної кровної родини, мистецтва спільного життя [23, С.39].

Дослідження показують, що як на зовнішні, так і внутрішні фактори впливають сімейні стосунки. Зовнішні фактори включають багато матеріальних та психічних умов, які визначають міжособистісні стосунки в спільноті, робочих групах та сім'ї. Ефекти та прояви внутрішніх факторів спостерігаються на міжособистісному рівні через реалізацію або ні взаємних очікувань, внутрішнього задоволення процесом відносин. Внутрішні фактори, що сприяють успіху в сім'ї, включають індивідуальні психологічні характеристики сімейних партнерів, такі як інтелектуальні, соціальні та психологічні риси подружжя.

Кожна категорія існуючих членів сім'ї має конкретну соціальну психологію, унікальну для шлюбних та сімейних стосунків, включаючи психологічні аспекти предметних та практичних заходів, комунікаційних груп, їх змісту та особливості емоцій, сімейну контактну інформацію, соціальні та психологічні цілі та індивідуальні психологічні потреби їх членів.

Область сімейних взаємовідносин - дуже тонка область, що вимагає від людей особливої культури. Категорична пропозиція, грубе втручання, директивна установка, що прийшла ззовні, частіше дають зворотний результат. Кожна людина, що перебувала в шлюбі, знає, що, як би вдало не склалося його життя, розрив між мрією і реальною дійсністю завжди існує. У кожній сім'ї є свої труднощі, дрібні сутічки і серйозні конфлікти - життя неможливе без них. Але при цьому кожний член сім'ї повинен пам'ятати, що зло, заподіяне близькою вам людиною, нікчемне в порівнянні з тим добром, яке вона вам принесе. Уміння зрозуміти, пробачити, не пам'ятаючи зла, вчасно знайти відповідне слово – одна з основ сімейного щастя.

Згідно з дослідженням Фонду Організації Об'єднаних Націй для українського регіону населення для респондентів, суттєвими характеристиками здорового шлюбу є ті, що пов'язані з взаємодією. Менше половини тверджень має відношення до розвитку особистості та її меж. Здатність спілкуватися з друзями та можливість бути самотнім частіше вибирають респонденти молодших вікових груп. Здорові стосунки у 9,1% опитаних учасників, половина респондентів – 50,9% переважно здорові, а 40% вважаються нездоровими, немає

різниці між чоловіками та жінками. Немає відношення до показників, крім фінансового стану. Більш високий дохід пов'язаний зі здоровими відносинами та нижчий – з нездоровими стосунками [4, С.28].

Соціологи всього світу стурбовані зростанням негативних явищ у сімейно-шлюбних відносинах, таких як: зростання насильства у сім'ї; сексуальні домагання і примуси; зареєстровані інцести; збільшення кількості одностатевих сімей; зростання співжиття; погіршення виховання дітей у сім'ях. Усі ці негативні явища притаманні і сучасній українській сім'ї. Як показують сучасні соціологічні дослідження, насильства в сім'ї зазнають не тільки жінки, а й чоловіки та інші члени сім'ї. Боротьба з насильством у сім'ї є однією з нагальних проблем сімейно-шлюбних відносин. Не можна допускати насильство проти будь-якого члена сім'ї і насамперед насильство щодо дітей, оскільки вони найбільш безправні члени сім'ї. Не може залишитися осторонь і проблема гомосексуальних сімей. Прагнення України до Європи, оволодіння європейськими цінностями стикається з визнанням у правовому полі одностатевих сімей. Це зустрічає протидію і неприйняття таких шлюбних союзів з боку більшості населення України.

Науковці доводять, що традиційним типом сім'ї в Україні є сім'я, яка сприяє індивідуальному розвитку. Це робиться шляхом розкриття індивідуальної оригінальності кожного з пари. Альтернатива одруженій родині – це одинока родина з одним із батьків, що є результатом вдовства чи розлучення. Також до типу одинокої родини відноситься сім'я матері, в якій жінка вирішує народити і виховати дитину сама. Окрім описаних сімей існують і другі форми сімейних стосунків, які поширені в суспільстві. Коли подружжя живе спільно, але поза шлюбом і керує спільною економікою, вони не реєструють свій шлюб чи реєструються через деякий час. Життя разом в останній час настільки популярно, що його назвали цивільним шлюбом. Однак у цій формі відносин нема соціальної згоди та юридичної відповідальності, як у традиційному шлюбі. Однак це надає партнеру, втілювати свою роль, як він вважає, що це правильно. Інший тип шлюбу - це гостьовий, який пропонує незалежну резиденцію

подружжя і пов'язаний з можливістю справжньої рівності подружжя та забезпечення духовного простору та звільнення жінки. Альтернативні типи шлюбу передбачають одностатеву створення, але часто нелегко створити повну сім'ю у гомосексуальних парах. В Україні є ряд гей-пар, які відкрито позиціонують себе, як пари. Ще одна модель альтернативних сімей, нешлюбне сожиття означає, що чоловіки живуть в офіційному шлюбі, а також утворюють союз з іншими жінками та її дітьми. Він виконує роботу чоловіка та батька стосовно обох сімей.

У сьогоденному суспільстві є тенденція до традиції ролі у сім'ї. Чоловік визначається роллю годувальника та видобувача, а жінка у ролі матері та берегині. Загалом, дослідження показують, що інститут шлюбу в сучасних суспільствах у різних країнах дуже привабливий. Більшість молодих людей висловлюють своє сильне бажання жити в довгому моногамному шлюбі. Однак дослідники сімейних проблем спостерігали певний конфлікт між тим, що вони хочуть, і фактичним станом речей. Руйнування сімейних відносин настільки велике, що взагалі бажання та реальність не співпадають [32].

Взаємозв'язок між чоловіком і дружиною вимагає взаємної поваги, розуміння та постійної роботи для себе та пари. Йдеться не лише про любов, це про відповідальність, компроміси та бажання щасливого майбутнього.

Психологія у теперішньому світі відіграє важливу роль у розумінні динаміки міжособистісних взаємин. Сфера досліджень з чоловічої та жіночої психології у відносинах допомагають зрозуміти особливі характеристики статі при їх близьких стосунках. Ці дослідження відкривають способи кращого розуміння психології сімейних стосунків. Взаємозв'язок між чоловіками та жінками базується на унікальному поєднанні емоцій, потреб та очікувань усіх партнерів. Дослідження психологів вказують, що чоловіки та жінки часто мають різні прихильності щодо спілкування, та вираження емоцій. Розуміння цих відмінностей може допомогти створити більш глибокі, стабільніші стосунки. Чоловіки та жінки мають різну психологію, утворену під впливом багатьох факторів, таких як генетика, гормони, соціальне середовище та освіта. Це

позначається на сприйнятті, почуттях, поведінці, потребах, цінностях та відносинах.

Чоловіча психологія - це секрет, яку хочуть вирішити багато жінок. Чоловіки часто здаються незрозумілими, суперечливими, емоційно закритими або занадто складними, вони проявляють емоції через дію, а не розмову. Важливо, щоб вони продемонстрували свої сили, здібності та надійність. Ще менше чоловіки висловлюють свої емоції словами та жестами і не будуть надто сильно реагувати на чужі емоції. Важливо, щоб чоловіки стверджували себе і підтримували раціональність. Вони хочуть перемогти, досягти своїх цілей і бути кращими за інших. Їм важливо мати статус, визнання та повагу, чоловіки вдячні за незалежність, свій простір, для них ціно мати свої інтереси, заняття та друзів. Чоловіки більше розглядають ситуації, факти та аргументи, мають чіткі правила та стандарти.

Натомість жіноча психологія приділяє більше уваги характеру думок, емоцій та поведінки. Емпатія, турбота та здатність створювати близькі стосунки мають важливе значення для жінок. Жінки частіше показують свої емоції через розмову, а не поведінкою. Їм важливо показати свою любов, турботу та милосердя. Жінки часто показують свої емоції словами та жестами та сильно відгукуються на емоції інших. Їм важливо підтримувати гармонію та співпереживання. Жінки цінують групову ідентичність, звичаї та норми. Необхідно слідувати за правилами, піклуватися про інших і брати на себе відповідальність. Жінки можуть сприймати тонкі сигнали, настрої та наслідки. Їм важливо зрозуміти, що буде за лаштунками, проаналізувати ситуацію та прогнозувати результат. Жінки частіше пристосовуються до змін, компромісів та різних ситуацій, їм важливо підготуватися до викликів, знайти рішення та вчитися на помилках.

Чоловіки та жінки сприймають світ по різному і можуть сприймати різні погляди на одне і те ж, особливо через сімейні стосунки. Існує безліч важливих аспектів сімейних відносин, включаючи спілкування, взаємну повагу, взаємну

підтримку, відкритість до компромісів, загальні цілі та інтереси, котрі впливають на їх добротність та довговічність.

Однак не завжди можна проводити час разом під час війни, оскільки партнери можуть бути далеко і в різних країнах. Важливо розуміти, що віддалені стосунки можуть стати настільки ж насиченими, як і засновані на особистому існуванні. Ключом до успішних стосунків може стати підтримування спілкування та розвиток емоційної близькості, не дивлячись на віддалення. Фізичну відстань можна подолати за допомогою емоційних зв'язків та духовною близькістю [29].

Важкі часи та стреси, які переживають сім'ї, перевіряють міцність, стійкість і здатність сімейної системи відновлюватися після подолання стресу. Однак, коли проблеми в сім'ї накопичуються і накладаються один на одного, вони можуть мати руйнівний вплив на атмосферу в сім'ї та призводити до небезпечних ситуацій для благополуччя та здоров'я сім'ї. У розвитку шлюбно-сімейних стосунків психологи виділяють стадії погіршення стосунків, які характеризуються зростанням невдоволення один одним. Подружжя сваряться, часто виникають суперечки, мовчазні протести, розчаровані надії та почуття провини. Таку ситуацію називають кризовою стадією шлюбу [34, С. 185].

Вагомою кризою є війна, що має глибокі наслідки для всіх аспектів людини, включаючи психологічне, емоційне та фізичне здоров'я. Оскільки війна охоплює цілі суспільства, страждання поширюються. Коли значна частина населення країни переживає емоційні потрясіння, безперечно пов'язані з почуттям загрози життю та відсутністю елементарної безпеки, це призводить до серйозних негативних наслідків як на рівні особистості, так і на рівні суспільства, що неминуче впливає на сімейні стосунки. Тому особливого значення набувають психологічні та соціологічні дослідження сімейних змін під час війни та після неї. Військова травма – це стан, який має значний вплив на людей через свою інтенсивність, стійкість і повторюваність [33].

Науковці, розглядаючи вплив ворожнечі на психологічний клімат сім'ї, виявили її негативний вплив. Більшість людей відчувають стрес під час війни,

тривогу, страх, паніку, гнів і почуття ізоляції. У людини порушується психічна рівновага, що суттєво впливає на здатність підтримувати психологічну атмосферу в родині. Це може призвести до емоційного дискомфорту між членами сім'ї і навіть до відчуження один від одного. Часто без видимих причин виникають конфлікти, що призводить до розладу в сім'ї [30].

С. Письменним відмічено [17], що однією з речей, яка зазнає серйозних перетворень під час війни, є статеве життя пар. До цього часу було недостатньо досліджено впливу війни на людські стосунки, особливо сексуальні стосунки. У центрі уваги були фізичні та психічні травми, посттравматичний стресовий розлад та економічні наслідки. Відсутність сексуальної активності у воєнний час може мати серйозний вплив на емоційне та психічне здоров'я пари, оскільки це є вирішальним аспектом їх стосунків. Стрес, спричинений постійною небезпекою, втратою близьких, невпевненістю у майбутньому та порушеннями повсякденного життя, може негативно вплинути на сексуальне бажання та здатність бути емоційно інтимними. Більше того, фізична шкода, спричинена ворожнечею, може мати прямий вплив на сексуальну стабільність подружжя. Сучасні обставини порушують внутрішнє ставлення особистості, не задовольняються її базові потреби, водночас супроводжуються постійним страхом і тривогою за власне життя та життя своїх близьких, сильними емоційними потрясіннями, які знижують сексуальний потяг особистості, що загрожує не лише сучасному інституту української сім'ї, а й демографії України в цілому. У цій ситуації виникає проблема.

Свою думку висловлюють Кісмьоді та Е. Пічфорз, що як в Україні де поширені військові дії, проблеми сексуального та репродуктивного здоров'я є поширеними також серед мільйонів людей світу, які швидко звернулися до міграції чи виїхали до сусідніх країн [40].

А. Барановська припускає, що внаслідок психотравмуючих ситуацій сфера статевого життя може стати диференційованою, що неминуче може призвести до дисфункції інтимного самоприйняття особистості [2].

