ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

ПСИХІЧНІ СТАНИ ПОДРУЖЖЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ РОЗВИТКУ СІМ'Ї

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

МАГІСТР

за спеціальністю 053 Психологія

ПАКОШ ІРИНА ВОЛОДИМИРІВНА

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав.кафедри _____
«____»_____ 2026 р.

Науковий керівник:
Синякова В. Б.,
доктор психологічних наук,
професор
Рецензент:

КИЇВ – 2026

Реєстрація

номер	дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано до захисту

В. Б. Синякова

підпис наукового керівника	ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту

оцінка	дата захисту

Голова ЕК

Н.В. Волинець

підпис	ініціали, прізвище

Члени ЕК

С.А. Палій

підпис	ініціали, прізвище

В.Б. Синякова

підпис	ініціали, прізвище

О.Л. Туриніна

підпис	ініціали, прізвище

Секретар ЕК

Д.В. Бур’ян

підпис	ініціали, прізвище

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*
курс II *(магістратура)*

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу магістра
Пакош Ірини Володимирівни

1. Тема роботи: **Психічні стани подружжя на різних етапах розвитку сім'ї.**
2. Цільова установка: подружні пари на різних стадіях життєвого циклу сім'ї; вихідні дані: матеріали професійної та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.
3. Перелік графічного матеріалу: 8 табл., 2 рис.
4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	**Консультант (прізвище, ініціали)**	**Підпис, дата**	
		Завдання видав	**Завдання прийняв**
Розділ 1	Синякова В.Б.		
Розділ 2	Синякова В.Б.		
Розділ 3	Синякова В.Б.		

5. Зміст роботи:
   Вступ
   Розділ 1. Теоретико-методологічні засади дослідження психічних станів подружжя.
   Розділ 2. Емпіричне дослідження динаміки психічних станів подружжя на ключових стадіях.
   Розділ 3. Розробка та впровадження програми психологічної корекції психічних станів подружжя.
   Висновок
   Список використаних джерел
   Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	**Фактичний**
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи магістра.	червень 2025	червень 2025
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи магістра.	липень 2025	липень 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи магістра, затвердження його керівником.	серпень 2025	серпень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	жовтень 2025	жовтень 2025
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	грудень 2025	грудень 2025
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	січень-березень 2026	січень-березень 2026
7.	Подання кваліфікаційної роботи магістра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	квітень 2026	квітень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи магістра на засіданні Екзаменаційної комісії.	травень 2026	травень 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	червень 2026	червень 2026

Дата видачі завдання _____
Науковий керівник _____ (Синякова В.Б.)

Завдання прийняв до виконання
здобувач вищої освіти _____ (Пакош І.В.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 64 с., 8 табл., 2 рис., 42 джерела, 6 додатків.

Об’єкт дослідження: сімейні відносини на різних етапах розвитку сім’ї.

Предмет дослідження: психологічні особливості та механізми трансформації психічних станів подружжя.

Мета дослідження: полягала у вивчені психічних станів подружжя та емпірично підтвердити закономірності змін психоемоційного стану на різних етапах життєвого циклу.

Гіпотеза дослідження. Дослідження показують, що психологічний стан подружжя справді змінюється залежно від того, на якому етапі знаходиться їхня сім'я. Спеціально розроблена програма психокорекції «Перехідний Стан», яка спрямована на формування навичок, способів регуляції емоційних станів підвищенню позитивних у подружжя, яке переживає кризові переходи.

Методи дослідження:

1. Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація даних;

2. Емпіричні методи: анкетування («Опитувальник задоволеності шлюбом» (В. В. Сталін), «Шкала кохання й симпатії» (З. Рубін)), тестові методики (шкала тривоги Бека), бесіда.

3. Методи математичної обробки даних: Отримані результати дослідження були опрацьовані за допомогою математико-статистичного методу кількісного аналізу. Методи порівняльного аналізу були здійснені за допомогою U-критерій Манна-Уітні.

ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ПОДРУЖНІМ ЖИТТЯМ, ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ЖИТТЄВІ ЦИКЛИ СІМ’Ї, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД

MARITAL SATISFACTION, EMOTIONAL AND PSYCHOLOGICAL STATE, FAMILY LIFE CYCLES, PSYCHOLOGICAL SUPPORT

ЗМІСТ

ВСТУП.....7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПОДРУЖЖЯ.....11

1.1. Поняття "психічний стан" та його ідентифікація у шлюбній взаємодії 11

1.2. Життєві цикли сім'ї від початку залицянь.....15

1.3. Психологічна задоволеність подружнім життям.....22

Висновки до 1 розділу.....28

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПОДРУЖЖЯ НА КЛЮЧОВИХ СТАДІЯХ.....29

2.1. Організація та методи дослідження емоційного стану подружжя.....29

2.2. Аналіз методів дослідження психічних станів на етапах критичних сімейних переходів.....34

2.3. Систематизація та узагальнення результатів дослідження.....42

Висновки до 2 розділу.....43

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПОДРУЖЖЯ..44

3.1. Основні етапи структури програми психокорекції «Перехідний Стан"45

3.2. Впровадження програми психологічного супроводу подружжя на етапах сімейних криз.....52

3.3. Аналіз результативності та ефективності психокорекційної програми 59

Висновки до 3 розділу.....61

ВИСНОВОК.....63

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....64

ДОДАТКИ.....69

ВСТУП

Сім'я – це фундамент суспільства і саме те місце, де ми вперше вчимося бути поруч з іншими людьми. Динаміка сучасного життя, соціально-економічні зміни та війна створюють додаткове навантаження на подружні стосунки, що відображається на психічних станах партнерів. Шлюбний союз, проходячи через низку неминучих кризових етапів: народження дітей, їх дорослішання, "порожнє гніздо", вимагає від подружжя постійної психологічної адаптації.

Останніми роками в Україні, попри те, що шлюбів загалом стає менше, помітна тривожна закономірність: розлучення найчастіше трапляються на певних етапах сімейного життя — після 1-3 років подружжя або через 10-15 років, коли діти вже дорослішають. Якісний аналіз цих даних свідчить, що основною причиною дезінтеграції є не стільки зовнішні обставини, скільки нездатність подружжя впоратися із внутрішньою емоційною напругою, зміною ролей та фрустрацією, які є прямими проявами дезадаптивних психічних станів.

Джон Ґоттман більше 40 років вивчав психологію сімейного життя, шлюбу та того, як партнери спілкуються один з одним. Ґоттман також шукав ті важливі сигнали, які можуть вказати на майбутнє розлучення.

Саме тому питання здатності родини долати кризи – як одні з найважливіших життєвих цінностей – завжди залишаються на часі. Вони потребують ретельного вивчення та пошуку дієвих способів розв'язання, що і спонукало мене обрати цю тему для написання кваліфікаційної роботи.

Незважаючи на значну увагу до проблем сім'ї, яку досліджували В. Савенкова, Л. О. Шевченко, І. М. Щербакова та Н. Гавриленко, О. Літвінова, О. Лосієвська висвітлювали у своїх працях особливості психокорекції сімейних пар, існує недостатня кількість інтегративних досліджень, які

проаналізували динаміку змін психічних станів подружжя на кожному етапі становлення сім’ї.

Актуальність дослідження зумовлена загальною кризою сім’ї, яка виявляється в кількісних (зменшення народжуваності, збільшення кількості розлучень) та якісних показниках (перебудова соціальних та сімейних цінностей).

Об’єкт дослідження: сімейні відносини на різних етапах розвитку сім’ї.

Предмет дослідження: психологічні особливості та механізми трансформації психічних станів подружжя.

Мета дослідження: полягала у вивчені психічних станів подружжя та емпірично підтвердити закономірності змін психоемоційного стану на різних етапах життєвого циклу.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз існуючих теоретичних поглядів на поняття "психічний стан" і визначити його роль як комплексного показника взаємин у шлюбі;
2. Здійснити аналіз сімейних відносин та окреслити взаємозв’язок виявлених психічних станів із рівнем задоволеності подружнім життям;
3. Підібрати методику та провести емпіричне дослідження психологічної корекції сімейних пар на кожному етапі становлення сім’ї;
4. Розробити практичні рекомендації та визначити тенденції трансформації психічних станів.

Гіпотеза дослідження. Дослідження показують, що психологічний стан подружжя справді змінюється залежно від того, на якому етапі знаходиться їхня сім'я. Спеціально розроблена програма психокорекції «Перехідний Стан», яка спрямована на формування навичок, способів регуляції емоційних станів підвищенню позитивних у подружжя, яке переживає кризові переходи.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження та перевірки висунутої гіпотези використовуватиметься комплекс методів:

4. Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація даних;

5. Емпіричні методи: анкетування («Опитувальник задоволеності шлюбом» (В. В. Сталін), «Шкала кохання й симпатії» (З. Рубін)), тестові методики (шкала тривоги Бека), бесіда.

6. Методи математичної обробки даних: Отримані результати дослідження були опрацьовані за допомогою математико-статистичного методу кількісного аналізу. Методи порівняльного аналізу були здійснені за допомогою U-критерій Манна-Уітні.

Наукова новизна одержаних результатів: удосконалено наукові уявлення про динаміку сімейних криз шляхом виявлення та опису характерних патернів змін домінантних психічних станів подружжя під час переходів між ключовими етапами життєвого циклу сім'ї. Розширено методологічну базу практичної сімейної психології. Теоретично обґрунтовано та перевірено на практиці авторську програму психокорекції «Перехідний Стан», де було досліджено поведінку, рівень задоволення подружнім життям та зміни емоційного стану сімейних пар на кожному етапі становлення сім'ї.

Практичне значення одержаних результатів. Розробити та апробувати комплекс методик для діагностики стратегій і специфіки перебігу подолання життєвих криз у особистості, придатних для практичного використання фахівцями – психологами, соціальними працівниками та соціальними педагогами. Надання практичних рекомендацій для подружжя, спрямованих на саморегуляцію емоційних та функціональних станів на кожному етапі сімейного життя.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося за участю 45 осіб. Опитування проводилося за допомогою заповнення онлайн-форми (Google Forms) з дотриманням всіх вимог щодо проведення дистанційного опитування.

Апробація результатів дослідження представлена у матеріалах XI Міжнародної наукової конференції «НАУКОВІ ТРЕНДИ ПОСТІНДУСТРІАЛЬНОГО СУСПІЛЬСТВА», що проходила 6 березня 2026 року у м. Київ, Україна.

Структура роботи. Містить 3 розділи, 9 підрозділів, 42 використаного джерела, 9 додатків, які розміщені на 20 сторінках. Загальний обсяг роботи 69 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПОДРУЖЖЯ

1.1. Поняття "психічний стан" та його ідентифікація у шлюбній взаємодії

Сім’я є динамічною системою, що відображає зміни суспільства. Прогресивна динаміка сучасної сім’ї супроводжується рядом об’єктивних і суб’єктивних труднощів, на тлі яких є актуальною потреба в соціально-психологічному вивченні шлюбу та родини.

Ще Аристотель започаткував думку про те, що родина є невід’ємним елементом соціуму: з одного боку, в сім’ю проникають проблеми суспільства, а з іншого – вона впливає на відносини в суспільстві, характер всіх процесів соціального життя. Кожний член родини зберігає певну автономність і водночас входить в різні інші об’єднання людей, в соціальні групи, вступає у деякі відносини з державними установами, сусідами й іншими співтовариствами, представляючи в них інтереси своєї сім’ї або свої власні погляди, які сформувалися в ній.

Сім'я – це мала соціальна група, найважливіша форма організації особистого побуту, заснована на подружньому союзі та родинних зв’язках, тобто відносинах між чоловіком і дружиною, батьками та дітьми, братами і сестрами, іншими родичами, що живуть разом і формують спільне господарство на основі єдиного сімейного бюджету [24].

Сучасний шлюб ґрунтується на сумісності сучасних людей як особистостей. Спільне життя вимагає від подружжя готовності до компромісу, поступатися один одному, розвивати в собі такі якості, як взаємна повага, довіра, взаєморозуміння. Проблема взаємозв'язку психологічних

особливостей стосунків подружжя та задоволеності шлюбом стала актуальною у сучасному суспільстві [2].

Стабільний шлюб і сім’я приносять людині задоволення перебування в такому соціальному осередку, створюючи умови та опору для особистісного розвитку в кожній сфері діяльності та починаннях. Стабільність шлюбу і сім’ї багато в чому залежить від таких факторів, як шлюбний вік, період знайомств до шлюбу, соціальний сімейний стан, а також багатьох вливає ставлення батьків на вибір дітей [1].

Нині в цивілізованому суспільстві все більше людей не вступають у шлюб на самому початку своїх взаємин, значна частина подружніх пар зовсім не оформляють офіційних стосунків, зростає кількість молодих людей, котрі прагнуть до альтернативних форм власного життя; відбувається не тільки еволюція форм шлюбу, але й ставлення до нього істотно трансформується. Подібні зміни значною мірою стосуються трансформації соціокультурного характеру феномену «молоді».

Класична фаза молодості між настанням статевої зрілості й повною соціально-економічною зрілістю тепер змінилася. Молоді люди досягають соціокультурної зрілості задовго до того, як отримують економічну незалежність від батьків. З одного боку, трудове життя в молодих людей відтермінувалося через подовження періоду шкільної та університетської освіти. З іншого боку, у більш ранньому віці «перевага» надається можливості діяти й споживати [28].

В основі сім’ї зазвичай покладено шлюбні стосунки, тому ці поняття тісно пов’язані.

Шлюб – це укладений та суспільно зареєстрований союз двох людей з метою створення та підтримання родинних взаємин.

Психологія шлюбних стосунків базується на взаємній повазі, довірі, відкритому спілкуванні та спільній праці над збереженням зв'язку. Але коли двоє людей, вже створивши сім’ю, не можуть домовлятися, іти на компроміс,

оскільки були виховані в різних соціальних групах, призводить до конфліктів та порушень емоційного зв’язку.

Існує припущення, що шлюб позитивно впливає на здоров’я партнерів порівняно з життям без нього. Проте цей ефект зумовлений низкою чинників. Люди, які мають краще здоров’я, частіше одружуються та довше залишаються в шлюбі. Крім того, подружжя нерідко формується на основі взаємної вигоди: економічної, психосоціальної (емоційна підтримка) та особистісної (зростання самооцінки й відчуття власної ефективності). Таке поєднання може посилювати наявні позитивні якості, а також допомагати долати труднощі. При цьому можливі негативні наслідки — наприклад, розлучення чи втрата партнера — впливають на рівень задоволеності життям.