У загально-психологічному контексті сексуальність є складним, багатошаровим і міждисциплінарним явищем, унікальним для кожної людини. Вона проявляється не лише у взаємодії між чоловіком і жінкою, а також не обмежується репродуктивними функціями. На думку вчених, сексуальність людини визначається як засіб задоволення фізіологічних, соціальних і психологічних потреб [11].

Ще однією проблемою у відношеннях чоловіка та жінки є зрада. Подружні відносини можуть бути знищені шляхом зради. Подібно до того, як подружня зрада породжує різні прояви ревнощів, ревнощі можуть звести людину на напрямок обману та зради. Визнано, що найскладніші хвилювання ревнивців і їх агресивна поведінка пов'язані з наявністю зради. Втім ревнощі можуть виникнути не обов'язково з реальною зрадою, що цілком природно, але і в зв'язку з підозрою на зраду, а значить, багато в чому ґрунтуватися на уяві. З давнини разом із шлюбом прийшла і зрада. Як ми знаємо, закони того часу були поблажливими до чоловіків, але жорстокими до жінок. Існують документальні свідчення того, що подружня зрада суворо каралася у всіх народів. Зрада впливає на емоційну сферу між чоловіком і дружиною і виступає як протилежність любові. Для сучасних сімей кохання є найважливішою мотивацією шлюбу і часто є єдиною основою для створення та існування сім'ї. Невірність відображає різні протиріччя, конфлікти і розбрат між подружжям. Невірність трапляється рідше в багатих і стабільних сім'ях, а частіше в проблемних сім'ях, де багато конфліктів, або в сім'ях, де стосунки між партнерами перебувають у кризі і фактично розпалися [34, С.212].

Попри близькість, кожен член сім'ї потребує свого простору для реалізації особистих інтересів. Це зберігає баланс між близькістю і самореалізацією. Шлюбні партнери повинні підтримувати особистісний ріст одне одного, адже це сприяє загальному розвитку стосунків. Однією з основ міцних стосунків є довіра. Це дає відчуття стабільності і впевненості в партнері. Лояльність і вірність є фундаментальними рисами, які допомагають зберегти шлюб навіть у кризові моменти. Відносини між чоловіком і дружиною мають свою особливу динаміку,

яка відрізняється від інших типів стосунків. Сучасні стосунки все частіше ґрунтуються на рівноправності та підтримці, де обидва партнери приймають рішення разом і мають однаковий голос у важливих питаннях. Шлюб передбачає взаємну підтримку у важкі часи. Партнери часто стають головною емоційною опорою один для одного, що сприяє довірі та розумінню. Розуміння, що партнер тебе приймає та цінує, сприяє більшій відкритості та довірі.

1.3 Основні шляхи гармонізації сімейних стосунків

Гармонізація сімейних стосунків — це процес, який потребує часу, зусиль і бажання працювати над собою. Вона включає розвиток довіри, розуміння, взаємоповаги і компромісу між усіма членами сім'ї.

Як стверджує І. Сайтарли на міжособистісний успіх у парах сильно впливають особисті тенденції партнерів, які демонструють навички поваги, спостереження та комунікативності в процесі спілкування [24].

О. Столярчук відмічає [31], що на розвиток відносин між подружніми парами сильно впливає особисті характеристики подружжя, що сприяє успішному шлюбу. До цього можна віднести оцінку самого себе, своїх достоїнств та недоліків, емоційний баланс, помірну тенденцію ризикувати, здатність жити в "тут і зараз", визначаючи зв'язки подій. Позитивне самоприйняття проявляється в природності поведінки та відкритті досвіду стосовно інших, пошуку міжособистісних відносин, які не будуть затримуватися довго на одному місці.

Відкрите та щире спілкування допомагає уникнути непорозумінь. Потрібно навчитися поважно слухати один другого і бути готовим висловити свої почуття та думки, підтримувати позитивний тон розмови та уникати критики, особливо в часи конфлікту. Кожна людина має свої особисті кордони, які потрібно шанувати, це може бути час для себе, індивідуальний інтерес, особистий простір чи вибір. Почуття шани до цих меж може допомогти зміцнити довіру та безпеку. Проведення часу разом за сімейними вечерьми, на прогулянках, екскурсіях та навіть просто фільми зміцнюють відносини та

будують приємні спогади. Важливо, щоб ці короткі перебування разом були щасливими та без стресу. Необхідно надавати підтримку один одному у важкі часи, емпатія допомагає краще зрозуміти сімейні хвилювання та наблизити. Уніфікований розподіл домашніх завдань допомагає уникнути конфліктів через нерівну кількість завдань. Коли всі відіграють свою роль вдома, це зміцнює почуття єдності та відповідальності.

Як зазначає О. Бондарчук [3], психосоціальне середовище є одним з найважливіших компонентів сім'ї, оскільки воно відображає характерний і часто стійкий емоційний настрій кожної особистості. Психологічний клімат заснований на настрої всіх членів сім'ї, їх емоційних переживаннях, стосунках один з одним, з іншими людьми і з тим, що відбувається в світі. Кожен член сім'ї вносить свій вклад в психологічну атмосферу, а також впливає на міжособистісні стосунки, благополуччя членів сім'ї, самооцінку і життєздатність сім'ї в цілому.

Недоліки трапляється, але важливо бути можливим пробачити і рухатися вперед. Компроміс дозволить прийняти всі сторони та знайти рішення, які уникнуть погіршення конфлікту. Особистий розвиток кожного з родини сприяє зростанню сімейної поваги. Читання, нові, духовні практики чи захоплення вчать підтримувати особистість та розширювати свій світогляд. Особливе значення має висловлювання своєї вдячності і вдячності один одному, слова подяки закладають дружні взаємини і вказують на важливість внеску кожного. Сімейна гармонія досягається за допомогою щоденної роботи, терпіння та підтримки.

Згідно з визначенням Фуко, подружні стосунки як мистецтво подружнього життя визначають стосунки, які є подвійними за формою, універсальними за значенням і особливими за інтенсивністю та силою. Подвійність сімейних стосунків зумовлена, з одного боку, статевою десексуалізацією, а з іншого — подвійною метою шлюбу: розмноженням і гармонійним співіснуванням. Універсальність шлюбу та сім'ї пов'язана з потребою всіх людей жити в гармонії з природою і, водночас, з потребою окремих людей жити життям, яке приносить користь оточуючим і людству в цілому. Подружжя є універсальним законом. Унікальність сімейно-шлюбних відносин полягає в їх емоційно-родинному

потенціалі. Подружні стосунки, які вважаються найважливішими і найінтимнішими з усіх стосунків, повністю визначають спосіб життя, який вимагає певних навичок залишатися разом [34, С. 9].

У дослідженнях вивчаються чинники задоволення подружніх стосунків до них відносять духовну, персональну, сімейно-побутову, фізіологічну сумісність. Одним з факторів є стабільність сім'ї, що означає щастя та зростання всіх членів сім'ї. У той же час слід зазначити, що справжній факт, що сім'я зберігається, не вказує на психологічне задоволення подружжями. Стабільний шлюб не означає, що ваш партнер безпечний і задоволений стосунками. Незважаючи на це поєднання, стабільність та задоволення шлюбу не функціонують як однакові особливості. Основні показники сумісності та факторів, які впливають на якість дружніх стосунків, особливо сімейних організацій виявляється в можливості реалізації подружжя, соціальної діяльності та зовнішнім залученням партнерів. Отже, гармонія успіху подружніх відносин більше залежить від особистих характеристик кожного партнера.

Задоволеність у шлюбних стосунках залежить від стабільності сім'ї, а також сумісності подружжя. Подружжя відповідає потребам інших членів у шлюбі і залежить від споживання ролі партнера. Втім на задоволення шлюбу в першу чергу впливає узгодженість подружжя та індивідуальні психологічні характеристики – індивідуальна зрілість, доцільність самоповаги до всіх партнерів, внутрішній контроль, самооцінка, адаптованість та інше [8].

Існує багато методик та підходів до гармонізації сімейних стосунків. Family Communication, емоційна підтримка, вирішення конфліктів, практика вдячності, підтримка особистого простору, визначення загальних цінностей, методи управління стресом та релаксацією спрямовані на взаємне розуміння, взаємну повагу, довіру та створення підтримуючої атмосфери. Це допомагає створенню підтримки, теплу і любові у сім'ї.

Дослідженням гармонізації шлюбних стосунків займаються науковці з різних галузей, включно з психологією, соціологією та педагогікою. Відомі вчені розробили та дослідили методи покращення гармонії в стосунках. Наприклад,

психологи та засновники «Інституту Готтмана» Джон та Джолі Готтман розробили науково обґрунтовані методи покращення подружніх відносин, зміцнення стосунків та розвитку здорового партнерства. Їх методики: «Становлення друзями», «Будинок любові», та інші, концепції: чотири вершники апокаліпсису, емоційний інтелект та регуляція конфліктів на основі «мапи любові» та другі базуються на дослідженнях динаміки стосунків і надають конкретні рекомендації для збереження гармонії. Психологиня Сью Джонсон - творець методу емоційно-фокусованої терапії для пар (EFT), її підхід базується на формуванні емоційного зв'язку між партнерами та допомагає зміцнити їхнє емоційне взаєморозуміння. Світовий консультант з питань подружжя та сім'ї Гері Чепмен запропонував методику гармонізації стосунків, засновану на різних способах вираження любові, його концепція "мови любові" допомагає парам краще розуміти потреби один одного.

У дослідженнях вчених розглядаються питання міжособистісних стосунків, як важливих в сімейному житті. На якість цих відносин між чоловіками та жінками у подружніх парах впливає індивідуальні психологічні риси, такі як тип темпераменту кожного подружжя, що визначає їх поведінку та поведінкові характеристики з іншими людьми. Наявність або відсутність виділених рис характеру впливають на характеристики партнера, зокрема на гармонію сімейних стосунків. Ключові ролі у формуванні оптимальних відносин в парі відіграють внутрішній контроль, здатність правильно сприймати навколишню реальність та партнера, емоційний інтелект та культуру спілкування [6].

Коли конфлікти руйнують відношення та загалом і сім'ю потрібно навчитися мистецтву спільного життя. Найбільше випробування – це організація сім'ї та сімейного спілкування, тому потрібно оволодіти організацію та комунікаційними навичками сімейного життя. Це найважливіший момент у шлюбних стосунках. Без організації життя сім'ї навіть дуже сильна, передчасна любов може закінчитися не перейшовши у сімейне життя. Любов не може винести емоції спричинені патологічним шлюбом. З цієї причини організація в

окремих сферах сімейного життя в першу чергу залежать від здатності та знань подружжя. Навіть навчене культурне населення діє в конфліктних ситуаціях недоречно, коли вони живуть у розладі [22, С. 194-195].

Порозуміння в сімейних стосунках — це одна з основ міцної родини, яка дозволяє долати виклики і розвиватися разом. Дослідники з різних галузей, таких як психологія, соціологія та сімейна терапія, мають кілька важливих висновків щодо того, як зміцнювати взаєморозуміння у родині. Науковці виділяють, що для побудови здорових і гармонійних сімейних стосунків необхідні:

Ефективне спілкування. Психологи зазначають, що відкрите і чесне спілкування є основою будь-яких здорових стосунків. Це включає активне слухання, обговорення почуттів без осуду, а також вміння визнавати свої помилки. Психотерапевт Джон Готтман, відомий своїми дослідженнями сімейної терапії, підкреслює важливість регулярних "малих жестів", таких як щирі компліменти чи подяка, які допомагають підтримувати емоційний зв'язок.

Емоційна підтримка і емпатія. Дослідження показують, що здатність до емпатії та надання емоційної підтримки відіграє ключову роль у порозумінні між членами сім'ї. Це означає, що кожен повинен намагатися зрозуміти емоції та потреби один одного, що сприяє зменшенню конфліктів і зміцненню взаємної підтримки.

Час разом. Важливим фактором для підтримання здорових сімейних стосунків є проведення часу разом. За результатами досліджень, спільні сімейні заняття, такі як вечеря чи спільне хобі, сприяють відчуттю єдності, особливо між батьками та дітьми. Такі моменти дають можливість обмінятися думками і разом пережити позитивні емоції.

Вирішення конфліктів. Конфлікти неминучі, і важливо не уникати їх, а вчитися розв'язувати їх конструктивно. На думку дослідників, зокрема сімейних терапевтів, ефективно вирішення конфліктів включає навички компромісу, самоконтролю і поваги. Замість того, щоб фокусуватися на негативі, рекомендується зосередитися на можливих розв'язках, які будуть прийнятні для обох сторін.

Повага до особистих кордонів. Експерти з сімейної терапії наголошують, що важливо поважати особисті кордони кожного члена сім'ї. Це включає можливість мати власний простір, час для себе і право на особисті інтереси. Уміння поважати кордони іншого зменшує напругу і сприяє довірі.

Фізична і психологічна безпека. Для здорових стосунків необхідно створити відчуття безпеки, де кожен може бути собою і виражати свої почуття. Безпека включає як фізичний комфорт, так і психологічний захист від образ чи принижень.

Розбудова міцного порозуміння — це процес, що потребує постійної роботи і взаємних зусиль. Маючи на меті зміцнення родинних зв'язків, ми створюємо середовище, де кожен відчуває підтримку і захищеність.

В теперішній час зважаючи негативний вплив війни на сексуальне життя подружжя, це підкреслює, наскільки складні психологічні, емоційні та соціальні фактори взаємин у конфлікті. Війна - це час постійного стресу, страху та невпевненості, яка може вплинути на емоції партнера, а також їхні сексуальні бажання, створюючи напругу та конфлікт у стосунках. Війна викликає постійний стрес, тривогу та нестабільність, що може вплинути на емоційний стан партнерів і знизити сексуальне бажання, а також призвести до напруги та конфлікту у стосунках. Деякі пари знаходять порозуміння під час війни і можуть використовувати його як засіб для зміцнення своїх стосунків та підтримки власного фізичного та емоційного добробуту. Складність сексуальної близькості часто пояснюється психологічною травмою, втратою безпеки та соціальною ізоляцією. Вступаючи в відкритий діалог, надаючи емоційну підтримку та працюючи разом для збереження інтимних стосунків, пари можуть подолати ці виклики. Для того, щоб підтримувати гармонію у стосунках, важливо створити безпечний простір для обговорення емоцій та сексуальних бажань. Зберігання цих елементів корисно для підтримки емоційної стабільності, зменшення стресу та сприяння близькості, що має вирішальне значення для загального добробуту під час війни [17].

Для подолання конфліктів важливо, щоб обидві сторони могли вільно виражати свої думки, бажання та проблеми. Ефективне вирішення конфліктів – це ознака зрілих відносин. Коли партнери вміють слухати один одного та йти на компроміс, їхні стосунки стають міцнішими. У повсякденному житті важливо, щоб обидва партнери поділяли побутові обов'язки. Це допомагає уникати конфліктів і сприяє взаємоповазі. Спільні ритуали, як вечеря разом або відпочинок на вихідних, зміцнюють зв'язок і додають стабільності у стосунки.

Гармонійний шлюб потребує схожих поглядів на життя, виховання дітей, фінансові питання тощо. Різниця в цінностях може призвести до конфліктів. Партнери часто разом планують своє майбутнє, включаючи кар'єру, місце проживання, подорожі та великі придбання. Узгодження спільних планів зміцнює союз. Фізична близькість відрізняє шлюбні стосунки від інших, здоровий інтимний зв'язок сприяє зближенню і зменшує ризик відчуження.

В практичній психології існують багато програм тренінгів, які допомагають гармонізувати сімейні стосунки, вони спрямовані на розвиток здорових сімейних відносин, розв'язання конфліктів, покращення комунікації. Наприклад, відомі тренінги - «Розвиток емоційного інтелекту у сім'ї», «Сімейні ролі та комунікації», "Партнерство і батьківство: розподіл обов'язків і взаємопідтримка» української психологині, письменниці Світлани Ройз, популярні тренінги про конфлікти та способи їх розв'язання українських психологів Наталії Самойленко та Ігоря Козловського, тренінг "Психологія щасливих стосунків" від Ольги Плетки, "Сімейні розстановки" за методом Б. Хеллінгера.

Висновки до розділу 1.

Аналіз наукових уявлень та підходів до подружніх стосунків та їх систематизація показав, що автори вважають, що шлюб і сім'я є універсальними суспільними інститутами, що формуються на основі природного права та особистих зобов'язань кожного члена суспільства. Вони є не лише біологічною

або емоційною необхідністю, а й мистецтвом спільного життя, яке вимагає взаєморозуміння, компромісів і відповідальності. На шлюб впливають як зовнішні фактори – соціальні, економічні, матеріальні умови, так і внутрішні – психологічні особливості партнерів, їхні очікування.

Сучасне суспільство змінює ставлення до шлюбу, і поряд із ним поширюються альтернативні форми співжиття. Водночас шлюб залишається основою стабільності, особливо в питаннях виховання дітей, емоційної та економічної підтримки партнерів.

Науковці вказали, що війна суттєво впливає на сімейні стосунки. Постійний стрес, відсутність стабільності, небезпека для життя та розлука через війну негативно впливають на емоційний стан партнерів, створюють психологічну напругу та підвищують рівень конфліктності в сім'ях.

Автори підкреслюють, що гармонійні сімейні стосунки будуються на основі взаємоповаги, довіри, підтримки та спільного розвитку, емоційній зрілості та здатності адаптуватися до змін. Важливими для стабільності сім'ї є інтелектуальні, соціальні та психологічні риси подружжя. Щоденна робота над відносинами дозволяє створити міцний союз, у якому всі члени сім'ї відчують себе щасливими та захищеними.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТОСУНКІВ У ПОДРУЖЖІ

2.1. Інструментарій та процедура дослідження

Експериментальною базою дослідження були подружні пари, які звернулись, за психологічною допомогою в комунальний заклад «Центр надання соціальних послуг» Вилківської міської ради Одеської області. У дослідженні брали участь 15 подружніх пар, загальною кількістю 30 осіб різного віку та соціального статусу, стаж шлюбу яких становить від 8 до 40 років подружнього життя. В ході дослідження брали участь подружні пари віком від 28 до 67 років.

Мета емпіричного дослідження полягала у вивченні психологічних особливостей подружніх пар у шлюбних стосунках.

Відповідно до завдань дослідження проводилося протягом 2024-2025 навчального року і складалися з підготовчого та експериментального етапів.

Для отримання емпіричних даних були поставлені та вирішені такі задачі:

- 1) аналіз досліджень зарубіжних та вітчизняних науковців, психологів;
- 2) відбір методик для дослідництва, підготовка бланків для відповідей та розроблення анкети;
- 3) проведення основного дослідження за методиками з вибіркою 15 подружніх пар, 30 осіб різного віку та соціального статусу;
- 4) обробка та систематизація отриманих фактичних матеріалів які стають основою для аналізу дослідження;
- 5) оформлення результатів у вигляді таблиць с інтерпретацією та аналізом;
- 6) формування рекомендацій згідно темі дослідження;
- 7) формулювання висновків проведеного дослідження щодо психологічних особливостей шлюбних стосунків подружніх пар та шляхів їх гармонізації.

Підготовчий етап включав здійснення теоретичного аналізу наукової і

методичної літератури з мети дослідження та визначення напрямку дослідження, методів дослідження з теоретичним обґрунтуванням.

Експериментальний етап включав отримання емпіричних даних, для нього використовували цілеспрямоване спостереження, індивідуальні та групові бесіди та методики психодіагностики такі як: методика діагностики рівня задоволеності шлюбом Д. Ольсона та А. Беннетта, методика оцінки вирішення конфліктів Томаса-Кілмана, шкала взаємозалежності у стосунках (RDI) за Д. Канеманом, тест проєкції сімейних ролей Б.Л. Федорова, О.І. Рибалка та розроблена анкета «Психологічний клімат у сім'ї».

Стислий опис методик, які використовувались.

Методика діагностики рівня задоволеності шлюбом Д. Ольсона та А. Беннетта є оцінкою якості шлюбних взаємин з точки зору суб'єктивного сприйняття партнерами різних сфер їхнього спільного життя. Методика містить анкету самооцінки, яка охоплює ключові сфери шлюбного життя, зокрема: емоційна близькість, комунікація, розподіл ролей, фізична близькість, задоволеність загалом. На кожен розділ були надані твердження, які необхідно оцінити, наскільки респондент погоджується із ним у контексті своїх подружніх стосунків, використовуючи наступну шкалу:

- 1 – Абсолютно не згоден(на)
- 2 – Скоріше не згоден(на)
- 3 – Частково згоден(на)
- 4 – Скоріше згоден(на)
- 5 – Абсолютно згоден(на)

Методика оцінки вирішення конфліктів Томаса-Кілмана ґрунтується на теорії управління конфліктами та моделює типові стилі поведінки залежно від рівня кооперації та напористості. Методика досліджує, як партнери реагують на конфлікти та визначає п'ять основних стилів:

1. Суперництво (конкуренція) – високий рівень напористості та низький рівень співпраці. Людина відстоює власні інтереси, навіть за рахунок інтересів інших.

2. Співпраця – високий рівень і напористості, і кооперації. Прагнення знайти рішення, яке враховує інтереси всіх сторін.
3. Компроміс – середній рівень обох параметрів. Кожна сторона поступається чимось задля досягнення взаємного прийняттого рішення.
4. Уникнення – низький рівень і кооперації, і напористості. Людина уникає конфлікту, не намагається вирішити ситуацію.
5. Пристосування – високий рівень співпраці та низький напористості. Людина поступається власними інтересами заради збереження відносин.

Ці стилі не є "хорошими" чи "поганими". Кожен з них може бути доречним у певному контексті.

Шкала взаємозалежності у стосунках (RDI) за Д. Канеманом – це поєднання емоційного, когнітивного та поведінкового підходів. Шкала була розроблена для оцінки ступеня взаємозалежності у подружніх стосунках та дозволяє оцінити рівень емоційної близькості, довіри та взаємозалежності. Для кожного питання респондент вибирає один з варіантів:

1. зовсім не згоден/згодна
2. не зовсім згоден/згодна
3. дещо згоден/згодна
4. згоден/згодна
5. повністю згоден/згодна

Тест проекції сімейних ролей Б.Л. Федорова, О.І. Рибалка ґрунтується на проективному підході, який передбачає, що у відповідях на неоднозначні стимули людина несвідомо проектує власні уявлення, емоції та внутрішні конфлікти. Проекційний метод дає змогу непрямим шляхом отримати глибинну інформацію про те, як індивід сприймає себе в системі сімейних відносин, а також – як він бачить інших членів родини. Тест використовується для виявлення несвідомих очікувань і ролей у шлюбі, як пари бачать свої ролі в межах сім'ї та як вони сприймають один одного в різних аспектах сімейного життя. На кожне питання необхідно було вибрати один з трьох варіантів відповіді.

Анкета «Психологічний клімат у сім'ї» була нами розроблена, щоб дослідити емоційну наповненість спільного життя, оцінити психологічний клімат у сім'ї через призму взаєморозуміння, підтримки та емоційної атмосфери, зокрема через інтерпретацію оцінок партнерами їхніх стосунків.

У процесі збору даних за названими методиками були отримані кількісні та якісні результати дослідження особливостей подружніх відносин у сім'ях.

2.2. Аналіз результатів та їх інтерпретація

На першому етапі дослідження нами було розроблено структуровану анкету і запропоновано подружнім парам відповісти на її питання. Мета її була визначити загальний рівень психологічного клімату у родині, а також її якісні характеристики. Запитання торкалися виявлення віку, терміну спільного проживання, психологічної атмосфери у родині, виникнення конфліктів, готовністю йти на компроміс дружин та чоловіків, рівня задоволення взаєминами в шлюбі та ставлення до звернень допомоги до психолога.

В ході дослідження брали участь подружні пари віком від 28 до 67 років , стаж шлюбу яких становить від 8 до 40 років подружнього життя.

Відповіді жінок та чоловіків подружніх пар на питання про взаємини, підтримку та загальну емоційну атмосферу вказують на психологічний клімат у сім'ї, як 90% та 91% переважно емоційно позитивний, з високим рівнем прийняття, підтримки та міжособистісної згуртованості, що сприяє гармонійному функціонуванню родинної системи, а 10% та 9% з наявністю елементів емоційної незрілості, що свідчить про часткову нерівномірність розподілу емоційного тепла та підтримки, це може проявлятися у вигляді локальних напружень або періодичних епізодів дистанціювання між окремими членами родини.

Чим частіше виникають конфлікти, тим напруженою є атмосфера у сім'ї. Після статистичної обробки 67% подружніх пар готові йти на компроміс, а 33% - не погоджуються йти а компроміс, що свідчить про відсутність гнучкості у

взаєминах, що може бути проблемою для сім'ї. У п'ятої частини сімей є проблеми в сімейних стосунках у вигляді конфліктів.

Аналіз відповідей на питання про задоволення сімейними взаєминами вказує на добрий психологічний клімат у 73% подружніх пар.

При виникненні труднощів у сім'ї за допомогою до психолога готові звернутися 40% жінок та 7% чоловіків і зовсім нейтрально до цього питання відносяться 53% подружніх пар.

В таблиці представлені результати рівня задоволеності шлюбом за методикою Д. Ольсона та А. Беннетта.