Але ж буває і навпаки: замість того, щоб підтримувати, партнер поводиться вороже, закривається в собі або уникає розмов. Звісно, через це невдоволення шлюбом лише зростає, разом з тим погіршуючи самопочуття обох.

Психічний стан вдається описати сукупністю наших емоцій, настрою, енергії та відчуттів в певний момент часу. Він може бути різним і підпадати під вплив зовнішніх факторів, таких як стрес, поведінка оточуючих або фізичне самопочуття.

Психічний стан має значний вплив на наше життя. Він визначає наші розуміння ситуацій, настрій, рівень концентрації та нашу здатність боротися з стресом. Якщо ми знаємо свій психічний стан, ми можемо усвідомлювати та контролювати свою реакцію на події, що відбуваються навколо. При цьому важливо розуміти, що психічний стан може змінюватися з часом, тож потребує постійної уваги [20].

Психологічне здоров’я – це інтегральний показник функціонування сучасної родини, що відображає якісну сторону соціальних і психолого-педагогічних процесів, що відбуваються в ній. На думку В. С. Торохтія, психологічне здоров’я сім’ї має таку структуру:

1. Показники (подібність сімейних цінностей; функціонально-рольова узгодженість; соціально-рольова адекватність; адаптивність у мікросоціальних стосунках; емоційна задоволеність ними; спрямованість на сімейне довголіття).
2. Рівні (норма, відхилення від норми, відсутність психологічного здоров'я).
3. Функції (інформативна, оцінна, прогностична, регулятивна, наказова, виховна).
4. Властивості (гуманність, гармонійність, життєздатність, систематичність, цілісність, динамічність, повсякденність, компенсаційність, вікова мінливість, стійкість, керованість, зумовленість подружніх стосунків).
5. Умови підтримки (мотивація шлюбно-сімейних взаємин, правильне уявлення про роль сім'ї в житті людини, наявність навичок внутрішньосімейної корекції, психологічна, сексуальна сумісність, стійкість подружніх стосунків, соціальна активність сім'ї) [31].

Емоційна задоволеність у сім'ї відображає рівень взаємного емоційного прийняття та поваги між її членами. Найвищий ступінь емоційної близькості – коли подружжя ставиться одне до одного з особливою прихильністю – є ключовою ознакою здорової сім'ї. Зрозуміло, що такі емоційні зв'язки формуються через спільну діяльність і виконання сімейних завдань. Водночас саме емоційна задоволеність є головним джерелом психологічного розвантаження й підтримки для всіх членів родини.

Партнери постійно впливають на емоційні стани одне одного через механізми емоційного зараження та синхронізації: варто комусь підвищити голос або змінити вираз обличчя і рівень напруги в іншого зростає. У гармонійних стосунках працює ко-регуляція: один із партнерів сповільнюється і загальна напруга зменшується. Якщо ж навпаки, то конфлікт наростає – один нападає, інший захищається або ж емоційно «затихає». Тривожними сигналами є різкий початок розмови, атака на особистість замість обговорення конкретної проблеми, прояви зневаги (сарказм, презирливі

жести), нападаюча поведінка та емоційне блокування, за яких конструктивний діалог майже неможливий.

Особливістю зберігання негативних психічних станів на довготривалий проміжок часу можуть суттєво впливати на загальний добробут сім'ї, а також ці стани мають здатність легко трансформуватися і закріплюватися у негативні психічні властивості як тривожність, дратівливість, пасивність, конфліктність тощо.

1.2. Життєві цикли сім'ї від початку залицянь

Життєвий цикл сім'ї – це поняття, що описує розвиток сім'ї упродовж часу.

Кожна стадія життєвого циклу висуває перед сім'єю певні завдання, необхідні для її гармонійного розвитку. Із часом ці завдання накопичуються й накладаються одне на одне. Якщо сім'я не встигла впоратися з викликами попереднього етапу, а вже з'являються нові, рівень стресу зростає, накладаючи все нові шари на одну і ту ж проблему.

Гнучкі сім'ї, які готові приймати зміни, властиві кожному етапу, і здатні поступатися досягнутою рівновагою та звичними моделями взаємодії між партнерами, з дітьми та старшим поколінням, легше переходять до наступної фази розвитку.

Таким чином, перехідні періоди та кризи є природною та неминучою частиною розвитку сім'ї.

Щоб перейти на новий рівень розвитку сім'ї необхідно:

1. здійснити зміни в своїй структурі;
2. адаптувати до поточної ситуації основні правила сімейного функціонування;
3. створити новий образ самої себе.

Періоди стабілізації в точці переходу змінюються на кризи.

У сучасній психології відома періодизація О. К. Васильєвої, яка виділяє п’ять стадій життєвого циклу сім’ї:

1. зародження сім’ї до народження дитини;
2. народження й виховання дітей;
3. закінчення виконання родиною виховних функцій;
4. діти живуть із батьками, й хоча б один не має власної родини;
5. подружжя живе саме або із дітьми, котрі мають власні родини.

Автор також виходить із того, що на кожній стадії розв’язуються свої, властиві тільки для цього періоду завдання, а відповідно, і характеристика кожного періоду досить специфічна.

У закордонній психології поширена періодизація життєвого циклу сім’ї Р. Хілла. Він виокремлює:

1. стадію монади; стадію вступу в шлюб;
2. стадію народження дитини; стадію проживання з дитиною до підліткового віку;
3. стадію «вильоту дітей із гнізда»;
4. стадію смерті одного з подружжя;
5. знову стадію монади.

Найбільш зручною для розв’язання прикладних завдань психології сімейних взаємин є періодизація життєвого циклу сім’ї М. Еріксона. Згідно з нею виділяються:

a. період залицяння;
b. шлюб і його наслідки (шлюбна поведінка);
c. народження дитини й взаємодія з нею;
d. зріла стадія шлюбу;
e. відлучення дитини від батьків;
f. пенсія та старість.

Розглянемо особливості дошлюбного періоду. У психології сімейних взаємин прийнято виділяти дошлюбний і передшлюбний періоди. До особливостей дошлюбного періоду відносять весь життєвий сценарій людини

від народження до шлюбу. До передшлюбного періоду відносять взаємодію зі шлюбним партнером до шлюбу. У цьому періоді виокремлюють знайомство й залицяння.

Передшлюбний період дуже важливий для розуміння всієї специфіки психології сімейних взаємин. Подружжя не є кровними родичами, вони стають «родичами» за вибором. У цьому сенсі потрібно в даний період багато сил витрачати на цей вибір, а згодом докладати чимало психологічних зусиль для його збереження.

Основні завдання цього етапу включають:

1. Відокремлення себе від батьківської родини.
2. Формування власної ідентичності.
3. Побудова близьких стосунків із ровесниками, розвиток професійної кар'єри та становлення дорослого стилю життя.
4. Налагодження гармонійних і збалансованих взаємин із розширеною родиною.
5. Перевірка й застосування сімейних правил, засвоєних у батьківському домі, на власному досвіді.
6. Зміцнення особистих меж.
7. Опрацювання навичок взаємодії з представниками протилежної статі.

Молодій людині необхідно одночасно відокремитися від батьківської родини й водночас підтримати з нею зв'язок. Надмірна дистанція чи, навпаки, надмірна залежність від батьків однаково можуть стати передумовою майбутніх криз.

Наступна стадія – це молоде подружжя без дітей. . Типовим для такої родини є стан ейфорії: у них ще не розвіялися радісні мрії, надії й плани, часто відірвані від реальності. У них ще все попереду, їм усе зрозуміле, у житті для них усе просто. Перші перешкоди, зазвичай, уже помітні, але вони «легко переборюються». Молодята ще впевнені, що удвох із ним (із нею) можуть зробити все [32].

Є ряд факторів, які можуть ускладнити початкову фазу розвитку сім'ї. Зокрема, до "факторів ризику" відносять такі ситуації:

1. Пара створює сім'ю невдовзі після втрати значимої людини.
2. Істотно різняться сімейні традиції та походження подружжя (релігійні переконання, освіта, соціальний клас, національна приналежність, вік тощо).
3. Подружжя виросло в сім'ях з різним складом (наприклад, багатодітна сім'я та сім'я з однією дитиною).
4. Пара проживає занадто близько або занадто далеко від хоча б однієї з батьківських сімей.
5. Нестабільність шлюбних партнерів в одній із розширених сімей.
6. Пара залежить від членів розширеної сім'ї матеріально, фізично чи емоційно.
7. Погані стосунки одного з подружжя зі своїми братами, сестрами чи батьками.
8. Шлюб укладається у віці до 20 років або після 35 років.
9. Шлюб укладається після періоду залицяння тривалістю менш як шість місяців або понад три роки.
10. Весілля відбувається без членів сім'ї або друзів.
11. Вагітність дружини до весілля або протягом першого року після одруження.
12. Власне нещасливе, на думку хоча б одного з подружжя, дитинство чи юність [25].

Нездатність пари впоратися із завданнями стадії відбивається в першому піку розлучень. Як правило, розлучення спираються на мотивування «Не зійшлися характерами», «Ми занадто різні». Розлучення, пов'язані з труднощами дозволу завдань даної стадії, часто припадають на стаж шлюбу від одного до трьох років. Однак «прив'язка» першого піку розлучень до певного стажу шлюбу має скоріше кількісний, статистичний характер. Змістовно розлучення з даної мотивацією може статися на будь-якому році

подружнього життя, що і відображає принципову неможливість остаточного вирішення подружніх завдань.

Кожному з подружжя доводиться пристосовуватися до стану, який, у порівнянні з дошлюбною незалежністю і свободою, здається вимушеною необхідністю. Проблеми можуть виникати через такі характеристики рольової структури, як розподіл ролей між подружжям, ступінь ідентифікації з роллю при суперечливих вимогах до її виконання, через неможливість поєднати кілька ролей, з тим розподілом ролей, яке склалося в сім'ї їх батьків.

Найважчий період для молодого шлюбу – це період народження першої дитини, у зв’язку з чим у чоловіків виникає напруженість бюджету часу, різке обмеження розваг, відпочинку, дозвілля, зростання фізичної і нервової втоми, зниження сексуального потягу. Усе це накладає відбиток на проблеми професійного просування і досягнення суспільного статусу, а з боку власне шлюбу – на ослаблення симпатії, любові і формування дружби [33].

У сім'ї з дітьми-підлітками навантаження кожного члена сім'ї зростає, і сім'я найбільше схильна до стресу. Стреси і труднощі подружжя-батьків на даному етапі сімейного розвитку вельми різноманітні. Середина життєвого циклу сім'ї - це час надлишкових вимог до подружжя-батькам і з боку суспільства, і з боку внутрішньосімейних відносин. Необхідно бути не тільки гарним подружжям, адекватними батьками, турботливими дітьми своїх літніх батьків, але і відповідальними та успішними працівниками, чутливо реагувати на зміни в суспільстві.

Змінам, стресів і труднощів піддається сфера подружніх відносин. Вільний час для себе і партнера помітно обмежується і присвячується безлічі обов'язків (громадських, побутових, професійних). Для того щоб знаходити фази особистого, індивідуального відновлення сил, доводиться обмежувати час подружніх стосунків на користь індивідуальної активності і вести себе більш егоцентрично, тим самим заощаджуючи і зберігаючи особистий вільний простір.

Складність може представляти загостреною у підлітка потребою в незалежності, яка зазвичай веде до деякого конфлікту всередині сім'ї, а також необхідність перегляду батьківського ставлення і стилю виховних впливів підростаючій дитині, посилюється відчуття неспокою і тривоги за нього.

Сім'я на стадії «порожнього гнізда» заново перетворюється в шлюб, дорослі діти створюють власні сім'ї, а батьки залишаються вдвох.

При цьому сімейними труднощами можуть ставати пристосування до життя удвох, вибудовування відносин з сім'ями дітей, пристосування до спадання сил і погіршення здоров'я, смиренність зі старінням - власним і дружини, пристосування до виходу на пенсію і зниження доходів, аналіз ступеня задоволеності прожитими разом роками, адаптація до нових ролей бабусі й дідуся. Потреба відчути свою необхідність і значущість на цьому етапі також починає грати особливо помітну роль [9].

Існують такі внутрішні критерії, які визначають вибір партнера:

1) батьківський сценарій – обранець схожий на батька або на той образ, який був нав’язаний батьками, як ідеальний чоловік. Саме сценарна поведінка змушує обирати собі у подружжя схожих на батьків/матерів;

2) перші навички спілкування (у дитячому садочку, школі і т. д.) – дуже приваблюють люди, схожі чимось на перших справжніх друзів, навіть якщо їхні обличчя важко згадати. Головне те, що з такими людьми був позитивний досвід спілкування на ранній стадії, що тепер дає підстави припускати, що і з новим знайомим все складеться так само вдало;

3) перші еротичні враження (імпринтинг статевого дозрівання) – чоловік, схожий на того, хто викликав перші хвилюючі почуття, перші бажання, через багато років може знову вселити душевний трепет, викликати тяжіння і навіть любов;

4) певні генетичні ознаки, які той, хто вибирає, вважає позитивними. Природа так влаштувала, що все спрямовано на поліпшення роду. І людина, якій не подобається той чи інший параметр тіла або організму майбутнього

партнера, несвідомо буде вибирати того, у кого є те, чого йому не вистачає, і навпаки.

Часто, приймаючи рішення про шлюб, молоді люди потрапяють у пастки закоханості. Пастки закоханості – це неусвідомлені мотиви, які спонукають людину вступати в шлюб. Психологи вважають, що ці «пастки» у подальшому ускладнюють процес взаємної адаптації молодого подружжя і призводять до швидких розчарувань у шлюбі, й це не сприяє стабілізації сім'ї. Існує велика кількість таких «пасток», в основі яких лежать: – помилковість сприйняття один одного; – нечесність один перед одним; – загострене почуття боргу; – ідеалізація партнера; – поспішність при прийнятті рішення та інше. [36].

Концепція життєвого циклу сім'ї допомагає зрозуміти, чому змінюється психологічний стан подружжя. Річ у тім, що ці зміни не є випадковими — вони тісно пов'язані з кризовими етапами. Кожен такий перехід стає для сім'ї точкою найбільшої вразливості, коли накопичуються взаємні образи, тривога та непорозуміння, що заважають рухатися далі. Саме тому психологічна підтримка є такою важливою: вона спрямована на те, щоб допомогти парі впоратися з емоціями та легше пройти через ці складні, але цілком природні періоди.

1.3. Психологічна задоволеність подружнім життям

Психологічне задоволення шлюбом – суб'єктивне відчуття щастя, комфорту поруч з обраною людиною. Емоційна близькість, розслаблення, відчуття безпеки та ступінь задоволення обох партнерів є якісним показником, який вказує на задоволення подружнім життям.

У психологічних дослідженнях велике значення має вивчення власне поняття «задоволеність шлюбом». На думку більшості дослідників, задоволеність шлюбом – це якийсь внутрішній суб'єктивний фактор, що є оцінкою кожним чоловіком як безпосередньо самого шлюбу, і другого чоловіка зокрема. Ця оцінка спирається на той образ сім'ї, який склався на

даний момент у людини під впливом різного життєвого досвіду, всіляких подій, соціального та культурного оточення. При цьому дослідники відзначають той факт, що не можна плутати поняття задоволеність шлюбом і стабільність шлюбу, оскільки навіть якщо подружжя не задоволені своїм шлюбом, може бути досить стійким і стабільним. І навпаки – задоволеність шлюбом не забезпечує його стабільність.

Дослідженням характеристик, які впливають на задоволеність шлюбом, займалися багато вчених. Одна з найбільш раціональних їх систем представлена в моделі якості шлюбу, яку розробили американські дослідники Р.А. Левіс та Дж.Б. Спенієр, які вивчили близько трьох сотень робіт і виділили основні ознаки подружнього благополуччя, об'єднавши їх у три блоки факторів, такі як фактори, пов'язані з дошлюбними подіями, соціальні та економічні фактори, а також фактори, що характеризують особистість людини особистості [11].

Певний вплив на ступінь задоволеності шлюбом здійснює соціально-психологічний клімат, та психологічна атмосфера, що зазвичай переважає, стиль спілкування подружжям, наскільки подружжя підтримують одне одного. Чим благополучніше соціально-психологічний клімат, тим більше подружжя задоволене своїм шлюбом [3].

Стабільність шлюбу розглядається через призму задоволення / незадоволення потреб подружжя, серед яких жінки у ролі базових виділяють потребу «в емоційному теплі», у відчутті цінності й важливості своєї особистості, у взаємодопомозі та взаємній підтримці.

Спостерігається зв’язок між успішністю шлюбу та віком, у якому жінка вийшла заміж: дослідники відзначають неміцність ранніх шлюбів. Найміцніший зв’язок між раннім віком одруження й незадоволеністю шлюбом спостерігається в молодих жінок, оскільки вони тяжко переживають невідповідність власних романтичних уявлень щодо сімейного життя та реальності.

Національність і релігійні переконання також впливають на стабільність шлюбу: національні традиції й норми у сфері шлюб-но-сімейних стосунків, релігійні переконання подружжя пов’язані з рівнем розлучень. Водночас окремі дослідники простежують зв’язок зазначених параметрів із задоволеністю жінки шлюбом, зазначаючи, що найбільше значення має, очевидно, соціокультурний контекст і відповідність реальних подружніх стосунків рольовим настановам жінки [19].

Дружини чоловіків, які є відповідальними, мають гарну роботу, серйозно ставляться до своїх обов'язків, більшою мірою задоволені шлюбом, ніж дружини менш соціально зрілих чоловіків. У чоловіків подібної залежності не було виявлено, тобто їхня задоволеність шлюбом не залежить від того, наскільки жінка серйозна, від наявності у неї роботи та відповідальності [18].

Певною мірою задоволеність шлюбом залежить від фінансового становища сім'ї. Це більшою мірою визначається не самим матеріальним благополуччям, а тим, що в суспільстві існує думка про те, що чоловік повинен забезпечувати свою сім'ю, і коли його дохід є досить високим, не тільки дружина сприймає його як успішного чоловіка, але і сам чоловік може вважати, що він успішний і гарний чоловік. Крім того, у дослідженнях було показано, що сексуальна гармонія також знижується у тому випадку, коли у чоловіка знижується дохід. Можливо, це пов'язано з тим, що чоловік почувається невдахою, а це в свою чергу негативно впливає на його сексуальне життя [26].

Задоволеність шлюбом також залежить від рівня освіти – що нижча освіта, особливо в жінок, то нижча задоволеність шлюбом. Дослідники пов'язують це з тим, що жінки з нижчим рівнем освіти більш схильна до скандалів і з'ясування стосунків, що негативно позначається на сімейних відносинах. Отримуючи якісну освіту, особистість підвищує свій культурний рівень, а також формує навички аналізу власної поведінки стосовно

оточуючих, що надалі допомагає успішно впоратися з конфліктними ситуаціями [10].

Також зазначається вплив і якість взаємодії подружжя із найближчим соціальним оточенням; особисті характеристики членів сім'ї. Істотний вплив на рівень задоволеності мають особливості особистості: характер, потреби, розуміння партнера, вибір стратегій поведінки в конфліктній ситуації, мотиви поведінки, себе і своїх відносин з ним, пошук ресурсів у зіткненні з важкою життєвою ситуацією тощо; морально-етичні цінності. Це аспект духовної взаємодії партнерів: спільність ціннісних орієнтацій, життєвих цілей, мотивації, соціальної поведінки, інтересів і потреб чоловіка та жінки, установки, думки, оцінки тощо. Почуття кохання та поваги до партнера, спільні погляди й інтереси, вірність [5].

Гармонія в сім'ї включає також всі сторони міжособистісних стосунків, сексуальну та поведінкову відповідність. Якість сексуальних взаємин є одним з найважливіших факторів, який визначає успішність сімейного життя.

Гармонійність і відповідність потреб в інтимному спілкуванні одного партнера можливостям і потребам іншого є основним змістом сексуальної сумісності. На думку М. Яффе, сексуальна сумісність, як правило, є досяжною. Тому сексуальна незадоволеність подружжя в більшості випадків зумовлена сексуальною необізнаністю, несформованістю сексуальних вмінь, дією неусвідомлюваних психологічних чинників.

Коли у шлюбних партнерів різні стереотипи, еталони, ціннісні орієнтації, установки і мотиви сексуальної поведінки як результат формування різних статевих культур, то це накладає свій негативний відбиток на сексуальні взаємини в сім'ї. Під сексуальною сумісністю він вбачає відповідність поведінки партнерів у шлюбі, яка є результатом взаємодії соціального, психологічного, соціально-психологічного та біологічного у сфері інтимних стосунків [29].

Психологічна підготовленість до шлюбу, знання основ подружніх відносин, культура почуттів і спілкування, а також вірна проінформованість

у питаннях психогігієни статевого життя, які становлять інформаційнооціночний компонент сексуальної гармонії, мають велике значення для її досягнення. Порушення цього компонента може впливати не тільки на психічний, але й на соматичний стан людини. Існує певний зв'язок між помилковою проінформованістю в питаннях психогігієни статевого життя, неправильною оцінкою своїх сексуальних проявів і загальним станом здоров'я. Незадоволенність в аспекті почуттів та інтимних відносин між чоловіком і жінкою часто приводить до численних скарг, дійсна причина яких часто приховується свідомо або несвідомо.

Симпатія і взаємна любов, у більшості випадків, є одним з основних мотивів виникнення сексуального зв'язку і створення міцної родини. Любов є одним з головних мотивів укладання шлюбу. Вона сприяє створенню єдиного стилю життя подружньої пари і є істотним чинником у статевому житті. Почуття любові не може бути вродженими. Любов як потреба і здатність людини - невід'ємна частина людської психіки [7].

Передумовами формування гармонійних стосунків батьків у сім’ї, на думку О. Я. Кляпець є: подружня сумісність або адаптація; інтимність або симпатія, прихильність, еротична прив’язаність, емоційна близькість, кохання; автономність та спрямованість на особистісний розвиток кожного члена сім’ї.

Отже, однією з основних ознак гармонійних стосунків О. Я. Кляпець визначає наявність особистісної автономності партнерів, а дисгармонійної – її відсутність або викривлення в бік цілковитого відчуження.

На противагу гармонійним стосункам батьків, особливістю дисгармонійних взаємин є інертність, ригідність стосунків. Спонтанно випрацюваний стиль спілкування фіксується і на багато років лишається незмінним. Цей стереотип стосунків якоюсь мірою скріплює шлюб, збільшує його стабільність, хоч і не на гармонійній основі. Відносини батьків у такому шлюбі є патологічно залежними, що негативно відображається на їх психічному здоров’ї. Хронічні стреси, характерні для дисгармонійних сімей,

особливістю взаємин яких є конфліктність, напруженість, відчуженість, використання маніпуляцій тощо, зумовлюють розвиток емоційного вигоряння.

Одним з найбільш вагомих чинників формування гармонійних стосунків батьків Е. В. Козловська вважає мотивацію до вступу в шлюб членів подружжя [39].

Ще одним беззаперечно вагомим фактором міцності і гармонійності подружніх стосунків є узгодженість батьківської моделі сім'ї членів подружжя (А. Адлер, К. Юнг, М. Мак-Голдрик). Узагальнені дослідження (Т. М. Кузьменко, Г. С. Хромишенко та ін.) свідчать про значний вплив батьківської моделі на модель шлюбу молодої сім'ї через вибір майбутнього партнера: вірогідність гармонійного союзу тим вища, чим ближчі моделі сімей, із яких вийшли подружні пари [35; 12].

Батьківська модель стосунків є тим базисом, від якого залежать решта компонентів структури. Досвід подружніх стосунків батьків, негативний чи позитивний, з огляду на велику кількість досліджень у цій сфері впливає на комунікативні навички партнерів, їх статево-рольову ідентифікацію, формує певні поведінкові паттерни, риси характеру, стереотипи, певне розуміння розподілу рольових позицій у сім'ї та образу ідеального партнера, сім'ї у цілому (звідси залежність сумісності партнерів від батьківської моделі сім'ї).

Розвиток динамічних компонентів унаслідок формувального впливу призводить до переоцінки константних компонентів готовності (рис. 1.1).

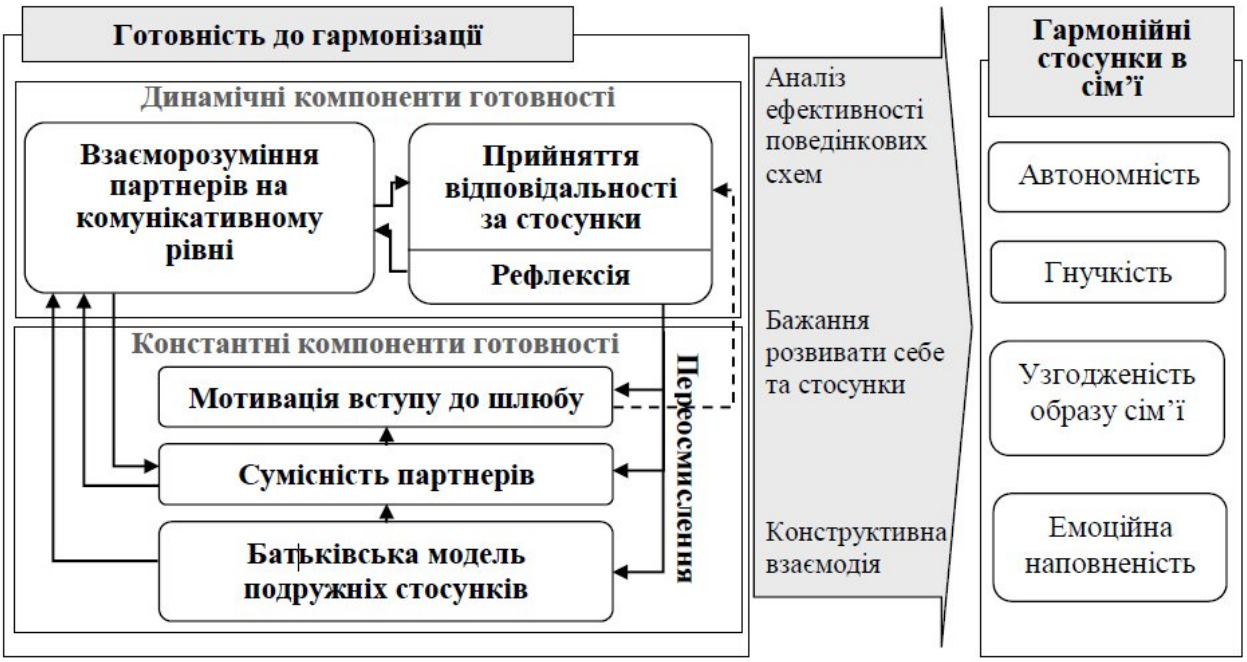


Рисунок 1.1. **Модель гармонізації стосунків у сім'ї**

Гармонізація стосунків у сім'ї відбувається через аналіз партнерами ефективності власних поведінкових схем за допомогою рефлексії; прийняття відповідальності партнерами за сім'ю, що стимулює бажання розвивати себе та стосунки (з'являється мотивація на гармонізацію подружніх стосунків); конструктивну взаємодію в проблемних ситуаціях, за допомогою чого долаються труднощі процесу адаптації перших років подружнього життя.

Сформованість та взаємопов'язаність компонентів готовності призводить до переструктурування ролей у сім'ї в бік їх гнучкого розподілу, узгодженості образу сім'ї партнерів, емоційної наповненості стосунків та автономності партнерів [8].

Адаптація до сімейного життя виявляється у всіх її сферах і являє собою єдність двох процесів: асиміляції й акомодації, психологічна сутність яких полягає у взаємоуподібненні партнерів і взаємному узгодженні почуттів, думок, поводження.

E. W. Burgess і L. S. Cottrell під подружньою адаптацією розуміли: єдність думок із критичних питань; поділ інтересів; почуття довіри; невелику кількість скарг, пов'язаних зі шлюбом; відсутність почуття самітності.