Таблиця 2.1

Результати дослідження рівня задоволеності шлюбом у подружніх парах

№ пари	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Середній бал чоловіка	11,8	13,4	14,6	13,6	11,6	11,8	9,2	14,6	13,4	14,8	14,4	14,8	14,6	11	14,2
Середній бал дружини	12	13,2	11,4	13,6	11,6	11,6	8,2	13,1	13,4	11,4	13	11,4	14,4	10	13,8
Середній бал пари	11,9	13,3	13	13,6	11,6	11,7	8,7	13,8	13,4	13,1	13,7	13,1	14,5	10,5	14

При аналізі результатів нами встановлено, що середні оцінки чоловіків переважають над жіночими у більшості пар, що підтверджує загальну тенденцію чоловіків оцінювати шлюб вищими балами.

Високі середні бали мають більшість подружніх пар, це свідчить про гармонійні стосунки, задоволення подружнім життям, емоційну та фізичну близькість. У 20% пар показники чоловіка і жінки повністю збігаються, що може вказувати на взаємну згоду в оцінці стосунків. Найнижчі середні бали зафіксовані в 13% подружжів, це середній рівень подружнього задоволення, що може свідчити про кризу стосунків. Ще у 13% пар також спостерігається

найбільший розрив між оцінками чоловіка та жінки, це може вказувати на відсутність взаєморозуміння або неготовність одного з партнерів бачити проблеми.

Статистичний аналіз дозволяє відзначити, що 67% подружніх пар мають високий рівень задоволеності шлюбом, в цих сім'ях якість відіграє важливу роль у стабільності подружніх стосунків, психічному здоров'ї партнерів і добробуті сім'ї загалом.

Таблиця 2.2

Результати дослідження рівня задоволеності шлюбом у чоловіків та жінок

	Чоловіки	Жінки
Емоційна близькість	12,8	12,2
Комунікація	11,5	11
Розподіл ролей	14,2	12,8
Фізична близькість	13,7	12,7
Задоволеність загалом	13,5	12,3
Задоволеність шлюбом у цілому	13,2	12,1

У дослідженні було проаналізовано рівень задоволеності шлюбом за шістьма ключовими параметрами, які відображають основні аспекти подружнього життя: емоційну близькість, комунікацію, розподіл ролей, фізичну близькість, загальну задоволеність та задоволеність шлюбом у цілому.

Результати свідчать що:

- чоловіки дещо вищою мірою відчувають емоційний зв'язок у стосунках, ніж жінки;

- комунікативна складова оцінюється досить високо обома статями, однак чоловіки демонструють трохи більшу задоволеність рівнем спілкування;

- найбільша різниця спостерігається саме у сприйнятті розподілу сімейних ролей: чоловіки вважають цей аспект більш справедливим і прийнятним, ніж

жінки, що може свідчити про відчуття нерівномірного навантаження з боку жінок;

- фізична інтимність оцінюється високо обома партнерами, однак чоловіки виявляють дещо вищий рівень задоволеності;

- у чоловіків вищий загальний рівень задоволеності шлюбом, що вказує на загальне позитивніше сприйняття подружнього життя;

- загальна інтегральна оцінка шлюбу також є вищою у чоловіків.

У всіх проаналізованих параметрах чоловіки демонструють вищий рівень задоволеності шлюбом, ніж жінки. Найбільша різниця в оцінках спостерігається у сфері розподілу ролей, що може вказувати на відчуття перевантаження або несправедливості з боку жінок у побутових чи виховних обов'язках. Найменша різниця – у показниках емоційної близькості та комунікації, що свідчить про загалом добрий емоційний зв'язок і здатність до взаємодії в парах. Але комунікативна спроможність має самий низький результат що у чоловіків, що у жінок, тому можна говорити про недостатньо кількісного та якісного спілкування в подружжях.

В таблиці представлені результати дослідження оцінки стратегій вирішення конфліктів за методикою Томаса-Кілмана.

Таблиця 2.3

Результати досліджень оцінки стратегій вирішення конфліктів

Подружня пара	Стратегія чоловіка	Стратегія жінки
1	компроміс	компроміс
2	компроміс	уникання
3	компроміс	компроміс
4	пристосування	компроміс
5	уникання	компроміс
6	співробітництво	компроміс
7	компроміс	компроміс
8	уникання	компроміс
9	компроміс	компроміс
10	уникання	компроміс

11	компроміс	суперництво
12	компроміс	компроміс
13	співробітництво	компроміс
14	уникання	компроміс
15	компроміс	компроміс

При аналізі результатів дослідження стратегій вирішення конфліктів у подружніх пар виявилось, що:

- 40% обрали найбільш узгоджену стратегія, що сприяє стабільності у відносинах – компроміс - компроміс;
- 33% віддали перевагу уникання одного партнера - компроміс іншого, це потенційна збалансованість, де один з партнерів уникає розв'язання конфлікту, а інший готовий до поступок;
- у 13% партнери у шлюбних стосунках визначилися на стратегії компроміс - співробітництво, це говорить про гармонію у шлюбі;
- 7% подружжів вибрали пристосування одного партнера - компроміс іншого і тут присутня схильність до самопожертви одного партнера;
- 7% обрали стратегію компроміс - суперництво, це може вказувати на домінантну поведінку чи прагнення відстояти власну точку зору будь-якою ціною.

При порівнянні результатів дослідження стратегій вирішення конфліктів у жінок та чоловіків спостерігається, що компроміс є найпопулярнішою стратегією в обох партнерів, особливо у жінок. Це свідчить про бажання зберегти відносини через взаємні поступки, навіть якщо рішення не завжди оптимальне для обох сторін. Стратегію уникання, як уникнення напруги чоловіки використовують частіше, ніж жінки. Це може свідчити про небажання конфронтації, зниження рівня участі в розв'язанні конфлікту або уникнення емоційного навантаження. Чоловіки також обрали співробітництво, тоді як жодна жінка не показала цю стратегію. Це вказує на низький рівень глибокого діалогу й пошуку рішень, які задовольняють обох – стратегія співробітництва вважається найефективнішою з точки зору гармонійності.

В таблиці представлені результати дослідження по шкалі взаємозалежності у стосунках (RDI) за Д. Канеманом.

Таблиця 2.4

Результати дослідження взаємозалежності у стосунках

Пари	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Чоловік (бали)	33	28	35	30	46	23	30	36	29	41	41	46	38	25	34
Жінка (бали)	27	31	28	34	40	27	28	33	28	37	18	32	37	20	24
Середній бал пари	30	29,5	31,5	32	43	25	29	34,5	28,5	39	29,5	38,5	37,5	22,5	29

При статистичному обчисленні загального бала:

1. 27% подружжів мають високу взаємозалежність, де можна виділити високий рівень взаємопідтримки та добрі партнерські стосунки, емоційну та поведінкову взаємну включеність;

2. 27% шлюбних пар мають середній рівень взаємозалежності, де партнерство на помірному рівні потребує підтримки або подальшого розвитку довіри й емоційної близькості;

3. 46% подружжів мають низький рівень взаємозалежності, що розповідає про можливі ознаки емоційного віддалення, неузгодженості в очікуваннях або нерівномірної залученості у стосунки, можливий кризовий стан у стосунках, відсутність взаємної підтримки.

Якщо порівнювати середній бал чоловіків та дружин можна казати, що чоловіки більш взаємозалежні у стосунках – 34,3 бали, ніж жінки – 29,6 балів.

В таблиці представлені результати дослідження тесту проєкції сімейних ролей за Б.Л. Федоровим та О.І. Рибалкою.

Таблиця 2.5

Результати дослідження проєкції сімейних ролей

Пари	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Чоловіки (бали)	5	13	15	10	12	11	10	11	13	12	12	12	12	9	13
Жінки (бали)	11	10	10	14	12	8	10	10	11	11	14	10	11	9	11
Сімейна пара (бали)	8	11,5	12,5	12	12	9,5	10	10,5	12	11,5	13	11	11,5	9	12

При обробці результатів для виявлення несвідомих очікувань і ролей у шлюбі, як пари бачать свої ролі в межах сім'ї та як вони сприймають один одного в різних аспектах сімейного життя з'ясували, що більшість пар – 87% демонструють середній або високий рівень задоволеності та узгодженості ролей. Їх сім'ї мають гармонійний розподіл ролей і взаємну підтримку, вони вміють разом вирішувати проблеми та мають стабільні стосунки. 13% шлюбних пар мають явні труднощі в розумінні сімейних ролей та потребують психологічного втручання, їм необхідно працювати над удосконаленням співпраці та підтримки. У деяких парах спостерігається дисбаланс між оцінками чоловіка і жінки, що свідчить про відмінність у сприйнятті ролей або очікувань.

На основі аналізу даних, отриманих із анкетування, тестування та психодіагностичних методик, можна зробити такі комплексні висновки щодо психологічного клімату, рівня задоволеності шлюбом та динаміки стосунків серед подружніх пар:

1. Загальний психологічний клімат у родині 90–91% подружніх пар охарактеризували як сприятливий, що вказує на високий рівень емоційної підтримки, лише 10% жінок і 9% чоловіків описали емоційну незрілість, що потребує подальшої уваги та психологічної підтримки.

2. Готовність до компромісу демонструють 67% подружніх пар, що є важливим чинником стабільності відносин, 33% не здатні на компроміс, що вказує на ризики зниження якості взаємодії та потенційну загрозу розвитку конфліктів.

3. Звернутися до психолога при труднощах готові звернутися лише 40% жінок і 7% чоловіків, що свідчить про низьку культуру психологічної допомоги, особливо серед чоловіків.

4. Високий рівень задоволеності шлюбом мають 67% подружжів, що свідчить про гармонійні стосунки, емоційну та фізичну близькість та 33% шлюбних пар мають середній рівень задоволеності, що говорить про наявність кризи у стосунках і невідповідність очікувань і сприйняття шлюбу партнерами. Найбільша різниця між статями спостерігається у сприйнятті розподілу ролей – жінки частіше відчувають перевантаження та несправедливість. Комунікація хоч і оцінюється позитивно, але саме вона виявилась найменш розвиненою сферою – це свідчить про дефіцит відкритого, якісного спілкування.

5. При вирішенні конфліктів подружні пари обирають найбільш поширеною стратегією компроміс-компроміс, вона у 40% пар і вказує на взаємну готовність шукати порозуміння. Чоловіки частіше уникають конфліктів, ніж жінки, що може бути формою захисту або уникання відповідальності. 47% родин обирають такі стратегії, як уникання, пристосування, суперництво, що свідчить про небаланс у відповідальності за вирішення конфліктів. Лише 13% практикують співробітництво, що є ідеальним варіантом, але малопоширеним.

6. Узгодженість у сімейних ролях показали 87% пар, що говорить про взаємоповагу, співпрацю, стабільність і зрілість стосунків, 13% пар виявлено суттєві розбіжності в очікуваннях та сприйнятті ролей, що потребує психотерапевтичної роботи.

7. Високим та середнім рівнем взаємозалежності у стосунках характеризується 54% подружніх пар, а 46% мають низький рівень взаємозалежності, що вказує на ризик емоційного віддалення та проблеми у взаємній підтримці. Це потребує цілеспрямованої психологічної роботи для стабілізації та гармонізації сімейних відносин.

Результати всіх досліджень свідчать про високий рівень гармонії у 66% подружніх пар, з наявністю сильних емоційних зв'язків, прагнення до компромісів та взаємоповаги. Водночас, у 34% родин спостерігаються труднощі

у сфері комунікації, розподілу ролей, вирішенні конфліктів, взаємозалежності та задоволеності шлюбом, що потребує цілеспрямованої психологічної допомоги.

Висновки до розділу 2

У результаті проведеного емпіричного дослідження було виявлено, що більшість подружніх пар – 66% характеризуються гармонійними взаєминами, сприятливим психологічним кліматом у родині, високим рівнем емоційної та фізичної близькості, узгодженістю в розподілі ролей і здатністю до компромісу. Це свідчить про зрілість подружніх стосунків, наявність взаємоповаги та прагнення до гармонійного співіснування. Чоловіки загалом демонструють дещо вищий рівень задоволеності шлюбом, ніж жінки, що може пояснюватися відмінністю у сприйнятті сімейних обов'язків, зокрема розподілу ролей.

Попри загальну позитивну динаміку, 34% шлюбних пар потребують психологічного втручання, вони мають ознаки дисгармонії у вигляді недостатнього рівня комунікації, зниження взаємозалежності, різниці в очікуваннях щодо сімейних ролей та існуванні труднощів. Це свідчить про наявність потенційних джерел конфліктів, які при відсутності своєчасної корекції можуть призвести до зниження якості взаємодії партнерів. Стратегії вирішення конфліктів демонструють прагнення більшості пар до компромісу, однак спостерігаються і менш конструктивні стратегії, що потребують додаткової уваги та психологічного супроводу.