У теорії сімейних систем М. Боуена важливим поняттям є “диференціація Я”. Якщо “диференціація Я” партнерів не досягає достатнього рівня, то можливі два види порушення сімейної адаптації. Перший вид буде полягати в тому, що один партнер ніби зливається з іншим, виникає недиференційована сімейна система. Вона може бути “міцна”, але з вираженою залежністю одного партнера від іншого. Будь-який сімейний стрес може “зламати” цю систему. Другий вид “недиференціації Я” партнерів полягає у відстороненні від думок і почуттів свого партнера. М. Боуен назвав цей варіант як “емоційне відсторонення”. Індивід, емоційно відсторонений від свого шлюбного партнера, не в змозі розділити з ним значимі думки, почуття чи підходи до вирішення тих чи інших проблем шлюбу. Тільки диференційований індивід у змозі реалізувати функціональний шлюб [30].

Висновки до 1 розділу

Шлюб – це соціальний інститут, який допомагає людям отримувати задоволення від свого життя. Окрім багатьох факторів, що впливають на задоволення від шлюбу, що становить суть задоволення від життя з точки зору соціального та сімейного здоров'я, задоволення від шлюбу також впливає на людину психологічно. Здоровий шлюб безпосередньо впливає на якість життя людини та забезпечує здоровіше та якісніше життя, надаючи людям психологічні, соціальні та економічні переваги.

Здоровий шлюб можливий лише тоді, коли подружжя задовольняє потреби та очікування одне одного, а також підтримує гармонію у шлюбі завдяки здоровому та чуйному спілкуванню. Здатність одружених людей встановлювати чітке та комфортне спілкування, а також здатність обох сторін вирішувати свої проблеми погоджено шляхом досягнення взаємного компромісу – це важливі навички, які сприяють подружній гармонії [42].

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПОДРУЖЖЯ НА КЛЮЧОВИХ СТАДІЯХ

2.1. Організація та методи дослідження емоційного стану подружжя

Сімейні взаємини – це складний феномен, складна психічна реальність, що включає як міфологічні, так і сучасні рівні свідомості, а також індивідуальні й колективні, онтогенетичні, соціогенетичні та філогенетичні передумови. Для того щоб осмислити глибину, якість і тривалість подружніх стосунків, варто виокремити такі фактори, як готовність та мотиви створення сім'ї і, як результат, задоволеність самим шлюбом. Психологічна готовність до сімейного життя залежить від взаємодії багатьох внутрішніх і зовнішніх чинників та становить синтез взаємопов'язаних і взаємозумовлених компонентів: мотиваційно-ціннісного, когнітивного, емоційно-регулятивного й поведінкового. Важливим аспектом у подружніх взаєминах, від чого залежить і якість подружнього життя і рівень емоційної значущості в них, є мотиви створення сім'ї.

Проаналізувавши мотиви створення шлюбу, ми можемо підсумувати, що саме даний аспект являється одним із важливих детермінантів, який впливає на емоційну значущість, і саме духовні мотиви сприяють розвитку та підтриманню емоційної значущості в парі. Існує ряд факторів, як внутрішніх, так і зовнішніх, які впливають на стабільність шлюбу, а саме на задоволеність ним, що є визначальним для якості та тривалості означених взаємин [38].

У рамках емпіричного дослідження мною було проведено опитування подружніх пар, які поділяються на 3 категорії:

1. Подружжя зі стажем шлюбу до 3 років/ цивільний шлюб, які не мають дітей;

2. Подружжя, що перебувають у шлюбі 4–8 років та виховують дітей дошкільного віку;

3. Подружжя зі стажем понад 15 років, діти яких досягли повноліття або залишили батьківську домівку.

Загальна кількість респондентів була 45 осіб, де брали участь жінки та чоловіки. У вибірці переважали особи з вищою або середньою спеціальною освітою, які проживають у міських умовах.

Дослідження проводилося у форматі індивідуального онлайн-опитування, де було забезпечено добровільність участі в опитуванні, а також анонімність та конфіденційність.

Для збору й опрацювання результатів було використано сервіс Google Forms, який забезпечив швидке отримання даних, проведення первинного статистичного аналізу та формування профілів респондентів за шкалами застосованих дослідницьких методик.

Проведення діагностики досліджуваних сімей було використано 3 різних опитувальника:

1. «Опитувальник задоволеності шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко);
2. «Шкала кохання й симпатії» (З. Рубін);
3. Шкала тривоги Бека.

Завдання емпіричного етапу полягали в такому:

- виявити провідні психічні стани на кожному з трьох визначених етапів життєвого циклу сім’ї;
- встановити гендерні особливості реагування на сімейні стресори в межах подружньої діади;
- статистично підтвердити наявність взаємозв’язку між рівнем інтенсивності тривожних станів і ступенем задоволеності міжособистісними стосунками.

«Опитувальник задоволеності шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко) допомагає парі краще зрозуміти динаміку стосунків та визначити роль партнера в сім’ї, рівень сімейного благополуччя та звернути увагу на недоліки спільного проживання.

Тест складається з 24 питань, де мають три варіанти відповідей, які підходять відповідно кожного питання.

Приклади запитань:

1) «Коли люди живуть так близько, як це відбувається у сімейному житті, вони неминуче втрачають порозуміння та гостроту сприйняття іншої людини»;

2) «Якби ви могли, то змінили б щось у характері свого чоловіка (дружини)» ;

3) «Одна з проблем сучасного шлюбу полягає в тому, що все набридає, у тому числі й сексуальні стосунки».

Інтерпретація:

1. Високі показники вказують про повну задоволеність шлюбом, не зважаючи на наявність труднощів всередині сім'ї;

2. Середні показники свідчать про відносну задоволеність, але існують певні конфліктні зони, але загальна картина залишається на високому рівні;

3. Низькі показники вказують на розлад в сімейній парі, напруження та емоційну відчуженість.

«Шкала кохання й симпатії» З. Рубіна дозволяє оцінити романтичні почуття, а також дружнє та поважне ставлення до партнерів. Даний тест поділяється на 2 частини: одна частина присвячена коханню, інша – симпатії.

Опитувальник складається з двох окремих шкал, кожна з яких містить твердження, що оцінюються за 9-бальною шкалою (від "категорично ні" до "безумовно так").

Приклади запитань:

1. Я відчуваю, що можу довірити (йому/їй) все.
2. Я готовий (готова) зробити для (нього/неї) все, що завгодно.
3. Я вважаю (його/її) ідеальним (ідеальною).

Інтерпретація:

1. Дисоціація показників, де рівень кохання вище ніж симпатії, може вказувати на стан нестабільності;

2. Збалансованість між показниками кохання та симпатії може свідчити про врівноважений стан не лише на емоційному, але і на фізичному стані;

3. Домінування симпатії над шкалою кохання може свідчити про два стани. Якщо оцінювати етап «порожнє гніздо», то це є показником зрілості, стабільності та психологічного спокою подружжя. Якщо оцінювати етап «тріада», де дитина може успішно сепаруватися від батьків на фоні батьківської злагоди, поваги. Висока симпатія може вказувати на «безпечний фундамент», який може допомогти зберегти сім'ю після відокремлення дітей. Повага між партнерами є важливим стабілізатором, ніж первинна пристрасть.

Методика «Шкала тривоги Бека» призначена для оцінки рівня тривоги не лише на фізичному рівні, але й на когнітивному. Використання даної методики в дослідженні є інструментом для вимінювання напруги та тривоги всередині сім'ї.

Опитувальник складається з 21 запитання, де кожен симптом оцінюється по 4-бальною шкалою «зовсім не турбує», «злегка турбує», «середньо турбує», «сильно турбує».

Приклади запитань:

1. «Відчуття оніміння та поколювання в тілі»;
2. «Відчуття жару»;
3. «Тремтіння в ногах»;
4. «Неможливість розслабитись».

Інтерпретація:

- Мінімальний рівень тривоги (психічний стан не порушений);
- Незначний рівень (реактивний стан на поточні проблеми);
- Середній рівень (постійний рівень напруги, але когнітивна складова є цілісна);
- Високий рівень тривоги (можлива дезадаптація).

Дана методика важлива для визначення рівня тривоги на кожному етапі становлення сім'ї, оскільки подружжя може оцінювати свій стан як «все

добре», але високий рівень тривоги може вказувати на хронічний стрес та конфліктність в родині, якщо сім’я має дітей.

Жінки часто більш схильні виявляти вищий рівень стресу, напруги, незадоволеності, ніж чоловіки, які часто маскують симптоми, але які можуть проявлятися в окремих пунктах, як дратівливість, безсоння.

Усі методики є взаємодоповнювальними між собою, оскільки кожна з них добре може оцінити психічний стан пари, їх слабкі та сильні сторони і від цих показників відштовхуватися і розробляти подальший план спільної партнерської роботи для корегування поточних станів.

2.2. Аналіз методів дослідження психічних станів на етапах критичних сімейних переходів

Одним із основних завдань дослідження було проаналізувати загальну задоволеність шлюбом та визначити взаємозв’язок виявлених психічних станів із рівень задоволеності подружнім життям. Отримані результати були описані нижче в таблиці 2.1., де дані свідчать, що є суттєва різниця залежно від групи респондентів. Оцінка задоволеності шлюбом проводилася за допомогою методики В. Століна «Тест на рівень задоволеності шлюбом», де сума балів визначалась за такими критеріями:

- **0-22 бали** – низький рівень задоволеності шлюбом.
- **23-28 балів** – помірний рівень задоволеності шлюбом.
- **29-38 балів** – високий рівень задоволеності шлюбом.
- **39-48 балів** – дуже високий рівень задоволеності шлюбом.

На рисунку 2.1. вказано цільові групи та їх кількість учасників, які приймали участь в опитувані.

Таблиця 2.1.

Розподіл респондентів за рівнем задоволеності шлюбом (n = 45)

Група	**Рівень задоволеності**	**Кількість балів**	**Кількість осіб**	**% від загальної вибірки**
Переважно Група Б	низький рівень	0–22	18	40 %
Група В, частина Групи А	помірний рівень	23–28	7/ 8	33 %
Група А, Група В	високий рівень	29–38	3/ 6	20 %
Переважно Група А	дуже високий рівень	39–48	3	7 %



Рисунок 2.1. Цільова група респондентів

Дуже високі показники за шкалою задоволеності (39–48 балів) у 7% опитаних пар групи А, які є молодою парою, без дітей вказує на те, що на початку відносин існує ідеалізація партнерів, здатність поступатися, іти на компроміси, відкриту комунікацію та емоційну підтримку. Але також група А є на межі високого та помірного рівнів, де кількість людей є більшою, ніж з надвисоким рівень. В помірному рівні – 8 осіб та у високому рівні – 3 особи.

Щодо помірного рівня Групи А кількість людей збільшилась, що може вказувати на те, що ідеалізація партнерів відходить на задній план і вже пари

стикаються з труднощами спільного життя, побутових конфліктів та зменшення комунікації.

Високий показник в Групі В зріла сім'я, де діти вже покинули батьківську домівку стаж шлюбу від 15 років (29–38), кількість осіб – 6, свідчить про успішність проходження основних кризових етапів таких як:

- Стадію злиття на початку стосунків;
- Спільне проживання та побутові конфлікти;
- Народження дітей;
- Розподілення ролей та обов'язків всередині сім'ї;
- Криза шлюбу 7 років з дітьми дошкільного віку;
- Стадія сепарації батьків від дітей та покидання батьківської домівки.

Цей етап також визначається як повернення до «Діади», де знову чоловік та дружина звертають увагу на один одного, повернення турботи та емоційної близькості. Цей стан також можливо описати як «Другий медовий місяць» або «Стабільної гармонії».

Помірні показники в Групі В вказують на помірно позитивні стани пар. Партнери починають звикати до життя вдвох, де основний час присвячується один одному. Повернення ролей чоловіка та дружини. Цей етап може бути затяжним, оскільки подружжя звикло більше піклуватися про дітей, ніж про один одного. На цьому етапі присутня повага, прив'язаність, стабільність.

Група Б – це зріла сім'я з дітьми («Тріада») за результатами вказує на низький рівень задоволеності (18 осіб). Це свідчить про дезінтеграцію стосунків з моменту народження дітей. Час та енергія направлені на дітей, їх виховання, де немає часу для подружжя. Сімейні обов'язки знаходяться вище ніж стосунки. Висока частота негативних станів (ігнорування, замовчування, відчуження, байдужість). Шлюб сприймається як тягар, постійний стрес, де діти можуть ставати «головними» між батьків і виконувати не свої ролі для розв'язання батьківських конфліктів. Високий ризик кризи та розірвання шлюбу.

Наступним завданням дослідження було проведення опитування на визначення рівня кохання та симпатії в парах. Використання методики «Рівень кохання та симпатії» З. Рубін.

Шкала «Кохання» базується на визначенні емоційної близькості, інтимності, взаємності та турботи в парі. Тоді як шкала «Симпатії» вказує на захоплення, спільні інтереси та погляди на життя, готовність про майбутні стосунки. Нижче в таблиці 2.2. подані результати опитування.

Таблиця 2.2.

Показники «кохання та симпатії» за З. Рубін (n = 45)

Цільова група	**Кількість респондентів**	**Шкала «кохання»**	**Шкала «симпатії»**	**Співвідношення**
Група А	14	8,15	7,5	1,09
Група Б	18	6,7	6,1	1,1
Група В	13	5,3	4,8	1,1

Оцінка результатів підсумовувалася за шкалою від 1-9, де 1 – це «категорично ні», 9 – «безумовно так».

У співвідношення кохання та симпатії по кожній з групах в основному максимально наближені значення. Це вказує на те, що в парах серед трьох груп присутнє гармонійне поєднання симпатії та кохання. Зрілі пари в основному мають вищий рівень симпатії, ніж кохання, в той час як молоде подружжя навпаки.

Наступна таблиця 2.3. описує показники опитаних пар.

Таблиця 2.3.

Кількість респондентів за шкалою «Кохання та симпатії»

З. Рубін (n = 45)

Група	**Опис**	**Кількість осіб**	**Відсоток**
Група А	1–5 років, без дітей	8	17,9%
Група Б	понад 5 років, є діти	11	25%
Група В	понад 10 років, діти-підлітки	26	57,1%

Група В вказує на найбільший показник, що вказує на достатній рівень поваги, але симпатія залишається на високому рівні.

Група Б має менші показники, оскільки це може вказувати на кризовий період з народженням дітей. Щодо групи А, також переважають високі бали, це може бути зумовлено початковим етапом сімейного життя.

Пріоритетність показників відповідно по шкалі симпатії описано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Середні показники респондентів по кожному питанню за шкалою «Симпатії» (n = 45)

Питання	**Середній бал**	**Характеристика**
Питання 1	7,1	Висока симпатія
Питання 2	6,7	Приємність у спілкуванні
Питання 3	7,2	Висока повага
Питання 4	7,4	Довіра та надійність
Питання 5	6,1	Спільність
Питання 6	5,9	Соціальне порівняння

Кількість питань по шкалі симпатії – 6. Систематизувавши всі відповіді у відсотковому співвідношенні, результати можна описати наступним чином:
1. Питання №4 «Я вважаю, що на (нього/неї) можна покластися» має достатньо високий показник серед інших, що вказує на довіру серед партнерів, відповідно низький рівень стресу та тривоги.
2. Питання №3 та №1 «Я дуже поважаю (його/її) за (його/її) вчинки» та «Я вважаю (його/її) дуже розумним (розумною)» можуть описувати, що пари сприймають один одного як гідні та розумні партнери, де вибудовуються чіткі межі та цінності.
3. Питання №2 «(Він/вона) — одна з найприємніших людей, яких я знаю» має середній показник, але відображає емоційний комфорт серед подружнього життя.
4. Питання №5 «Я відчуваю, що ми маємо багато спільних інтересів» вказує також на середній показник. Подружжя відчуває стабільність, обізнаність в інтересах партнера та кожен має визначені межі у власних інтересах, де кожен може доповнювати один одного.
5. Питання №6 «Я б хотів (хотіла) бути схожим (схожою) на (нього/неї) у деяких аспектах» має найнижчий показник. Можна охарактеризувати це як відсутність порівняння між партнерами, пошук підтвердження статусу.

Різницю між коханням та симпатією можна побачити як ми оцінюємо один одного. Кохання складається з трьох основних складових: прихильність, близькість та турбота. Чим вищі показники серед опитаних пар по шкалі кохання, тим яскравіше є проявлення цих складових в сімейному житті. Однак, результати пар, які перебувають в шлюбі більше 10 років, мають вищі показники саме по шкалі симпатії, що може вказувати на глибоке та гармонійне кохання, де пристрасть відходить на інший план.

Наступна методика, яка була використана для дослідження психічних станів подружжя на різних етапах становлення сім’ї, «Шкала тривоги» Бека. Дана методика допомагає краще зрозуміти стан партнерів, відстежити динаміку психічної напруги на кожному етапі, оскільки кожна стадія

подружнього життя має свої цикли як: криза, розчеплення, народження дітей, сепарація батьків від дітей.

Психічний стан тривоги є певним індикатором, який показує як реагує пара на випробування на кожному життєвому циклі та узагальнити їх цілісний рівень напруги в шлюбі.

Даний тест містить в собі 21 запитання, де на кожне питання є 4 основних відповіді:

a) Зовсім не турбує – 0 балів;
b) Злегка турбує – 1 бал;
c) Середньо турбує – 2 бали;
d) Дуже турбує – 3 бали.

Інтерпретація результатів визначалася:

- **0–5 балів** – Норма;
- **6–8 балів** – Легкий рівень тривоги;
- **9–18 балів** – Середній рівень тривоги;
- **Більше 19 балів** – Високий рівень тривоги.

Таблиця 2.5.

Результати Шкали тривоги Бека (n = 45)

Питання	**Зовсім не турбує**	**Злегка турбує**	**Середньо турбує**	**Дуже турбує**	**Середній бал**
Оніміння та поколювання в тілі	17	17	8	3	0,96
Відчуття жару	30	12	3	0	0,4
Тремтіння в ногах	35	10	0	0	0,22
Неможливість розслабитись	8	17	5	15	1,6
Страх	13	14	10	8	1,29
Головокружіння	24	18	3	0	0,53

Прискорене серцебиття	18	19	7	1	0,8
Нестійкість	12	22	8	3	1,04
Відчуття жаху, це кінець	27	12	3	3	0,62
Дратівливість	5	18	19	3	1,44
Тремтіння в руках	29	13	1	2	0,47
Відчуття задухи	33	5	7	0	0,42
Нерівна хода	37	8	0	0	0,18
Страх втрати контролю	20	17	7	1	0,76
Труднощі з диханням	32	10	0	3	0,42
Страх смерті	23	13	3	6	0,82
Переляк	20	20	2	3	0,73
Шлунково-кишкові розлади	23	13	3	6	0,82
Непритомність	37	6	2	0	0,22
Прилив крові до обличчя	22	16	5	2	0,71
Посилене потовиділення (не пов’язане зі спекою)	18	20	5	2	0,8

Систематизувавши результати дослідження, можна сказати, що найбільш виражені симптоми щодо страху та неможливості розслабитись, можуть вказувати на постійну напругу та тривогу в шлюбі. Окрім цього,

зовнішні фактори також можуть впливати на загальний фон сім'ї та розвитку психічного стану в партнерстві.

Високий показник питання №10 «Дратівливість», що вказує на тривалий рівень тривоги, коли раніше стимули сприймалися спокійно та врівноважено, але зараз це може відчуватися напружено та емоційно. Це може призводити до частих конфліктів, агресивності, конструктивна критика може сприйматися як своєрідний «напад», створення напруженої атмосфери, де діти також можуть зіштовхнутися з відчуттям нерозуміння, злості, замкнутості та складності у фокусуванні на складних задачах.

Психіка респондентів немає достатнього часу, щоб відновитися, при цьому зіштовхується з нервозністю, що може призвести до втоми, апатії та погіршення самопочуття.

Динаміка стосунків на кожному етапі може відрізнятися на фоні загальної тривоги. Якщо розглядати пару, яка на стадії «Злиття» - це може призвести до конфліктів, але вони швидко можуть відновити свій гармонійний фон, оскільки емоційна близькість і бажання бути поруч перевищує рівень незадоволеності одного з партнерів. Період «Тріади»», діти можуть стати пусковим стартом до розбіжностей, тривоги та непорозуміння. Кожне прохання може прийматися як напад або образа. На етапі «Пустого гнізда», коли раніше все ігнорувалося, зараз все стає основним фокусом. Накопичені образи, зауваження, підвищений рівень дратівливості та неспокою, можуть привести до розлучення або до психосоматичних розладів.

2.3. Систематизація та узагальнення результатів дослідження

З моменту початку сімейного життя молода пара входить в першу кризу, яка напряму пов'язана з адаптацією до шлюбу та нового статусу. Активне збільшення ситуацій, які були непоміченими в дошлюбний період, у яких проявляються можливі розбіжності в цінностях, поглядах на життя, це може

призвести до міжособистісної напруги, конфліктності та прояву негативних емоцій. Це може посилювати перебіг кризи в перші роки спільного життя.

Проаналізувавши всі дані за 3 опитувальниками, можна зробити висновок, що з вищим стажем шлюбу відбувається диференціація структури подружньої адаптації. Також варто зазначити, що емоційна близькість та відповідальність з'являється більше у подружжя зі шлюбом більше 15 років.

Подружжя, яке вказало високий рівень тривоги, корелює з певною задоволеністю подружнім життям, де шлюб може бути не як цілісна система та безпека, а як місце стресу та конфліктності.

Беручи до уваги типологію подружніх пар, їх можна розділити на 3 типи: адаптивний, амбівалентний та деструктивний. Цей розподіл вказує нам на успішне встановлення правил в сім'ї та їх дотримання.

Адаптивний тип вказує на гнучкість та гармонійність всередині пари, де присутні спільні цінності та погляди на життя. В таких парах найчастіше низький рівень тривоги та напруги.

Наступний амбівалентний тип стосунків, де присутня висока емоційність, невпевненість, але низький рівень стабільності. Такі пари часто намагаються змінити один одного та підлаштувати під свою модель бачення сім'ї.

Деструктивний вказує на постійне незадоволення та знецінення один одного. В таких парах високий рівень напруги та конфліктність щодо встановлення ролей в сім'ї.

На основі зіставлення результатів дослідження за трьома опитувальниками описані в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Таблиця взаємозв'язків

Поєднання показників	**Тип стосунків**	**Результат**
Висока задоволеність + високий рівень кохання	Адаптивний	Висока стійкість до стресів, гармонійність, стабільність.

+ низький рівень тривоги		Стосунки базуються на взаємній довірі та повазі.
Низька задоволеність + високий рівень кохання + високий рівень тривоги	Амбівалентний	Високий рівень емоційності та напруги. Подружжя зі шлюбом 1-5 років мають значно вищі показники відносно пар зі стажем більше 10 років.
Низька задоволеність + низький рівень кохання + високий рівень тривоги	Деструктивний	Високий ризик конфліктів, непорозуміння та розлучень. Сім'ї, які мають маленьких дітей, найчастіше зустрічаються з конфліктами інтересів та розмежуванням ролей.

Висновки до 2 розділу

За результатами опитування можна зробити висновок, що більшість подружніх пар, незважаючи на наявність труднощів у взаємодії, зберігають емоційну близькість, підтримку, гнучкість. Проте не всі пари мають задоволення шлюбом, що яскраво проявляється в психоемоційному стані. Навіть незначна частина дисфункційних сімей може впливати на загальну динаміку стосунків у кризові періоди подружнього життя.

Дане дослідження дає змогу стверджувати, що психоемоційна дистанція між партнерами може формуватися довгий період часу. Оскільки накопичення образ, конфліктність, холодність поєднується з емоційністю іншого партнера та взаємно підсилюють один одного. Рівень задоволеності шлюбом залежить не тільки від загального емоційного фону, але також від мотивів вступу в шлюб, народження дітей, фінансове благополуччя, співпадіння очікувань один від одного та вплив батьківської сім'ї на новостворене подружжя.

На кожному етапі становлення сім’ї кожна пара проходить труднощі з адаптацією до нового статусу. Пари зі стажем шлюбу більше 10 років, рівень симпатії є вищим, ніж кохання, де в парах зі стажем шлюбу 1-5 років ці показники навпаки. Поєднання високого рівня кохання, але з високою тривожністю, може призвести до емоційної незадоволеності шлюбом та кризи стосунків.

На основі узагальнення емпіричних даних по методиках, описаних вище, можна узагальнити, що наявність негативних факторів в сім’ях, можуть впливати на стабільність подружньої системи.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПОДРУЖЖЯ

3.1. Основні етапи структури програми психокорекції «Перехідний Стан"

Готовність до створення сім'ї - це складне структурне утворення, в центрі якого знаходиться позитивне ставлення до сім'ї як соціального інституту в цілому і до їх майбутньої сім'ї зокрема, досить стійкі мотиви, що призводять до укладання шлюбу, наявність необхідних для сімейного життя якостей особистості, певної сукупності знань, умінь, навичок їх застосування на практиці. Готовність до шлюбно-сімейних взаємин відрізняється структурною складністю і є взаємодією когнітивного, емотивного-вольового, мотиваційно-смислового та поведінкового компонентів.

Достатній рівень розвитку і вираженість цих компонентів та їх цілісна єдність - показник високого рівня психологічної готовності до створення сім'ї, активності, самостійності, успішності. Недостатній розвиток і вираженість їх свідчить про непідготовленість, незавершеність їх формування, про її середні або низькі рівні [22].

Позитивна динаміка розвитку подружніх відносин можлива лише тоді, коли змінюються відносини людей разом із зміною структури і є умовами, у яких відбувається розвиток відносин. Це безперервне різноманіття завдань породжує необхідність переговорів, угод, іноді конфліктів між чоловіком і дружиною. Крім того, поява самого «завдання» провокує виникнення сімейної кризи [15].

За останній час в інституті сім’ї неухильно зростає кількість розлучень та неповних сімей. В той час, збільшується кількість людей, які свідомо не одружуються та не вступають в шлюб вдруге на основі попереднього негативного досвіду. У суспільстві формується уявлення про шлюб як про щось небезпечне, а до розлучення як до норми. Тому на сьогоднішній час

відзначається значний інтерес до надання психологічної допомоги парам, які перебувають в кризовому стані.

Н. Гаркавенко під сімейною кризою розуміє стан дезорганізації сім'ї, протягом якого члени сім'ї переживають ґрунтовне ламання життєвих патернів або методів подолання стресових ситуацій. Автор зазначає, що після кризи сім'я ніколи не залишається такою, якою вона була до неї. Якщо сім'я адекватно долає кризу, вона переживає позитивне зростання, якщо ж сім'я неспроможна вирішити кризову ситуацію, то сімейні проблеми катастрофічно розростаються [4].

Варто зауважити, що під психологічною допомогою розуміється професійну підтримку, стабілізації емоційної напруги та тривоги, виявлення проблем та знаходження шляхів їх подолання. Це комплекс методів, який включає в себе такі функції:

1. Збір анамнезу.
2. Діагностика, можливе анкетування, вільна бесіда або тестування.
3. Інформування клієнтів про методи вирішення проблем.
4. Психологічне консультування.
5. Надання психологічної підтримки на першому етапі реалізації заздалегідь обговореного плану вирішення.

Психологічний супровід подружніх пар – це цілеспрямований поетапний процес, який базується на особливостях сім’ї, їх цілях та згуртованості.

Позитивна адаптація в сімейному середовищі передбачає використання конструктивних стратегій – таких як спільне вирішення проблем, планування, саморегуляція, пошук соціальної підтримки. Ці підходи сприяють зменшенню емоційної напруги, збереженню психологічного благополуччя й стабільності у взаєминах. Натомість неконструктивні стратегії – уникання, агресія, ігнорування, ізоляція – поглиблюють кризу, знижують рівень довіри та унеможливлюють емоційне відновлення. О. Шевчишена зазначає, що у

молодих сім'ях важливим завданням є формування таких адаптаційних механізмів через освітні та психопрофілактичні програми [23].

Основоположними елементами психокорекційної ситуації є:

1. Людина, котра страждає та шукає розв'язання своїх проблем – клієнт;
2. Людина, яка допомагає – психолог;
3. Теорія, що використовується для пояснення проблем клієнта;
4. Система процедур (технік, методів), котрі використовуються для вирішення проблем клієнта;
5. Спеціальні соціальні відносини між клієнтом та психологом, які допомагають полегшити проблеми клієнта.

Принципи психокорекційної роботи:

1. Принцип єдності діагностики та корекції. Діагностика конче потрібна в процесі контролю динаміки та ефективності корекції.

2. Принцип нормативності розвитку. Нормативність розвитку – послідовність вікових періодів онтогенезу, котрі змінюють один одного.

3. Принцип корекції «згори донизу». Головним завданням роботи є створення «зони ближнього розвитку щодо клієнта». Тренування наявних психологічних здібностей.