Загалом результати дослідження вказують на наявність позитивного потенціалу для збереження та розвитку шлюбних стосунків. Водночас, для частини родин важливою є необхідність розробки системи консультативної роботи практичного психолога, спрямований на розвиток та формування ефективних моделей спілкування, емоційної відкритості, розвиток партнерської взаємоповаги, взаєморозуміння та підтримки, що у перспективі сприятиме підвищенню стабільності та гармонійності шлюбних стосунків.

РОЗДІЛ 3

СИСТЕМА КОНСУЛЬТАТИВНОЇ РОБОТИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА З ПОДРУЖНІМИ ПАРАМИ

3.1 Особливості сімейного психологічного консультування

В Україні відбувається інтенсивний розвиток служби сім'ї, виникає широке коло установ, організацій найрізноманітнішого профілю, що ставлять за мету сприяння збереження сім'ї, допомогу в подоланні труднощів та її гармонізацію. Сформувався значна кількість всіляких видів допомоги сім'ї: психологічні сімейні консультації, сімейна медицина, різні види просвітницької роботи з сім'ями та самоосвіти, кімнати психологічної, сексологічної, педагогічної, педіатричної допомоги. Надзвичайно різноманітною є їхня діяльність: допомога у створенні сім'ї та її зміцненні, допомога у вихованні дітей, консультування з питань народження дітей, сімейна профілактика та соціальна допомога сім'ям, які потрапили у скрутні життєві обставини, психологічна допомога неблагополучним сім'ям та інші.

Для проведення сімейного консультування психолог повинен володіти не тільки різнобічними знаннями, але й обов'язково слідувати певним етичним правилам по відношенню до клієнта [7].

Психолог має створити атмосферу довірливих, доброзичливих стосунків. Він повинен зберігати таємницю відвідувача, поважати його особистість, уважно і зацікавлено ставитись до усіх його проблем, повністю виключати суб'єктивні оціночні висловлювання відносно учасників ситуації або проблем, що обговорюються з клієнтом, не використовувати прямого виховного тиску [13].

Для розглядання принципів проведення сімейного консультування можна використовувати такі етапи індивідуальної роботи психолога з подружньою парою, як:

- 1) визначити мотиви чоловіка і дружини для збереження шлюбу;

- 2) надати можливість кожному із сімейних партнерів повністю розкрити своє ставлення до ситуації, що склалася;
- 3) визначити здатність подружжя до співпереживання і співчуття;
- 4) вивчити історію шлюбу та основні характеристики подружніх стосунків;
- 5) сформуванати уявлення про позитивні та негативні риси характеру чоловіка і дружини;
- 6) отримати уявлення про сексуальне життя подружжя;
- 7) отримати інформацію про чинники, що супроводжують подружні протиріччя;
- 8) вивчити моделі взаємодії і стосунків подружжя;
- 9) виробити позитивну терапевтичну установку шлюбних партнерів один до одного;
- 10) пояснити чоловікові і дружині, що у процесі консультування вони повинні зосередитися на теперішньому та майбутньому їх відносин.

Особливе значення у сімейному консультуванні має питання про вибір методів отримання інформації відносно конкретної подружньої пари, оскільки від точності і повноти інформації залежить постановка діагнозу, вибір напрямку корекційної роботи та її ефективність.

Відомо, що шлюбні партнери, змінюючись у процесі свого життя, проходять кризові періоди, які є невід'ємним компонентом життєвого шляху розвитку людини та мають як деструктивні, так і конструктивні наслідки [36]. Супруги змінюються кардинально або мінімально, як носії потреб, поглядів, ціннісних орієнтацій, тому змінюють і самі стосунки між собою, що, в свою чергу, міняє і сам шлюб, як сукупність цих стосунків.

Процес сімейного життя складають стадії, що йдуть одна за одною та відрізняються за своїм змістом та проблематикою. Знання стадій подружнього життя важливе для пошуку і розуміння можливих причин напруженості у сімейних стосунках, оскільки для кожного періоду життєдіяльності шлюбу характерні більш-менш типові задачі і труднощі, які треба вирішувати чоловікові і дружині. Науковці, описуючи періоди сімейного життя, виділяють специфіку

проблем, які переважно спіткають шлюб на тому або іншому етапі функціонування, розкривають основні підходи до консультування сімей, психологічні методи взаємодії з подружжям, а також способи діагностики та профілактики сімейних кризових ситуацій [10].

Стабільність сім'ї сильно залежить від того, наскільки молоде подружжя може домовитися про свої права і обов'язки, загальні цілі і завдання, а також про спільну позицію у веденні домашнього господарства, вихованні дітей, розподілі бюджету тощо. Узгоджені дії пар обумовлені тим, що вони бажають зробити внесок у спільні справи сім'ї. Поведінка подружжя має бути розглянута як результат взаємних поступок і пристосування, оскільки чоловік і дружина взаємозалежні. З часом в сім'ї виникає складна система взаємодії і співробітництва. Якщо в родині виникає конфлікт, це означає, що є суперечності у потребах, поглядах, інтересах. У стосунках між родинними людьми конфлікти можуть виникати через об'єктивні обставини, реальні труднощі, складні ситуації, а також через суб'єктивні причини: різні ціннісні погляди, звички, особливості характеру та темпераменту [9].

Для досить молодих пар характерні перші кроки в зустрічі один з одним, прийняття ролі сім'ї, поділ відповідальності, вирішення питань житла, грошей, побуту та домашнього господарства. Виникає процес відчуття себе як повноцінної людини, набуття досвіду життя, росту особистості. Цей етап є найскладнішим і ризикованим для стабільності сім'ї.

Молодим парам, які мають дітей, властива напруга у використанні часу, обмеження відпочинку та розваг, зростання фізичної і нервової втоми. Це поєднується з повідомленням про зростання професійних труднощів та бажання досягти визнання у суспільстві. На рівні сім'ї виникає зміна емоційних відношень та формування подружньої дружби [21].

Середні пари вже розкривають іншу картину – спокійну та тиху, сімейні відносини стабільніші. Сформувалася подружня дружба, зросла взаємна підтримка, у домашньому житті встановилися стабільні розподіли роботи,

вдосконалилося матеріальне положення, діти підросли та стали більш самостійними.

Нарешті, у підлітніх парах з'являються деякі складності щодо подружніх відносин, пов'язані з отриманням дітьми незалежності, поступовим віддаленням один від одного, неспівпадінням сексуальних побажань, втому, психологічною відчуженістю.

Але треба зауважити, що таке розділення стадій сімейного життя не може бути визнане строгим у зв'язку з доволі умовним, базованим на стандартах соціально-демографічних досліджень виділенням вікових періодів.

Незалежно від стадій шлюбного життя, основні питання, пов'язані з сімейним консультуванням, можна розділити на такі підгрупи :

1. Стосунки клієнта з його майбутнім шлюбним партнером.
2. Стосунки між партнерами у вже сформованій сім'ї.
3. Стосунки подружжя з їх батьками.
4. Стосунки батьків і дітей в одній і тій самій сім'ї.

Через спрямованість даної роботи розглядаються проблеми, що виникають у подружній сім'ї між чоловіком і дружиною. До типових проблем, через які члени подружньої сім'ї можуть звертатися в психологічну консультацію це:

- втрата кохання, чуттєвий розлад, чуттєва відчуженість партнерів;
- відсутність між подружжям належного взаємного порозуміння, внаслідок різниці в рівнях освіти, культури, інтелектуального розвитку, життєвого досвіду, виховання, також відсутність комунікативних навичок;
- психологічна несумісність характерів;
- несумісність звичок, вчинків та дій шлюбних партнерів,
- суттєві розходження у поглядах з питань, що потребують у сім'ї певної єдності думок – розподіл сімейних ролей, обов'язків, режим внутрішньо сімейного життя, виховання та навчання дітей, стосунки з родичами, організація сімейного відпочинку, бюджет, побут, тощо.

Кожна з цих проблем має свої особисті, конкретні, індивідуально-своєрідні для кожної сім'ї варіанти, а також свої специфічні причини.

Практичний психолог, перш за все, має поставити точний діагноз, тобто в'яснити, які з перерахованих проблем є актуальними для подружжя, що звернулося за допомогою. Справа в тому, що практично в кожній сім'ї виникає багато проблем та питань, причому одні з них, як правило, тісно пов'язані з іншими.

Типова ситуація, що спонукає подружжя йти до консультації така, що в сім'ї виникає не одна, а множина тісно зв'язаних у вузол проблем. При цьому партнери звичайно називають тільки деякі з них, котрі, на їх погляд, є найбільш значущими. Про інші вони або замовчують, або взагалі навіть не здогадуються з таких можливих причин як:

- зниження ступеня значущості проблем;
- невіра у можливість їх вирішення;
- розуміння того, що всі проблеми зразу вирішити неможливо;
- не усвідомлення суті проблем, різниці між усвідомлюваними та реально існуючими мотивами.

Конфлікт у сім'ї є частиною життя у будь-якій суспільстві, тому його вважають природною складовою людського існування. Конфлікт може бути причиною змін, які потребують творчих рішень. У подружній парі конфлікт може призвести як до шкоди, так і до можливості змінити стосунки на новий рівень, конструктивно вирішити кризу і отримати нові життєві шанси. Тож конфлікт може виступати не тільки як фактор, що призводить до розпаду сім'ї і виконує деструктивну роль, але й виконує конструктивну функцію. У функціональних сім'ях конфлікти виникають на фоні позитивних стосунків, виконуючи конструктивну роль. Вони допомагають виявити різницю потреб, установок, цінностей і намірів подружжя, тим самим створюючи єдині позиції, а також сприяють успішній адаптації партнерів до шлюбу. У проблемних сім'ях конфлікти виникають на тлі негативних стосунків, взаємної незадоволеності, втрати емоційності та привабливості. Тому конфлікти, які не дають подружжю досягти спільного погляду, призводять до дезорганізації спілкування та співробітництва, і вважаються деструктивними [20].

В багатьох випадках мотиви-сенси, справжні причини конфліктів бувають глибоко схованими в людській підсвідомості. Буває свідоме приховування реальних мотивів негараздів і підміна їх вигаданими. Наприклад, чоловік може бути незадоволений лідерством у сім'ї дружини, її волюнтаризмом, гіперопікою, тим, що вона дозволяє собі образливі зауваження, які принижують його гідність. А на консультації він може сказати, що вона погана хазяйка, нерозумно тратить гроші. Іноді між партнерами існує дисгармонія в інтимних стосунках, але через природну сором'язливість подружжя може вказувати на будь-який мотив, наприклад, «не зійшлися характерами».

Психолог має добре розуміти, що без точного встановлення діагнозу та виявлення всіх складних взаємозв'язаних внутрішніх проблем сім'ї, жодну з них неможливо вирішити ефективно й повністю.

Також важливо правильно впорядкувати виявлені проблеми за їх значущістю та терміном, коли їх потрібно розв'язати. Слід визначити головні проблеми, які треба розв'язувати з перших підходів, щоб їхнє розв'язання призвело до вирішення менш важливих.

3.2. Психологічне консультування шлюбних пар, які переживають труднощі в сімейних стосунках для їх гармонізації

Психологічне консультування в родині тобто сімейне консультування допомагає покращити баланс, комунікацію, емпатію, духовні цінності у родині, що сприяють її гармонії [37].

Дослідники вважають, що існує дві стадії адаптації шлюбу і глибинно-природною причиною сімейних конфліктів і розлучень є так звана вторинна або негативна адаптація [5, 31, 34]. Якщо на стадії первинної адаптації проходить пізнавання партнерами один одного, своєрідне притирання їхніх характерів, поглядів, то вторинна адаптація характеризується зникненням святковості почуттів, надмірним звиканням один до одного, невмінням подружжя зберегти почуття впродовж тривалого часу.

Кохання підкоряється загальному для всіх видів відчуттів психофізіологічному закону адаптації. За цим законом величина будь-якого відчуття зменшується, коли на нього постійно діє один і той самий подразник. Причина негативної адаптації — це зниження новизни подразника, тому щоб запобігти адаптації та зберегти високий рівень відчуттів, потрібно або збільшити силу подразника, або зробити перерви між подразненнями, або змінити якість подразника.

Вторинна адаптація проявляється у зменшенні почуттів, їх вигоранні, перетворенні на звичку, виникненні байдужості, поступовому зникненні взаємного захоплення. Вона проходить в трьох основних сферах.

Інтелектуальна сфера — тут зменшується інтерес до іншого партнера як особистості, виникає його вичерпання, оскільки він в щоденному спілкуванні повторює одні й ті самі думки, судження, оцінки тощо. Небезпека інтелектуальної негативної адаптації існує у кожному шлюбі, бо це визначається щоденним та неминучим спілкуванням чоловіка з дружиною, яке часто приводить до перенасичення один одного [27].