4. Принцип системності розвитку. Реалізація принципу системності розвитку забезпечує спрямованість на усунення причин та джерел психічних відхилень.

5. Діяльнісний принцип психокорекції. Провідним напрямком роботи є цілеспрямоване формування узагальнених засобів орієнтування клієнта в різноманітних сферах предметної діяльності міжособистісних взаємодій та соціальній ситуації розвитку.

Не менш важливими є принципи проведення психологічного консультування. Серед них визначимо:

1. Доброзичливе ставлення до клієнта.

2. Заборона давати пораду. Взявши на себе відповідальність. Психолог не сприяє розвитку особистості клієнта та його адекватному ставленню до дійсності та прийняттю власної відповідальності.
3. Анонімність.
4. Розмежування професійних та особистісних відношень. Цей принцип пов’язаний з виникненням переносу та контрпереносу.
5. Включеність клієнта в процес консультування. Це означає прийняття клієнтом на себе відповідальності за все, що з ним відбувається [13].

Таким чином, розроблена програма психокорекції психічних станів подружжя спрямована на гармонізацію, стабілізацію станів партнерів, підвищення рівня емоційної близькості та задоволення розподілом ролей в їх сімейній системі. Назва програми «Перехідний стан» дає усвідомлення про динаміку переходу від деструктивної поведінки до нормалізації емоційного стану подружжя та опрацювання стратегії подальших дій в разі кризового стану.

Завданням даної програми є: опрацювання деструктивної поведінки партнерів, знаходження компромісів та домовленостей без втрати особистого Я, підвищення відповідальності за якість стосунків та навички емоційного усвідомлення.

Реалізація програми передбачає 10 зустрічей раз на 2 тижні тривалістю 60-90 хв, деякі з цих консультацій проводяться індивідуально з кожним партнером. Індивідуальна робота дозволяє глибше зрозуміти суть конфлікту всередині сім’ї, оскільки часто партнери під час парних сесій блокують свої емоції та образи задля зменшення напруги.

В програмі було використано наступні сучасні психотерапевтичні методи:

КПТ (когнітивно-поведінкова терапія). Один з головних принципів КПТ полягає в тому, що у кожного з нас є різні способи інтерпретації ситуацій, а саме автоматичні думки або образи, які з'являються у відповідь на тригерну ситуацію. Сприйняття інших людей і стосунків з ними часто проходить через

когнітивні спотворення або фільтри, що негативно впливає на наше самопочуття і поведінку [16].

Даний метод добре працює з установками, які сформувалися в парі. Наприклад, чоловік боїться висловити свої почуття та переживання, оскільки вважає, що таким чином від проявить свою слабкість та буде відторгнутий дружиною, може змінити своє припущення на іншу гіпотезу: «Якщо я поділюся з нею своїми переживанням, мене зрозуміють та підтримають». Терапевт в свою чергу може навчити клієнтів справлятися з тривогою та очікуванням негативної реакції, розвиваючи толерантність до невизначеності.

Наступний метод – це вільна бесіда з принципами «Щирості та відкритості» та «Я свідомості». Ці принципи допомагають розвинути механізми міжособистісної комунікації та надання чесної та відкритої відповіді іншому партнеру. Сприяння розвитку саморефлексії, навичка відповідальності за себе, сприйняття партнера як він є.

Методика «Розподіл ролей у сім'ї» Ю. Альошиної. Методика призначена для вивчення установок подружжя по найбільш значущим в сімейному взаємодії сфер людського життя, визначення ступеня соціально-психологічної сумісності партнерів у шлюбі [6].

Тест «Сімейна соціограма» Є.Г. Ейдеміллер. Дана методика допомагає визначити характер комунікації в сім’ї, дистанції між партнерами та визначити власне місце в партнерстві. Кожен партнер повинен намалювати кожного члена родини в колі, де кожен позначається. Опісля обговорення результатів з терапевтом та визначення конфліктності.

Опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3), розроблений Девідом Олсоном, є важливим інструментом для оцінки стосунків усередині сім'ї, що дозволяє комплексно дослідити, наскільки ефективно сім'я реагує на життєві труднощі та як близько члени сім'ї взаємодіють один з одним. FACES-3 є особливо корисним у дослідженнях сімейної психології, оскільки допомагає виявити сильні та слабкі сторони у взаєминах, що можуть вплинути на сімейну динаміку та стабільність. Завдяки

цьому опитувальнику психологи та дослідники можуть отримати цінні дані про рівень здатності сім'ї до адаптації та згуртованості у складних життєвих умовах, таких як криза або війна [31].

Методика «Тактика поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса. Діагностика поведінки особистості конфліктній ситуації та визначення наявності компромісів у подружній парі.

Застосування зазначених вище методів сприятиме кращому розумінню тривоги та конфліктності в парі, підвищенню емоційного зв’язку та довіри, усвідомлення потреб та формування зрілих гармонійних подружніх зв’язків.

Програма поділена на декілька етапів задля якісної роботи не лише в межах сесій, але із виконанням домашніх завдань особисто в парах. Це допоможе закріпити потребу в змінах, сприйнятті один одного та покращення емоційного зв’язку.

Перший етап включає в себе діагностику та проведення бесіди. Відкрита бесіда сприяє відкриттю глибокого змісту проблеми та розуміння розвитку кризи та її причини. На цьому етапі можна використовувати тест «Сімейна соціограма» Є.Г. Ейдеміллер, опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3), методика «Розподіл ролей у сім'ї» Ю. Альошиної.

Другий етап сфокусований на стабілізації партнерів. Навичка контактування, екологічне вираження почуттів, емоцій. Мета терапевта надати безпечний простір для обох партнерів, зберігання нейтральності та дотримання етичного кодексу. Використання техніки «Я-повідомлення», яка допомагає вільно висловлювати свої образи та потреба без звинувачення іншого. Бесіда з принципами «Щирості та відкритості» та «Я свідомості». При переживанні сильних почуттів, можливе застосування технік заземлення та дихальної медитації. Також можливе проведення індивідуальної роботи з кожним окремо для більш глибокої роботи з заблокованими почуттями до партнерів, оскільки їх вираження особисто може викликати сором та провину.

Третій етап спрямований на корекції та відновленню. Використання когнітивно-поведінкової терапії задля зміни негативні моделі поведінки,

когніцій та сприйнятті, впроваджуючи нові звички для керуванням емоціями та власним психічним станом. Також цей етап включає роботу з інтимністю партнерів, відновленням емоційного та довірливого зв'язків, перерозподіл ролей та обов'язків, які є підходящими для кожного з партнерів. Методика «Тактика поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса сприяє визначенню ядра проблем, в подальшому знаходження шляхів вирішення та компромісів, будучи в стабілізованому стані.

Четвертий етап включає в себе відновлення ресурсів обох партнерів, закріплення набутих навичок та впровадження їх у власному житті. На даному етапі можливо створення партнерських ритуалів, спільних традицій та місце конфліктів, в межах якого вони повинні домовлятися, вибудовувати нові стратегії. Особливим етапом є відновлення тілесного зв'язку, яке є підкріплене емоційною безпекою та довірою. Включення техніки написання історії « Ми та наше кохання через 5 років», яка допоможе створити інструкцію як цього досягти, де кожен напише свої очікування та цілі.

Очікуванні результати після впровадження даною програми:

1. Зниження рівня напруги та конфліктності;
2. Розуміння та прийняття партнерів як особистості;
3. Підвищення емоційної задоволеності шлюбом та довіри;
4. Перехід від деструктивних патернів поведінки до усвідомлення та нормалізації психічного стану;
5. Розмежування відповідальності кожного з партнерів та перехід до конструктивних діалогів задля вирішення проблем;
6. Укріплення резильєнтності, усвідомлення сім'ї як системи.

Наявність усвідомленої установки на спільний з партнером розвиток, своєчасне виявлення змін у взаєминах дозволяють подружжю керувати своєю поведінкою. Неуважність до процесів розвитку один одного, зміні потреб та інтересів партнера ставить родину на межу розпаду. Багато чого залежить від бажання й культури міжособистісних стосунків чоловіка й жінки, їх здатності

переглядати свої помилкові уявлення, прагнення підтримувати психологічно благополучні, здорові стосунки з іншими членами сім'ї [17].

Корекційна програма містить в собі різні психокорекційні методи, які плавно переходять з одного стану в інших. Успішність впровадження даної програми залежить від стабілізації стану клієнта, вибудовування стратегії подальших дій та вміння опиратися на власні сили.

3.2. Впровадження програми психологічного супроводу подружжя на етапах сімейних криз

Практичне впровадження програми «Перехідний стан» було спрямовано на дослідження ефективності обраних методик та структури проведення консультаційних сесій з парами, що перебувають на етапі криз та психологічної незадоволеності шлюбом.

Основна увага зосереджена на процесі взаємодії з 3 відповідними групами досліджуваних та впровадження програми для корекції станів подружжя в критичні моменти їх життя, аналіз динаміки змін, що відбувалися під час проведення сесій.

Основними групами дослідження стали подружжя з стажем шлюбу до 3х років, шлюб від 4-8 років з наявністю дітей та шлюб понад 15 років, де діти покинули батьківську домівку. Дані наведені нижче в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Специфіка кризових періодів на кожному етапі подружнього життя

Група	**Контекст сім'ї**	**Ключова проблема**
Група А	Молода сім'я на етапі злиття	Відсутність чіткого розподілу обов'язків та ролей, криза адаптації та розмежування особистості.
Група Б	«Тріада»	Народження дітей, рольове перевантаження

	(наявність дітей)	одного з партнерів, дефіцит уваги на стосунки, початок конфліктності, емоційної напруги та виснаження.
Група В	«Діада», етап «Пустого гнізда»	Початок повернення до подружніх взаємин. Сепарація дітей від батьків, втрата сенсу життя. Криза ідентичності.

Під час проведення консультаційних сесій, що проводилися з кожною групою окремо, було виявлено, що група А схильна до ідеалізації стосунків, замовчуванням конфліктів та відсутністю власної точки зору. Група Б характеризувалася високим рівнем напруги та тривожності, уникненням власного Я, байдужістю та бажанням внести будь-які зміни у власне життя. Основний фокус був спрямований на дітей та їх майбутнє. Група В на етапі емоційного відчуження, втратою спільних інтересів з партнерами та розчаруванням.

Перед початком діагностики парам було задано декілька питань: «Як ви опишете свої стосунки 5 словами», «Як часто ви сваритеся та чи використовуєте образливі слова в сторону партнерів?», «Що ви відчуваєте після сварки?», «Чи відчуваєте емоційну близькість та безпеку поруч з партнером?», «Хто і як ініціює примирення в парі?».

Найчастіше ініціатором примирення був чоловік та головною стороною всіх конфліктів виступали жінки. Найпоширеніші фрази, які використовували пари на сесіях: «Ти мені ніколи не допомагаєш», «Ти не можеш сам/сама здогадатися, що я хочу», «Ти ніколи не можеш взяти сам все зробити, тобі треба постійно вказувати, що робити» тощо. В основному пари висловлювали негативні наративи в адресу іншого партнера. При цьому кожен намагався показати хто більше страждає. Відповідно було проведено дві основні тестової діагностики («Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3), методика «Розподіл ролей у сім'ї» Ю. Альошиної). Під час виконання виникли

суперечки, оскільки кожен з партнерів мав власне очікування щодо іншого. Пара намагалася показати сильну згуртованість, сприймаючи мінімальну дистанцію в стосунках як загрозу. Під час інтерпретації результатів за двома діагностичними методиками, було розмежування ролей, зміна фокусу та усвідомлення відповідальності кожного з партнерів у шлюбі. Відбувся процес переходу від «в нас все добре» до визнання свого Я та гнучкості в партнерстві.

Наступним етапом було проведення техніки «Карта нашого життя», яку пара виконували в домашніх умовах. Саме ця техніка була спрямована для Групи А. Мета цієї техніки візуалізувати свою сімейну систему, виявлення пріоритетів, пошук ресурсів та аналіз кордонів сім'ї як цілісності.

Групі Б було надано вправу «Портрет мого партнера», яка допомагає виявити образ партнера, який сформувався у свідомості за роки спільного проживання. Партнери на фоні конфліктів та образ схильні викривлювати сприйняття партнерів, змінюючи їх образ. Після малювання кожен партнер повинен описати словами як бачить, в той час як терапевт допомагає звернути увагу на акцентні деталі та попросити описати більш детальніше, використовуючи метафори. Наприклад, «мій чоловік – це супергерой», «моя дружина – це хаос».

Група В виконувала техніку «Лист у майбутнє». Основна мета даної вправи – це сформувати образ майбутнього, де ключовими є партнери, їх спільні інтереси, повернення фокусу на стосунки та зменшення дистанції після сепарації з дітьми. Основними запитаннями були: «Як ми бачимо один одного?», «Що я відчуваю, коли ми знаходимося на відстані?», «Які наші спільні мрії і як ми їх будемо втілювати разом». Головним акцентом є не спогади про минуле, а теперішнє і майбутнє. Цей метод допомагає знизити рівень відчуження та тиші між парами.

Виконуючи ці вправи, кожна з груп відчували на початку супротив та нерозуміння для чого ці вправи. Деякі пари були в напружені, очікуючи негативний результат своїх партнерів. Після стабілізації та проведенні

психоедукації терапевтом, пари змінили своє ставлення до завдань та полегшили свій опір.

Під час 5-6 зустрічах головним акцентом було проведення бесіди. Першим запитанням терапевта було «Що змінилося після нашої останньої зустрічі?». Дане питання підштовхнуло пари на роздуми та рефлексію. Під час обговорення, було виявлено певні зміни в особистісних відносинах між партнерами. В деяких парах був зменшений рівень напруги, з'являлося більше тілесної відкритості та розкутості. Оскільки головними проблемами пар все ж залишалися незадоволення один одним, образи та відчуження, терапевт застосував техніку «Сканування тіла» та вправу на діафрагмальне дихання.

Техніка «Сканування тіла», метою якої є помічати те, що відбувається у поточному моменті, без суджень. Ви можете спостерігати за своїм розумом, тілом або оточенням. Бажання перестати думати про складні речі зрозуміле. Але спроби позбутися тривожних думок часто можуть змусити нас думати про них ще більше [27]. Дана медитація допомагає дослідити своє тіло, визначити де в тілі знаходиться напруга і сконцентруватися на ній. Виконуючи цю вправу, клієнти відмітили, що основна тривога була зосереджена у верхній частині тіла, шиї/горлі та щелепі. Таким чином, всі потреби, почуття, бажання кодуються в різні стани, психосоматичні феномени, які є символічним дозволом внутрішньособистісних конфліктів і тієї інформації з допомогою якого можна встановити зв'язки реальних подій і їх тілесної конгруетності, а потім шляхом вербалізації осмислити і інтегрувати даний досвід. І тілесність виступає вже як структура репрезентації самосвідомості. Блоки виникають через спроби стримати емоції – Плач, – Крик, – Гнів.

Грудний сегмент – один з двох найбільш важливих сегментів, що відповідають за наш дискомфорт у цьому світі. Ось тут-то ховаються заборони вже навіть не на прояв, а на саме відчуття емоцій і глибинних людських почуттів. Блок на діафрагмі формується внаслідок заборони на прояв почуття відрази й огиди [34].

Після виявлення блоків, парам було запропоновано глибоко подихати в ті зони, де було найбільше напруги. Це допомогло знизити рівень тривоги та відновити рівновагу, надати клієнтам простір для саморефлексії. Наступним етапом було обговорення всіх відчуттів та думок. Кожна пара з різних груп надавали подібні відповіді про накопичення образ, непорозуміння, недомовленість та відчуття непотрібності. Таким чином, дані вправи були надані для домашнього завдання задля стабілізації внутрішніх поривів.

На 7-8 зустрічах було обговорення саме сексуальних стосунків та гармонії в парах. Оскільки якість інтимних стосунків напряму впливає на задоволеність подружнім життям, синхронізацією їх бажань, очікувань та психологічного комфорту.

Упродовж першого року шлюбного життя для гармонізації інтимних стосунків членів подружжя важливим стає період первинної сексуальної адаптації, під час якої відкриваються нові можливості сексуальних шлюбних контактів, долаються забобони та перешкоди інтимного життя.

Під час етапу сексуальної стабільності, який здебільшого розгортається на другому році сумісного життя, у подружжя встановлюється стійкий сексуальний ритм з повноцінним взаємним задоволенням і реалізацією функції дітонародження. Під час цього етапу емоційна та чуттєва сторона кохання шлюбних партнерів гармонізуються, а їх сексуальність набуває багатогранного характеру. Гострота кохання, його пристрасність може швидко пройти, настануть буденні дні з проблемами як побутового, так і сексуального характеру.

Впродовж третього етапу – інтимне життя подружжя зазвичай суттєво знижується внаслідок розгортання процесів старіння. Трапляються випадки добровільної відмови шлюбних партнерів від статевого життя через погане здоров’я, сімейні проблеми тощо. Водночас посилюється духовна близькість і підтримка між подружжям.

У свою чергу, незадовільне статеве життя спричинює проблеми подружніх стосунків. Ці факти засвідчують вагомість сексуальної функції для успішності шлюбного життя в цілому [21].

Для оцінки сексуального функціонування пари було використано два психодіагностичні інструменти: «Індекс сексуальної функції жінок (FSFI)» та « Міжнародний індекс еректильної дисфункції (IIEF)» [40; 41]. Ці методи допомагають краще зрозуміти близькість між партнерами, як вони почуваються, будучи поруч один з одним та оцінити загальну картину їх стосунків. Окрім цього, психолог проводив опитування, використовуючи наступні питання: «Як ви відчуваєте себе в контексті вашого сексуального життя?», «Як ви проявляєте фізичну близькість?», «Чи були у вас моменти, коли ви відчували сексуальну незадоволеність?», «Чи говорите ви з партнером про ваші бажання та потреби?». Під час обговорення було визначено, що пари з Групи А мають гарну близькість, але часто бажання замовчуються, щоб не образити партнера в своїх вподобаннях. Група Б не обговорює своє інтимне життя, спираючись на рутинні справи, обмежені в інтимній близькості. Група В проявляє більшу холодність і відсутністю сексуальної близькості найбільший проміжок часу, однак було виявлено, що пари мають намір повернути своє сексуальне життя в рутину.

Базуючись на розповідях подружніх пар після останньої зустрічі, психолог надав додаткове домашнє завдання для дослідження своєї сексуальності. Однією з технік було «Розмова про бажання». Початок простих обговорень з партнером бажань, потреб та фантазій. Другою вправою було «Дотики», пари повертають поцілунки, обійми, теплі слова, масаж без продовження. Дана техніка допомагає краще відчути партнера, власну тілесність та безпеку. Подані техніки варто вносити в свою рутину та планувати час проведений з партнером один на один.

На 9 сесії головним фокусом було проведення когнітивно-поведінкової терапії, оскільки впродовж терапевтичної роботи з парами було помічено, що пари схильні до повторювальних дій, використання негативних установок та

неконтрольованим гнівом в адрес партнерів. Основними повторювальними патернами були: «Я йому нецікава, він мене вже розлюбив», «ми завжди сваримося», «Він не проводить зі мною час, приділяє увагу своїм друзям», «Якщо вона хоче поїхати відпочити одна, то вона знайшла когось іншого» тощо. Коли у партнерів є високі очікування один від одного, особливо на почутку стосунків, пізніше збільшується ризик, що людина зробить невірну інтерпретацію щодо іншої особи і закріпить у свідомості дані когнітивні спотворення. Таким чином, психологом було проведено реконструкцію негативних установок та думок, де кожен з партнерів ставили собі запитання: «Чи насправді це так?», «Наскільки корисно мені думати про це?», «Якщо подивитися на ці ситуації зі сторони люблячої людини, то які б думки могли допомогти вирішити даний конфлікт?».

Для того, щоб стосунки були здорові, підтримуючі та близькі, співвідношення негативних впливів мусять бути значно нижчі, ніж позитивні. Для цього терапевт разом з парами розпланував подальші дії, щоб кожен у стосунках відчував себе комфортно. Ці дії повинні виконуватися на регулярній основі, підкріплюючись іншими техніками, які були вище описані.

Остання 10 зустріч була спрямована на усвідомлення пройдених етапів та інтеграцію нових навичок у повсякденне життя. Психолог повністю передав всю відповідальність за подальші дії парам, надавши всі необхідні умови та інструменти для створення більш комфортного простору для подружніх пар. Під час сесії для підсумування пройдених етапів, надав питання для роздумів і оцінки прогресу. «Що змінилося у ваших стосунках до нашої першої зустрічі та що ви помічаєте зараз?», «Яку спільну перемогу ви можете визначити під час наших зустрічей?», «Що вам вдалося змінити, а що ні?», «Опишіть ваші стосунки 5 словами».

Серед рекомендацій щодо підвищення рівня задоволеності шлюбом та стабілізації психічного стану подружжя можна виділити спільні заходи, виокремлення часу для партнерів, планування спільного майбутнього, обговорення конфліктних ситуацій. Таким чином ці дії сприятимуть кращій

згуртованості, відкритій комунікації. Практика адаптаційних стратегій, таких як: техніки медитації, релаксації та інших вправ на емоційну стабілізацію.

Важливо проявляти емоційну підтримку, увагу, створювати атмосферу близькості та взаєморозуміння. Також корисно надавати можливість кожному з партнерів висловлювати свої переживання, бажання та зміни, що дозволяє підтримувати гарний рівень задоволеності шлюбом. Окрім того, не менш важливим є звернення за психологічною допомогою, яка може допомогти направити партнерів для подолання криз, зменшенню непорозумінь, знайти екологічні способи для відновлення стосунків.

3.3. Аналіз результативності та ефективності психокорекційної програми

Ефективність корекційної дії може бути оцінена з точки зору:

а) вирішення реальних труднощів розвитку;

б) постановки цілей і задач корекційної програми.

Оцінка ефективності корекції може мінятися залежно від того, хто її оцінює, оскільки позиція учасника корекційного процесу значною мірою визначає підсумкову оцінку її успішності.

Наприклад, для клієнта основним критерієм успішності своєї участі в програмі буде емоційне задоволення від занять і зміна емоційного балансу в цілому на користь позитивних відчуттів і переживань.

Для психолога, відповідального за організацію і здійснення корекційної програми, головним критерієм оцінки стане досягнення поставлених в програмі цілей.

Чинники, що визначають ефективність психокорекції:

1. Очікування клієнта.
2. Значення для клієнта звільнення від наявних проблем.
3. Характер проблем клієнта.
4. Готовність клієнта до співпраці.

5. Очікування психолога, що здійснює коректувальні заходи.
6. Професійний і особистий досвід психолога.
7. Специфічна дія конкретних методів психокорекції.

У міру розповсюдження психокорекційної допомоги питання про оцінку її ефективності стає все більш актуальним. Це відноситься як до тимчасових аспектів роботи психолога (швидка і ефективна дія), так і до якості корекційної роботи [14].

Обробка та інтерпретація одержаних даних дають змогу проаналізувати зміни, які відбулися після впровадження психокорекційної програми «Перехідний стан» та визначити ефективність даної програми для подружніх пар.

Після закінчення роботи з парами за даною програмою, подружжя пройшли тестування за основними методиками, що використовувалися на початку. Перш за все, було проведено порівняння емоційного стану, тривожності та задоволеності шлюбом.

Наступним кроком оцінка змін в когнітивному спотворенні. Пари найчастіше використовували звинувачення та образливі слова в сторону один одного, що призводило до негативної атмосфери. Ефективність в сфері комунікації підвищилася, оскільки пари почали змінювати старі звички на нові, впроваджуючи техніки активного слухання та уточнення без замовчувань своїх бажань.

З метою відстеження результативності програми психологічного супроводу щодо оптимізації емоційної значущості було повторно перевірено, чи задоволені учасники своїми взаєминами з партнером після участі в ній.

Взаємодопомога базується на прийнятті інтересів партнера, цінностей та усвідомленні того, що відмінності – це ресурс, а не загроза. Вона проявляється лише тоді, коли подружжя перестають змінювати інших членів родини під себе.

Порівняння якісних показників змін програми «Перехідний стан» детальніше описано в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Критерії ефективності психокорекційної програми

Критерій	Стан «До»	Стан «Після»
Кохання та симпатія	Почуття базувалися на ідеалізації партнерів на початковому етапі, фокус змінений на недоліки партнерів, претензії. Головна увага на дітей або на себе.	Прийняття партнерів як вони є. Підвищення рівня симпатії через розвиток спілкування та здатності помічати позитивні риси за межами конфліктів.
Рівень задоволеності	Переважав низький рівень задоволеності на кожному етапі розвитку шлюбу. Високий рівень деструктивних конфліктів та відчуття непотрібності, самотності в стосунках.	Повернення первинних почуттів до партнера. Усвідомлення власної відповідальності за свій емоційних стан, свої бажання та потреби. Знаходження спільних цілей з партнером та відновлення якісного проведення часу вдвох.
Рівень тривожності	Високий рівень тривожності, зумовлений недостатньою комунікацією в партнерстві, замовчування своїх потреб. Постійна напруга через страх втрати стосунків або страх збиження.	Зниження рівня тривоги та напруження. Отримання нових навичок саморегуляції. Зміна тривожних думок на усвідомленні переконання. Трансформація негативних установок.

Висновки до 3 розділу

Отже, після проведення кількісного та якісного аналізів, можна підсумувати, що до початку проведення психокорекційної програми показники психоемоційного стану та задоволеності були на залежному рівні, але після участі в програмі у багатьох подружніх пар з різним стажем шлюбу результати дослідження оптимізувалися до злагодженості, згуртованості та покращенням емоційного фону в середині сім'ї. Варто зазначити, що на сьогодні досить складно багатьом парам змінити свої первинні установки та не здатні конструктивно вирішувати конфліктні ситуації самостійно. Небажання поступатися один одному, іти на компроміси та змінювати свою власну поведінку, неузгодженість ролей в сім'ї призводять до складних ситуації, які потребують негайного вирішення за допомогою кваліфікованих спеціалістів.

Здатність будувати гармонійні стосунки, створювати певні умови, де кожен член родини міг відчувати та отримувати підтримку, безпеку та взаємодопомогу – є один з найтяжчих аспектів в сімейному житті. Оскільки сімейні установки з батьківських родин могли закріпитися та перейти в новостворену сім'ю. Це вимагає від кожного партнера відмови від егоцентричних установок до переходу на сімейну синергію. Родина стає ресурсом, а не є джерелом стресу та напруги.

Для формування здорового емоційного фону партнерів одним із завдань консультанта є за допомогою спеціальних технік, виявлення корінної причини допомогти партнерові позбутися страху втрати іншого, оскільки саме це є тим інструментом, який нівелює спокійні емоційні реакції, чим блокує взаємодію партнерів загалом. Для цього психологові варто індивідуально попрацювати з тим партнером, у кого це виявлено. Найперше потрібно позбутися аутофобії, тобто фобії самотності, коли особистість боїться жити одна та чіпляється за будь-які стосунки, навіть не дуже вдалі, аби уникнути періоду «самості». Наступне – це робота та пропрацювання безпорадності й інфантильності, оскільки найчастіше бояться втратити партнера саме ті люди, які не вміють

вирішувати життєві задачі та проблеми самостійно. Тому важливим завданням психолога є сформувати в особистості її цілісність та тренувати рішучість, дієвість і життєву активність, позаяк самодостатня особистість не боїться бути покинутою. Необхідно розвивати впевненість у собі, працювати над самооцінкою та самоцінністю, оскільки за відсутності цих характеристик особистість вдається до ревнощів та нав'язливого страху бути залишеною партнером. Найважливішою у пропрацюванні страху втрати партнера є саме побудова безпечних, надійних, довірливих, злагоджених взаємин [37].

Щодо деяких рекомендацій для підтримання гармонізації стосунків та дружньої атмосфери в сім'ї, важливим аспектом є проведення спільного часу. Відкрите та чесне спілкування, висловлення своїх почуттів та бажань, обговорення планів на майбутнє та проблем.

Взаємна підтримка під час труднощів, підтримка мрій та цілей один одного. Проява ніжності, любові, турботи о партнера – близькість. Знаходження балансу між роботою та особистим життям. Обговорення спільних сімейних цінностей та правил в сім'ї щодо обов'язків та вихованню дітей. Повага до особистості, простору та захоплень партнера. Кожен має право на свої хобі за межами сім'ї. Навички змінюватися та розвиватися в парі, обговорювати всі образи, непорозуміння без звинувачень та образ в сторону партнера. Внесення в подружнє життя романтики та спонтанності. Таким чином, приємні моменти можуть принести в буденність більше яскравості та змін в подружнє життя.