Моральна сфера — саме тут найбільш помітно проявляється негативний вплив неправильного розкриття однієї особи перед іншою, коли вони починають показувати не найкращі свої якості, думки та дії, використовувати при спілкуванні неприємні жести та інтонації, а також з'являтися один одному в такому вигляді, в якому б ніколи не прийшли б на зустріч під час першого підхідного періоду [12].

Інтимно-сексуальні — низька культура інтимних стосунків, легка доступність близькості та повторюваність взаємин між партнерами призводять до зменшення емоційної спрямованості, взаємної привабливості та зниження статевого бажання, що часто інтерпретується кожним із партнерів як недоліки іншого та вважається можливим джерелом зрад [26].

При близьких стосунках виникає звичка партнерів до взаємних високих оцінок, що знижує їхню чутливість до заохочувань і похвал, які йдуть від партнера, натомість роблячи їх занадто чутливими до найдрібніших проявів

несхвальної поведінки. В той самий час, при спілкуванні з людьми не такими близькими кожен із партнерів достатньо байдужий до негативних оцінок, оскільки не має причин чекати на компліменти, але схильний симпатизувати у відповідь навіть на незначну позитивну оцінку. Таким чином, близьким людям важче викликати у партнера позитивні почуття через свої дії, ніж стороннім, і вони мають більше шансів викликати сильну негативну реакцію. У цьому виникають ревності, що є складним явищем, яке включає різні компоненти: когнітивні, емоційні та поведінкові, і впливає на відносини у парі, стабільність шлюбу та психологічну атмосферу в сім'ї [16].

Проблема чуттєвого охолодження шлюбних партнерів має ще й іншу природу, що полягає у неоднаковості чоловіків і жінок. Справа у тому, що потреба в постійних доказах любові зберігається у жінок практично упродовж усього сімейного життя. Дружина відчуває жагу до проявів почуттів та ніжності, потребує постійної уваги та інтересу до себе, що може сприйматися чоловіком як справжні дрібниці. Чоловіки ж часто обмежуються чисто матеріальним піклуванням, забуваючи про духовні цінності, то робить їхніх дружин не цілком щасливими.

В практичному плані успішність подолання шлюбними партнерами чуттєвого розладу, охолодження, в основі яких лежить вторинна адаптація подружжя, визначається двома факторами: постійною новизною інформації та міжособистісною сумісністю.

Існують декілька головних умов протидії вторинній адаптації.

Перша з них – це постійна праця над собою, духовний розвиток, бажання постійно зберігати в очах коханого свій статус і престиж, щоб дивувати і притягувати непізнаністю, вічною загадковістю. Вступ у шлюб не є кінцевою метою, після досягнення якої можна розслабитися. Навпаки, вступ у шлюб – це саме початок, весілля – це відправна точка для боротьби за сімейне щастя. Тож партнери не можуть зупинятися в своєму розвитку, як і перейти ту межу, за якою їхня глибоко особиста інтимність, відкритість один одному будуть заважати існуванню сім'ї.

Друга умова, щоб уникнути негативних наслідків вторинної адаптації – це постійне підвищення рівня взаємовідносин, послідовне виховання в собі доброзичливості, чутливості, витриманості та тактовності.

Третя умова міцності сім'ї при загрозі негативної адаптації – це взаємна автономність партнерів, їхня відносна свобода один від одного, відкритість сім'ї у зовнішній світ, певна тактовна відстороненість один від одного, взаємне збагачення кожного «Я» заради укріплення «Ми».

По суті, ця умова є природнім наслідком все того ж психофізіологічного закону адаптації – тимчасове припинення дії подразника повертає збудливість нервового апарату та збільшує інтенсивність відчуттів при наступному.

Індивідуальні уявлення про соціальні та сімейні ролі, а також взаємні очікування чоловіка і дружини впливають на якість комунікації, стиль вирішення конфліктів, рівень взаєморозуміння та психологічний клімат у сім'ї. Особливістю роботи психолога є виділення ключових факторів, що сприяють гармонізації сімейних взаємин, та визначення типових проблем, що виникають через розбіжності у сприйнятті партнерських ролей. Психолог надає практичні рекомендації щодо підвищення відкритості та ефективності сімейного спілкування, розвитку партнерського взаєморозуміння та гармонізації подружніх стосунків [35].

На жаль, через природне людське бажання отримувати все і одразу, думка про необхідність тимчасових розлук зазвичай важко знаходить своє місце в головах молодого подружжя. І тому поради спеціалістів з приводу форм відносної автономії – спільне мовчазне проведення часу, створення своїх окремих кімнат, снання, хоч інколи, нарізно, вільних днях, як правило, залишаються ними не реалізованими.

Інколи зниження інтенсивності внутрішньосімейного спілкування на стадії вторинної адаптації треба супроводжувати збільшенням спілкування поза сімейного, не змішуючи кола спілкування і відпочивати один від одного, або спільно, щоб партнер міг побачити іншу половину з нової, несподіваної та цікавої сторони. При цьому не слід ревнувати іншого до його або її друзів,

оскільки, за даними соціологів, саме відношення до них часто інтерпретується як показник щасливості шлюбу.

Багато досліджень свідчать, що жінки, які вважають свій шлюб вдалим, в більшості випадків вважають хорошими й друзів чоловіка. На відміну від них, дружини, які визнали шлюб невдалим, вважали, що не менше половини друзів чоловіка є поганими людьми. Для повернення свого чоловіка у фізичному плані жінкам можна поради частіше змінювати свою зовнішність, зачіску, одяг, запахи, тіло, оскільки чоловіки, будучи у своїй переважній більшості полігамними, є особливо чутливими до жіночої новизни.

Крім природного процесу негативної адаптації почуттів, ще однією із можливих причин охолодження партнерів може бути їхня установка на кохання як основний мотив створення шлюбу. Якщо після тестування подружжя виявилось, що головною силою, яка спонукала чоловіка і жінку побратися, була тільки безумна пристрасть, перед психологом постає задача провести просвітницьку роботу клієнтам про роль кохання у шлюбі, дати їм можливість усвідомити, що любов може існувати без шлюбу, а шлюб – без любові. Між любов'ю і шлюбом немає ні повного співпадіння, ні повної відмінності, і протягом довгого історичного періоду вони існували окремо. Навіть більше, історично були часи, коли сама ідея про те, що любов може бути в шлюбі, вважалася неприйнятною.

Нетотожність шлюбу і сім'ї означає, що навіть за сучасних високих моральних норм, за яких любов є невід'ємною частиною щасливого шлюбу, це чудове почуття є необхідною, але не єдиною достатньою умовою його успішного здійснення. Більш того, у багатьох випадках саме любов стає причиною розколу сімейного союзу. Існує кілька причин.

Перше, у любові часто шукають не шлюбного партнера, не супутника на всю життя, а просто когось, кого кохають, і це веде до того, що забувають про те, що доведеться жити не лише з цим чудовим почуттям, а з людиною, яка є досить конкретною особою з унікальною психічною структурою, особистим уявленням про себе, темпераментом, характером та особистими особливостями.

По-друге, під романтичним обличчям кохання часто забувають про простий факт, що навіть якщо партнери дуже люблять один одного, у сім'ї вони повинні робити звичайні, повсякденні справи, які властиві кожній подружній парі. І навіть у медовий місяць у них з'являться питання, пов'язані з цим. Навіть у цей чудовий час хтось все одно повинен прибирати, прати, готувати щось. Кохання може навіть заважати. Коли основна мета шлюбу – смакувати любов, основний зміст сімейного життя з його земними, повсякденними зобов'язаннями, неромантичним побутом, доглядом за дітьми стає руйнуванням цих ілюзій, розбивання казки, що призводить до пошуку любовного партнера поза шлюбом та подружньої невірності.

Нарешті, по-третє, надмірна цінність любові, бажання кохати й бути коханим, спонукає людей швидко шукати це чудове почуття. І в цьому пристрасному пошуку вони часто приймають за любов просту закоханість. Однак існує ще одна сторона проблеми кохання у шлюбі. Поклоніння коханню, його фетишизація, уявлення про нього як про єдину цінність сім'ї природно та обов'язково має призводити до розірвання шлюбу у випадку згасання подружніх почуттів.

На превеликий жаль, багато людей не розуміють, що сім'я може зберегтися і в цьому випадку, причому не тільки завдяки спільно нажитому, дітям, іноді лінощам щось міняти, але і внаслідок того, що збереження взаємних симпатій та поваги не зникає в тих сім'ях, де люди дійсно любили один одного. В благополучних шлюбах кохання з часом повністю не зникає, воно переходить в подружню дружбу, взаємну повагу, вдячність. Крім того, любов, як і всі психічні функції, має здатність інтеріоризуватися, заходити в глибини підсвідомості. Частіше за все просто поступово втрачається новизна вражень, настає звикання до почуттів. Але в певні, часто критичні моменти життя – розлука, смерть іншої половини, хвороба, кохання знов може займатися яскравим полум'ям, виходячи з підсвідомості.

У тому випадку, коли психологом буде встановлено, що головною проблемою сім'ї, яка звернулася за консультацією, є відсутність взаєморозуміння

з-за найрізноманітніших причин, психологу рекомендується провести з клієнтами поетапну, досить кропітку роботу, використовуючи техніки комунікації та вирішення проблем – навчити говорити один з одним відверто, уважно слухати один одного, формулювати свої бажання, доводити свою правоту у спорах в сім'ї, сформулювати й розвинути вміння йти на компроміс та встановлювати здорові межі у стосунках. Практичний психолог допомагає трансформувати негативні моделі поведінки та спілкування на позитивні, сприяючи досягненню гармонії та взаєморозуміння [14,43].

Якщо причина відсутності взаємопорозуміння в сім'ї полягає в різниці рівнів розумового розвитку, тоді порада консультанта може бути лише одна: говорити на рівні, який зрозумілий обом, і не намагатися змінювати рівень розумового розвитку партнера, навіть якщо ці спроби виглядають приємними. На практиці сімейних стосунків з'ясовується, що різниця рівнів розумового розвитку між партнерами – не особливо серйозна причина для того, щоб у них виникали неподоланні розходження. Значно небезпечніше, коли у них є серйозні різниці у цінностях, у поглядах на життя, у культурних і моральних уподобаннях, у способах виховання.

Якщо клієнтів привела до консультації несумісність характерів, психолог повинен розібратися, що саме мають на увазі шлюбні партнери, оскільки мотиви, що висуваються, можуть виступати у ролі своєрідного кліше, стереотипу мислення. За мотивом «не зійшлися характерами» можуть дійсно стояти складні проблеми психологічної несумісності, проте сам термін є широко вживаним виразом, що включає в себе явища принципово різного плану: несхожість світоглядних установок, ціннісних орієнтацій, розуміння сенсу життя. За таким мотивом можуть також приховуватись і чисто інтимні причини, наприклад, незадоволеність сексуальним життям. Іншими словами, даний мотив може виконувати для подружжя соціально-захисну роль.

Отже, коли клієнт звертається до консультанта з формулюванням «не зійшлися характерами», це може означати, що вони не збираються зійтись у відношенні. Консультант може порадити клієнту чітко визначити, які саме

особливості характеру не співпадають між ним і його партнером. Цей загальний висновок можна зробити на підставі тих висловів, які роблять самі учасники сімейного союзу.

Крім того, варто провести разом тестування партнерів за груповими тестами, де кожен дає відповідь на одні й ті ж питання, а потім порівнюються отримані відповіді. Коли дають клієнту конкретні практичні поради щодо психологічної сумісності характерів подружжя, треба враховувати, що характери людей стабілізуються ще у дитинстві, тому їх радикально не можна змінити у дорослих. З психологічної точки зору, партнерам вигідніше пристосуватися до особливостей один одного, ніж намагатися змінити їх. Майже кожна риса характеру людини має як позитивну, так і негативну сторону, тому повне її видалення зазвичай не приносить людині та її оточенню лише користь. У зв'язку з цим важливо зрозуміти як позитивні, так і негативні риси характеру партнера, але не ставити перед собою задачу повної реконструкції його характеру. Риса характеру людини не існують окремо одна від одної, а є складною, взаємопов'язаною системою. Це означає, що змінюючи одну рису, ми впливаємо на інші риси характеру людини. Зміна рис характеру, які викликають психологічні проблеми, призводить до зміни особистості людини, а це неодмінно впливає на її поведінку. Це може викликати багато несподіваних проблем і вимагати адаптації не тільки самої людини, а й тих, хто її оточує.

Психолог має почати консультацію з того, щоб заздалегідь поставити перед клієнтом ті проблеми, про які говорилось раніше. Якщо після того, як вони обговорили ці питання, клієнт все одно не змінить свого рішення, йому потрібно рекомендувати виконувати певні дії у певному порядку.

Перше, що треба зробити – пояснити партнерові, якого він хоче змінити, що він має такі особливості, які не підходять іншому.

Друге – домогтися, щоб у самому партнері виникло бажання змінити свої вади.

Третє – надати партнерові допомогу й підтримку, обіцяти його підтримувати в його зусиллях змінити себе.

Несумісність звичок, вчинків і дій – це конкретний прояв того ж самого загального розбігу характерів людей, оскільки поведінка людини – це просто зовнішній вираз її характеру. Для реального розв’язання цієї ситуації потрібні серйозні зусилля. Якщо вдається змінити характер людини, то загалом змінюється й її поведінка, зокрема звички, дії, вчинки. Але якщо змінити характер не вийшло, це не означає, що неможливо змінити поведінку людини.

При розходженні подружжя у поглядах психологу слід мати на увазі і спробувати пояснити їм, що різниця поглядів аж ніяк не становить загрози для шлюбу, якщо задоволення потреб, пов’язаних із поглядами, цінностями, інтересами одного партнера не блокує або не обмежує задоволення потреб, пов’язаних із навіть діаметрально протилежними поглядами, цінностями, інтересами іншого. У даному випадку правильніше казати не про важливість співпадіння поглядів, як загальноособистісних цінностей, а про важливість їхньої сумісності, взаємоприйняття, компромісу. Протилежні за поглядами партнери можуть чудово жити у злагоді, якщо вони задовольняють, принаймні, не заважають задовольняти, хай і різні, потреби один одного, приймають один одного такими, які вони є, не намагаючись підганяти когось під свої суб’єктивні стандарти і еталони, а проявляючи взаємоповагу, толерантність, високу культуру спілкування і демонструючи мистецтво жити. Якщо партнер зрозуміє, то інший – не продовження його особистості, а самостійна індивідуальність, що нетерпимість – це зло, радощів у житті побільшає. Будь-яке неприйняття іншого є нав’язуванням своєї волі, примушенням, насильством над особистістю.

Щоб прийняти викладену гуманістичну точку зору, потрібні неабиякі зусилля над собою, потрібна титанічна робота, спрямована на руйнування природного егоцентричного світогляду, притаманного людині. Вирішальне значення має взаємність гуманістичних поглядів, бо якщо один із партнерів є гуманістом і живе за принципом: «живи сам і дай змогу жити іншому», «будь щасливий сам і допоможи бути щасливим іншому», а інший є чистим егоїстом, конфлікти з ініціативи останнього неминучі.

Саме найвищим рівнем взаємної толерантності внаслідок задоволеності найважливішої потреби молодого віку – сексуальної – і пояснюється уживливість інколи принципово неживливих характерів, сумісність протилежних світоглядів молодих закоханих. Вони ладні простити об'єкту свого обожнювання будь-яку вільність, будь-яке відхилення від засвоєного шаблону поведінки або думок, будь-яке розходження у життєвих цінностях.

Благополучний шлюб – це завжди союз двох на основі можливостей та взаємодопомоги у задоволенні спільних і індивідуальних потреб кожного. Як вже зазначалося, шлюб створюють для полегшеного і гарантованого задоволення потреб. Закохані задовольняють свою потребу за рахунок і за допомогою іншого, який має ту ж саму потребу, де часто на цьому і закінчується їхня ціннісно-орієнтаційна єдність. Задоволеність їхньої сексуальної потреби часто набагато переважає незадоволеність усіх інших їхніх потреб, разом узятих. Саме гарантована і доступна можливість задоволення найважливішої для пристрасно закоханих спільної потреби і є тим чинником, що консолідує, хоч інколи і ненадовго, їхні стосунки.

Із появою вторинної адаптації, наплив пристрастей знижується, знижується актуальність статевого потягу внаслідок гарантованості і доступності можливостей та засобів його задоволення. У чоловіків часто знижується бажання задовольняти так само високу сексуальну потребу із тим самим партнером внаслідок схильності до полігамії. В результаті цього актуальними, більш значущими можуть ставати інші потреби, що з'являються у процесі спільного життя закоханих.

Саме неуспівання готовності вмінь та бажань одного шлюбного партнера за новими потребами, вимогами, сподіваннями, очікуваннями іншого і можна пояснити появу сварок, непорозумінь, конфліктів, у сім'ї, яка багато років жила у злагоді та любові. Тільки за умови блокування або незадоволення нових актуальних потреб одного партнера іншим, можуть виникати напруженості. Таким чином актуальність, значущість, суб'єктивна цінність потреби негативно корелюється із можливістю, доступністю її задоволення: чим менше засобів до

задоволення даної потреби, тим більше шансів у неї гіпертрофуватися, надмірно зрости у ціні.

Підсумовуючи викладене, треба наголосити, що розбіжність цінностей, поглядів не є критичним для шлюбу. Певні розбіжності можна компенсувати поважним ставленням партнерів один до одного, цінуванням в кожному самотності, особистості, готовністю задовольняти або не заважати задовольняти ексцентричних потреб іншої половини.

Саме тут особливого значення набуває попередній досвід життя серед людей, набутий, у першу чергу, у батьківській сім'ї. І саме тому можна справедливо казати, що комусь дано, а комусь і не дано вміння любити. Бо любити – значить ідентифікувати потреби іншого, як свої і допомагати іншому задовольняти їх, при збереженні своїх потреб, своєї самотності. Іншими словами, любити – це бути іншим, залишаючись собою, це свої потреби плюс потреби іншого, а не тільки свої або іншого.

Сім'я виступає базовим соціальним інститутом, який забезпечує не лише продовження роду, а й соціалізацію, емоційну підтримку та економічне забезпечення членів. Сучасні трансформації суспільства призводять до зміни звичних ролей у сім'ї і тому значну увагу приділяється питанню гармонізації сімейних відносин через компроміс, взаємоповагу та гнучкий розподіл обов'язків. Гармонія у сімейних стосунках досягається за умови узгодженості цінностей і рольових очікувань, особливо важлива взаємна підтримка, повага та довіра як базові сімейні цінності [19, 25].

В практичному ж плані при зіткненні з проблемою розбіжності поглядів психологу треба:

по-перше, потрібно з'ясувати, у чому саме подружжя має розбіжності. Виявляється, що під впливом негативного досвіду взаємодії один з іншого, а також пов'язаних з цим емоцій, подружжя часто надмірно оцінює ступінь та серйозність своїх розбіжностей. Покладення спокійного, вдумливого аналізу реальності зазвичай зменшує значимість цієї проблеми та допомагає заспокоїтися;

по-друге, важливо розібратися, чому саме виникли такі розбіжності;
по-третє, необхідно виконати певну роботу, спрямовану на узгодження, зближення позицій обох партнерів.

по четверте, щоб запобігти повторних конфліктів в сім'ї, слід запропонувати подружжю вирішувати їх разом.

Проаналізувавши великий досвід вивчення феномену сім'ї, проблема подружніх конфліктів та їх розв'язання завжди буде лишатися не до кінця вирішеною через свою неоднозначність, багаторівневність, сплетіння взаємопов'язаних суб'єктивних і об'єктивних чинників.

Таким чином можна констатувати, що допомога практичного психолога подолати труднощі у сімейних стосунках, під якими розуміють принципи протиріччя та відкриті протистояння між шлюбними партнерами, які загрожують успішному функціонуванню сім'ї, та гармонізувати родини завжди буде лишатися актуальною.

Ми розробили кілька рекомендації для шлюбних пар з метою гармонізації їх стосунків.

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ПОДРУЖНІХ ПАР

1. Слухайте уважно співрозмовника до кінця, не перебивайте його, не критикуйте.
2. Говоріть про свої почуття, не бійтесь ділитися своїми думками та емоціями.
3. Обговорюйте спокійно, що вас турбує, не звинувачуючи партнера.
4. Йдіть на пошук компромісу та співробітництва у будь-якому питанні, особливо шукайте те, що спільне в позиціях обох, намагаючись зближувати думки.
5. Використовуйте при спілкуванні «Я-повідомлення».
6. Висловлюйте свою думку, не протиставляйте її думці партнера, визнайте його право мати свою особисту позицію щодо будь-якого питання.
7. Підтримуйте інтереси та прагнення партнера.

8. Створюйте спільні ритуали – недільний сніданок, перегляд фільму чи вечірній чай, вони стають «якорем» гармонії, це зміцнює ваш зв'язок.
9. Приділяйте увагу один одному – без дітей, роботи чи гаджетів.
10. Знайдіть спільне хобі, яке подобається вам обом та займайтеся ним разом.
11. Поважайте та підтримуйте особистий простір, важливо мати час на себе і це теж про любов.
12. Підтримуйте саморозвиток, досягайте своїх цілей та заохочуйте партнера розвиватися, вчитися.
13. Розмовляйте про інтимність, не соромтеся обговорювати свої бажання та фантазії, добавляйте новизну в ваші інтимні стосунки.
14. Діліться мріями, коли сім'я буде майбутнє разом, вона стає ще міцнішою.
15. Дякуйте один одному, маленьке «дякую» творить великі дива у стосунках.

Висновки до розділу 3.

Система консультативної роботи практичного психолога з подружніми парами є багатогранною і охоплює широкий спектр проблем та завдань. Сімейне консультування спрямоване не лише на вирішення конкретних труднощів, а й на гармонізацію стосунків, формування партнерського стилю взаємодії, розвиток комунікаційних навичок та підвищення психологічної культури подружжя. У процесі роботи психолог дотримується етичних принципів, створює атмосферу довіри та допомагає подружжю усвідомити власні ресурси для подолання криз.

Важливим аспектом є те, що шлюбні партнери протягом життя постійно змінюються, проходять крізь низку кризових періодів, які можуть як послаблювати, так і зміцнювати стосунки. Завдання психолога полягає у своєчасному виявленні джерел напруженості та спрямуванні подружжя на конструктивне вирішення проблем. Конфлікт розглядається не лише як загроза

стабільності шлюбу, але і як потенційний ресурс розвитку, за умови його правильного осмислення і подолання.

Окрему увагу слід приділити феномену вторинної адаптації, який часто стає прихованою причиною емоційного охолодження та конфліктності у стосунках. Вона проявляється на інтелектуальному, моральному та інтимно-сексуальному рівнях, поступово знижуючи якість взаємодії між партнерами. Завдання практичного психолога – допомогти подружжю усвідомити механізми цього процесу і навчити їх підтримувати почуття новизни, зберігати взаємну повагу, автономність та відкритість до особистісного зростання.

Отже, ефективність консультативної роботи практичного психолога з подружніми парами залежить від комплексного підходу, що включає діагностику, профілактику та корекцію сімейних проблем. Успішність цього процесу визначається здатністю психолога вибудовувати конструктивний діалог, а подружжя – працювати над собою, розвивати навички взаєморозуміння та співпраці. У результаті психологічне консультування стає важливим засобом не лише подолання сімейних криз, а й формування гармонійних та стабільних шлюбних відносин.

ВИСНОВКИ

У процесі нашого теоретико-емпіричного дослідження було з'ясовано, що шлюб і сім'я залишаються фундаментальними суспільними інститутами, які мають не лише біологічне чи емоційне значення, але й глибоке соціокультурне та психологічне підґрунтя. Аналіз наукових підходів засвідчив, що автори розглядають подружні стосунки як мистецтво спільного життя, яке потребує взаєморозуміння, компромісів та відповідальності. Гармонійні відносини неможливі без довіри, поваги, підтримки й здатності партнерів адаптуватися до соціальних змін і кризових обставин. Зовнішні фактори – соціальні, економічні, культурні умови та внутрішні чинники – індивідуально-психологічні особливості, очікування й потреби подружжя, взаємопов'язані й визначають якість сімейної взаємодії. Важливим є й те, що війна та її наслідки призвели до посилення психологічної напруги в сім'ях, збільшення ризиків конфліктності та нестабільності, що зумовлює нові виклики для науковців і практичних психологів. Попри поширення альтернативних форм співжиття, саме шлюб залишається основою стабільності суспільства, особливо у вихованні дітей та забезпеченні емоційної і матеріальної підтримки.

Метою дослідження ми поставили вивчення особливостей шлюбних стосунків подружніх пар та визначення шляхів їх гармонізації. У дослідженні брали участь 15 подружніх пар, 30 осіб різного віку та соціального статусу, які звернулись за психологічною допомогою в комунальний заклад «Центр надання соціальних послуг» Вилківської міської ради Одеської області. З метою отримання дослідницьких даних були використані спеціально організовані спостереження, індивідуальні та групові бесіди, психодіагностичні тестові методики діагностики рівня задоволеності шлюбом Д. Ольсона, А. Бенетта, оцінки стратегій вирішення конфліктів Томаса-Кілмана, проєкції сімейних ролей Б.Л. Федорова, О.І. Рибалка, шкала взаємозалежності у стосунках Д. Канемана, анкетування «Психологічний клімат у сім'ї».

Результати емпіричного дослідження підтвердили значний потенціал українських сімей до гармонізації стосунків: дві третини подружніх пар виявили високий рівень задоволеності шлюбом, позитивний психологічний клімат, узгодженість у розподілі ролей і прагнення до компромісів. Це свідчить про наявність у більшості подружніх пар зрілих форм сімейної взаємодії, що базуються на довірі, взаємоповазі та готовності підтримувати одне одного.

Водночас третина досліджуваних пар продемонструвала ознаки дисгармонії, що проявляються у недостатній комунікації, розбіжностях у поглядах на ролі та зниженні рівня взаємозалежності. Це вказує на потребу у психологічному втручанні, адже такі тенденції можуть призвести до зростання конфліктності та зниження стабільності сімейних стосунків.

Таким чином, одержані нами дані підкреслюють необхідність створення системи консультативної роботи практичного психолога, спрямованої на формування ефективних моделей взаємодії, розвитку емоційної відкритості й підвищення культури сімейного спілкування.

Консультативна діяльність практичного психолога має комплексний характер і передбачає діагностику, профілактику та корекцію подружніх взаємин. Її метою є не лише вирішення конкретних проблем, а й гармонізація стосунків, формування партнерського стилю комунікації, розвиток навичок саморефлексії та конструктивного вирішення конфліктів. Психолог створює атмосферу довіри, допомагає подружжю усвідомити власні ресурси й використовувати їх для зміцнення сімейних зв'язків. Конфлікт, як показано у дослідженні, може виступати не тільки загрозою, а й ресурсом розвитку, якщо партнери здатні осмислити його й конструктивно подолати. Окремо було акцентовано увагу на феномені вторинної адаптації, що нерідко стає прихованою причиною емоційного віддалення партнерів. Завдання психолога полягає у виявленні цього процесу та навчанні подружжя підтримувати почуття новизни, зберігати баланс автономності й близькості, а також відкритість до особистісного зростання.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що гармонійні подружні стосунки формуються на перетині особистісних ресурсів партнерів і соціальних умов їхнього існування. Вони є результатом щоденної роботи подружжя над собою та своїми відносинами. Практичний психолог відіграє важливу роль у підтримці сімей, допомагаючи долати труднощі, зберігати довіру й розвивати навички ефективної взаємодії. Ефективність консультативної роботи забезпечується комплексним підходом, що включає як індивідуальну, так і спільну роботу з партнерами, сприяє попередженню дисгармонії та формуванню стабільних і щасливих сімей. У результаті шлюб постає не лише як соціальний інститут, а й як простір особистісного розвитку, емоційної підтримки та взаємного збагачення, що має ключове значення для сучасного суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О.О., Дідковська Л.І. Умови формування та фактори суб'єктивного благополуччя особистості у шлюбі. Габітус. 2020. № 13. Т. 1. С. 98-104
2. Барановська А.О. Психологічні фактори впливу на розвиток сексуальних дисфункцій. Миколаїв : ЧНУ ім. Петра Могили, 2023. 106 с.
3. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: конспект лекцій. К.: МАУП, 2001. 96 с.
4. Буленко Т. В. Тенденції розвитку української сім'ї та її проблеми на сучасному етапі. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К. 2001. Т. 3. Ч. 4. 20-24 с.
5. Вікова психологія: навч. посіб. / Сергієнкова О. П. та ін. К. : Центр учб. літ., 2012. 376 с.
6. Вінс В.А, Кашпур Ю.М., Кузьменко Т.М. Гармонізація міжособистісних взаємин подружніх пар засобами психологічного консультування. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія. 2022. № 1. С. 42-46.
7. Етичний кодекс психолога Київ, 1990. URL: <https://vseosvita.ua/library/eticnij-kodeks-prakticnogo-psihologa-22568.html/> (дата звернення: 10.07.2025).
8. Іващенко А.І., Тітова А.В. Психологічні чинники задоволеності шлюбом. Габітус. 2023. № 54. С. 116-120.
9. Ішмуратов В.А. Конфлікт і злагода. Наука К., 1999. 247 с.
10. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб. К.: Главник, 2006. 127 с.
11. Кононенко А.О. Сучасні підходи до вивчення проблеми сексуальності. Психологія та соціальна робота. Дніпро: ДНУ ім.О.Гончара, 2021. № 1(53), С. 90–101.

12. Корольчук М.С. Психологія сімейних взаємин. К.: Ніка-центр, 2011. 296 с.
13. Магдисюк Л. І. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.
14. Орбан-Лембрик Л.Е., Лембрик С.П. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя // Збірник наукових праць. – Івано- Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2006. – Вип. 11. – Ч.1. – С.120-136.
15. Особистість, суспільство, війна. Тези доповнення учасників міжнародного психологічного форуму. Харків: ХНУВС, 2022. С.132.
16. Петяк О. В. Психологічні особливості дефініції ревностів та їх корекція у шлюбних партнерів : дис. ... д-ра філософії : 053. Хмельницький : ХНУ, 2020. 263 с.
17. Письменний С.О. Вплив війни на сексуальне життя подружніх пар. Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Т. 35 (74), № 5. С. 88- 94.
18. Письменний С.О. Рівень емоційної зрілості як детермінанта психологічної близькості подружньої пари під час війни. Габітус. 2024. №58. С.178-183.
19. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Моделі поведінки подружжя в реалізації основних сімейних функцій. Габітус. 2021. Вип. 21. С. 268–274.
20. Прач Н. Особистісні особливості як умова характеру взаємодії подружжя в конфліктах. Науковий блог Національний університет «Острозька академія». 2013. URL: <https://naub.oa.edu.ua/osobystisni-osoblyvosti-yak-umova-harakteru-vzaemodiji-podruzzhzha-u-konfliktah/>
21. Психологія молодого сім'ї. Мушкевич М.І. та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 235 с.
22. Психологія сім'ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.
23. Сайтарли І. А. Культура міжособистісних стосунків: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2007. 240 с.

24. Сазонова О.В. Сімейні цінності та рольові установки подружніх пар. наук. збірн. Проблеми сучасної психології. №39, 2017. С. 272–295.
25. Седих К. Психологія сім'ї: навч. посіб. Академія, 2023. 192с.
26. Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: навч. посіб. К.: Веселка, 1998. 214 с.
27. Сімейний кодекс України Ст. 3,21: Закон України від 19.12.2024 р. № 2947-III. https://kodeksy.com.ua/simejnij_kodeks_ukraini/statja-21.htm
https://kodeksy.com.ua/simejnij_kodeks_ukraini/statja-3.htm (дата звернення: 20.11.2024).
28. Скидан А. «Взаєморозуміння між чоловіком та жінкою: Психологія відносин». <https://holdyou.net/news/vzamorozumnnya-mzh-cholovkom-ta-zhnkoyu-psihiologiya/> (дата звернення: 25.11.2024).
29. Соколова І. М , Шайхлісламов З. Р., Ладика М. С. Вплив умов бойових дій на психологічний клімат сім'ї. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія». 2022. Том 33 (72). № 5. С.54-59.
30. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
31. Сурякова М. В., Учитель І.Б. Сім'я у системі цінностей сучасних українців. Габітус. 2022. №40. С.189-193.
32. Трофімець В. В. Причини конфліктів у сім'ях вимушених мігрантів під час воєнного стану. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 82 с.
33. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.
34. Хлопоніна Н. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.05 ; КНУ ім. Тараса Шевченка. Київ, 2007. 247 с.
35. Цільмак О. М. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навч.-наоч. підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 266 с.
36. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

37. Afifah, Mudjiran, & Yeni Karneli. The Role of Family Counseling to Improve Communication and Harmony in the Family. *Journal Of Psychology, Counseling And Education*. 2024. 2(3), Pp. 208–216

38. Helliwell J. How's life? Combining individual and national variables to explain subjective well-being. *Economic Modelling*. 2003. No. 20. Pp. 331–360

39. Kamp Dush C.M., Amato P.R. Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2005. No.22. Pp. 607–627.

40. Kismödi E., Pitchforth E. Sexual and reproductive health, rights and justice in the war against Ukraine. *Sexual and Reproductive Health Matters*. 2022. P. 23.

41. Mikucka M. The life satisfaction advantage of being married and gender specialization. *Journal of Marriage and Family*. 2016. No. 78. Pp. 759–779.

42. Nelson-Coffey, S. K. Married ... with children: The science of well-being in marriage and family life. / In E. Diener, S. Oishi, L. Tay (Eds.). *Handbook of well-being*. Salt Lake City. UT: DEF Publishers, 2018.

43. Nicolette V. Roman, Tolulope V. Balogun, Letitia Butler-Kruger and others Strengthening Family Bonds: A Systematic Review of Factors and Interventions That Enhance Family Cohesion *Journal «Soc. Sci»*. 2025, 14(6), 371;

44. Stutzer A., Frey B.S. Does marriage make people happy, or do happy people get married? *Journal of Socio-Economics*. 2006. No. 35. Pp. 326–347.

45. Umberson D., Crosnoe R., Reczek C. Social relationships and health behavior across the life course. *Annual Review of Sociology*. 2010. No. 36. Pp. 139–157.

46. Waite L. J., Gallagher M. The case for marriage: Why married people are happier, healthier, and better off financially. New York : Broadway Books, 2002. P.261

Додаток А

Анкета «Психологічний клімат у сім'ї» (для жінок)

Вступні дані:

Вік жінки: _____

Скільки років у шлюбі: _____

Питання (будь ласка, підкресліть одну відповідь в дужках на кожне питання):

1. Як би ви охарактеризували взаємини між вами та вашим чоловіком?
(Дуже хороші / Хороші / Задовільні / Погані)
2. Чи відчуваєте ви підтримку з боку вашого чоловіка?
(Так / Ні)
3. Чи відчуваєте ви, що у вашій родині вас чують та розуміють?
(Так / Ні)
4. Як ви оцінюєте емоційний клімат у вашій родині?
(Теплий / Нейтральний / Холодний)
5. Як часто у вашій родині виникають конфлікти?
(Дуже часто / Час від часу / Рідко / Не виникають)
6. Чи згодні ви з твердженням, що ваш чоловік завжди готовий йти на компроміс?
(Так / Ні)
7. Чи вважаєте ви, що в сім'ї важливі емоційні зв'язки?
(Так / Ні)
8. Як ви оцінюєте рівень задоволення вашими взаєминами в шлюбі?
(Дуже задоволені / Задоволені / Незадоволені)
9. Чи згодні ви з твердженням, що ваша сім'я – це місце для особистісного розвитку?
(Так / Ні)
10. Як ви ставитеся до того, щоб звертатися за допомогою до психолога, якщо виникають труднощі в сім'ї?

(Позитивно / Негативно / Нейтрально)

Дякуємо за співпрацю!

Додаток Б

Анкета «Психологічний клімат у сім'ї» (для чоловіків)

Вступні дані

Вік чоловіка: _____

Скільки років у шлюбі: _____

Питання (будь ласка, підкресліть одну відповідь в дужках на кожне питання):

1. Як би ви охарактеризували взаємини між вами та вашою дружиною?
(Дуже хороші / Хороші / Задовільні / Погані)
2. Чи відчуваєте ви підтримку з боку вашої дружини?
(Так / Ні)
3. Чи відчуваєте ви, що у вашій родині вас чують та розуміють?
(Так / Ні)
4. Як ви оцінюєте емоційний клімат у вашій родині?
(Теплий / Нейтральний / Холодний)
5. Як часто у вашій родині виникають конфлікти?
(Дуже часто / Час від часу / Рідко / Не виникають)
6. Чи згодні ви з твердженням, що ваша дружина завжди готова йти на компроміс?
(Так / Ні)
7. Чи вважаєте ви, що в сім'ї важливі емоційні зв'язки?
(Так / Ні)
8. Як ви оцінюєте рівень задоволення вашими взаєминами в шлюбі?
(Дуже задоволені / Задоволені / Незадоволені)
9. Чи згодні ви з твердженням, що ваша сім'я – це місце для особистісного розвитку?
(Так / Ні)
10. Як ви ставитеся до того, щоб звертатися за допомогою до психолога, якщо виникають труднощі в сім'ї?
(Позитивно / Негативно / Нейтрально)

Дякуємо за співпрацю!



Звіт подібності

Метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Заголовок

Кірсанова Л.М_магістерська робота

Автор

Науковий керівник / Експерт

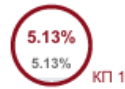
Кірсанова Л.М.Олександр Непша

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.



14277

Кількість слів



107180

Кількість символів