Психокорекційна програма містить в собі комплекс вправ, які спрямовані на відновлення емоційної близькості, підвищення задоволеності шлюбом та зменшення тривоги. Парам вдалося подивитися на власне життя з іншої сторони, оцінити свої комунікативні звички та установки, які заважали якісному вирішенню конфліктів та непорозумінь, тим самим підвищуючи рівень напруги та образ.

ВИСНОВОК

У кваліфікаційній роботі було проведено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження психоемоційних станів подружжя на різних етапах життєвого циклу сім'ї, розроблено та апробовано психокорекційну програму спрямовану на гармонізацію та стабілізацію емоційного стану подружжя.

За результатами теоретичного дослідження доведено, що психічний стан формується на основі міжособистісної взаємодії, етапів розвитку сім'ї та зовнішніх обставин. Визначено, що роль психічного стану у шлюбі забезпечує адаптацію особистості до змін умов сімейного середовища.

Аналіз задоволеності шлюбом дозволив встановити, що високий рівень задоволеності шлюбом корелює з відчуттям безпеки, довіри, емоційного прийняття. На виникнення конфліктів у сім'ї впливають психологічні чинники як: незрілість, вплив батьківської сторони на подружжя, відсутність благополуччя, незадоволеність партнером та шлюбом. Таким чином, в психоемоційній сфері виникає напруга, тривога та ревнощі.

Під час емпіричного дослідження було проведено комплекс діагностичних методик, які дозволили виявити особливості психоемоційного стану подружніх пар на кожному етапі становлення сім'ї. Створена та апробована програма «Перехідний стан» дозволила продемонструвати ефективність для гармонізації стану, вдосконалити навички комунікації, емоційної близькості та подолання відчуженості.

Розроблено практичні рекомендації, які спрямовані на стабілізацію емоційного стану, профілактику вигорання у шлюбі та розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Реалізація програми створює позитивні зміни в психологічному кліматі сім'ї, але проведене дослідження не охоплює всіх аспектів проблем емоційної значущості подружніх взаємин у зв'язку з чим перспективним є подальше вивчення факторів, які визначають її рівень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адамова О. С., Тодощак О. О. Готовність сучасної молоді до вступу у цивільний шлюб: психологічні аспекти. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2024. Вип. 4.

2. Василенко І. А. Особливості стосунків подружжя у сім'ях різного типу за задоволеністю шлюбом. Габітус. 2021. Вип. 24, т. 2.

3. Волошок О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2019. - Вип. 3.

4. Гаркавенко Н. Психологічна допомога сім'ям : розвиток і сучасний стан. Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія. 2021. Вип. 16.

5. Горобець Т. Г. Психологія батьківства : навч.-метод. посіб. для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 118 с.

6. Діагностика сімейних взаємин (Автори Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская). Всеосвіта: вебсайт. URL: ttps://vseosvita.ua/library/embed/0100f6b4-445f.docx.html (дата звернення 18.02.2026).

7. Кожина Г. М., Георгієвська Н. В., Лещина І. В., Кришталь В. Є. Робочий зошит для самостійної роботи студентів медичного факультету з курсу «Основи сексології та сексопатології». Харків: ХНМУ, 2018. – 85 с.

8. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 ; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ, 2011. 20 с.

9. Котлова Л. О. Сімейні труднощі на різних етапах життєвого циклу сім'ї. Science : European Association of Pedagogues and Psychologists. Prague : Publishing Center of the European Association of Pedagogues and Psychologists "Science", 2014. Vol. 2. P. 176–182.

10. Котлова Л.О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2019. Випуск 1.

11. Кузнєцова С. К. Психологічні особливості життєвого циклу сучасної сім'ї : кваліфікаційна робота магістра / Дніпровський гуманітарний університет. Дніпро, 2021. 106 с.

12. Кузьменко Т. М. Соціологія / Кузьменко Т. М. – К. : Вища школа, 2009. – 387 с.

13. Осика О. В., Осика К. С. Теорія і практика психокорекційної роботи. Навчальний посібник. – Слов'янськ, 2016. – 111 с.

14. Осіпова А. А. Загальна психокорекція : навч. посіб.: Сфера, 2002. 512 с. URL: https://studfile.net/preview/11923637/page:5/ (дата звернення: 18.02.2026).

15. Пенькова О. Соціалізація особистості у сімейній взаємодії. Актуальні проблеми практичної психології. Херсон, 2019. Вип. 2.

16. Подмазіна О. Розвиток близьких і здорових стосунків методом КПТ. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії (УІКПТ). – Київ, 2020.

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

18. Поспелова І. Вплив соціально-психологічних установок сучасного подружжя на їх задоволеність шлюбом. Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2020. № 1.

19. Проскурняк О. П., Папушак Н. Л. Психологічні чинники, що впливають на успішність шлюбу. Психологічний часопис. 2017. № 1 (5).

20. Психічний стан — це... Психолог. URL: https://www.psykholoh.com/post/%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD-%D1%86%D0%B5 (дата звернення: 18.02.2026).

21. Психологія інтимних стосунків у подружній парі. — Система електронного навчання Moodle ЗНУ. [Електронний ресурс] : https://epkmoodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/68039/mod_resource/content/1/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F%205.%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D1%85%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%96%D0%B2%20%D1%83%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%BD%D1%96%D0%B9%20%D0%BF%D0%B0%D1%80%D1%96.pdf

22. Радчук В.М. Організаційно-методичні засади емпіричного дослідження психологічної готовності до шлюбно-сімейних взаємин. Чернівецький національний університет ім. Юрія Федьковича. УДК.159.9:316.6. – 140-147 с.

23. Саврасов М.В., Панасенко Е.А., Семенков Г.Л. сімейний конфлікт як психологічна криза: адаптаційні стратегії особистості. Вісник «Психологія особистості». Випуск 73. 2025. – 217-221 с. DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208. 2025.73.37

24. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї. навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. – 136 с.

25. Ткач О. Життєвий цикл сім'ї. Психолог Ольга Ткач : вебсайт. URL: https://olga-tkach.pro/zhitt%D1%94vij-czikl-sim%D1%97/ (дата звернення: 18.02.2026).

26. Ткачук Т., Іщенко А. Психологічні особливості взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях Humanitarium. 2019. Том 42, Вип. 1.

27. Усвідомленість / Ukrainian Mindfulness. вебсайт. URL: ttps://vseosvita.ua/library/embed/0100f6b4-445f.docx.html (дата звернення 18.02.2026).

28. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – 364 с.

29. Федоренко Р. П. Вплив сексуального профілю партнерів на благополуччя шлюбно-сімейних взаємин. Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. 2012. Т. 17, Вип. 8.

30. Федоренко Р. П. Психологія молодої сім'ї і сімейна криза: Моногр.– Луцьк: РВВ "Вежа" Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007.– 168 с.

31. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – 364 с.

32. Федоренко Р. П. Ф 33 Психологія сім'ї: навч. посіб. – Вид. 3-тє, змін. та доповн. – Луцьк : Вежа-Друк, 2024. – 624 с.

33. Федоренко Р. П. Ф 33 Психологія молодої сім'ї і сімейна криза: Моногр.– Луцьк: РВВ "Вежа" Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007.– 168 с.

34. Хлівна О. М. Психологія тілесності : навч.-метод. посіб.– Луцьк : Вежа-Друк. – 2022. – 192 с.

35. Хромишенко Г.С. Сім'я – держава в державі. – К., 1996. – 185 с.

36. Цільмак О., Лефтеров В. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі: навчально-наочний підручник. Київ: Вид-во Ліра-К, 2020. –266 с.

37. Цьомик Х. Б. Психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин. : дис. ... д-ра філос.: Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Київ, 2023.

38. Цьомик Х.Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. Соціальна психологія. Юридична психологія. Випуск 24. Т. 2. 2021. – 177-183 с.

39. Чанцева-Коваленко О. М. Гармонійні стосунки батьків як чинник особистісного розвитку дитини. Київ, 2016. УДК 159.923.2–053.6:316.362.1-055.52-025.18] (043.5).

40. Rosen R, Brown C, Heiman J, et al. The Female Sexual Function Index (FSFI): a multidimensional self-report instrument for the assessment of female sexual function.” J Sex Marital Ther. 2000; 26:191-208.

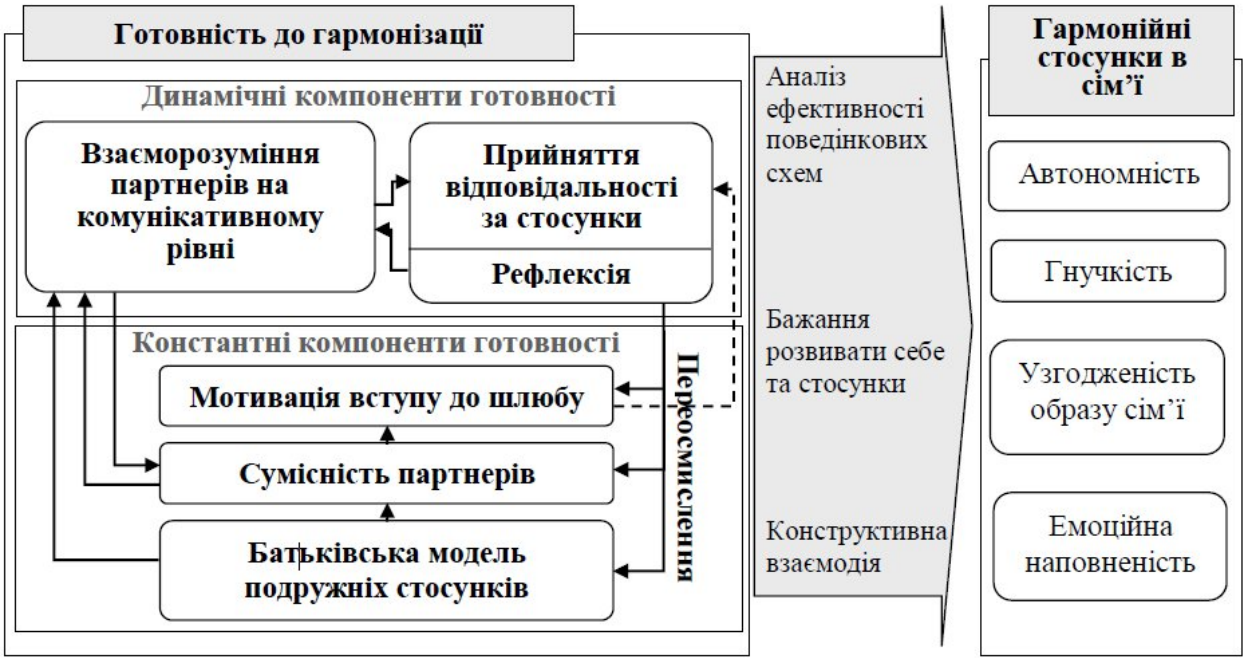
41. Rosen R, Riley A, Wagner G, et al. The International Index of Erectile Function (IIEF): A multidimensional scale for assessment of erectile dysfunction. Urology, 1997, 49: 822-830.

42. Sayın, M, Demir, İ.H. & Eksi, F. (2019). The relationship of marital satisfaction and life satisfaction with spiritual orientation: the mediating role of sacrifice and sensitivity. Spiritual Psychology and Counseling, 4, 237–256. DOI https://dx.doi. org/10.12738/spc.2019.4.3.083.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Рисунок А.1. Модель гармонізації стосунків у сім'ї



ДОДАТОК Б

«Опитувальник задоволеності шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко)

Інструкція. Уважно читайте кожне твердження і вибирайте один з трьох запропонованих варіантів відповідей. Намагайтеся уникати проміжних відповідей типу "важко сказати".

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини.

а) вірно; б) не впевнений; в) невірно.

2. Ваші подружні відносини приносять вам:

а) швидше занепокоєння і страждання; б) важко відповісти; в) швидше радість і задоволення.

3. Родичі та друзі оцінюють ваш шлюб:

а) як вдалий; б) щось середнє; в) як невдалий.

4. Якщо б ви могли, то:

а) ви б багато що змінили в характері вашого чоловіка (вашої дружини); б) важко сказати; в) ви б не стали нічого змінювати.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу в тому, що все приїдається, в тому числі і сексуальні відносини.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

6. Коли ви порівнюєте вашу сімейне життя із сімейним життям ваших друзів і знайомих, вам здається:

а) більш нещасливі, ніж інші; б) важко сказати; в) що ви щасливіші інших.

7. Життя без сім'ї, близької людини - занадто дорога ціна за повну самостійність.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (вашої дружини) була б неповноцінною.

Продовження додатку Б

а) так, вважаю; б) важко сказати; в) ні, не вважаю.

9. Більшість людей в якійсь мірі обманюються у своїх очікуваннях щодо шлюбу.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати вам про розлучення.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

11. Якби повернувся час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (вашою дружиною) міг би стати:

а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина); б) важко сказати; в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваш чоловік (ваша дружина), поруч з вами.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

13. На жаль, недоліки вашого чоловіка (дружини) часто переважують його (її) гідності.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються: а) швидше за все в характері вашого чоловіка (вашої дружини);

б) важко сказати; в) швидше у вас самих.

15. Почуття, з якими ви одружувалися:

а) посилилися; б) важко сказати; в) ослабли.

16. Шлюб притупляє творчі можливості людини:

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

17. Можна сказати, що ваш чоловік (ваша дружина) володіє такими перевагами, які компенсують його (її) недоліки.

а) вірно; б) щось середнє; в) невірно.

18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

Продовження додатку Б

19. Вам здається, що ваш чоловік (ваша дружина) часто робить дурниці, говорить невлад, недоречно жартує.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі, а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя того порядку і організованості, яких ви очікували.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

22. Не подобається ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу.

а) згоден; б) важко сказати; в) не згоден.

23. Як правило, суспільство вашого чоловіка (вашої дружини) доставляє вам задоволення.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

24. По правді сказати, у вашій подружнього життя немає і не було жодного світлого моменту.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

Ключ

1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

Обробка та інтерпретація результатів

За відповідь, що співпадає з ключем, нараховується 2 бали; за проміжну відповідь (варіант "б") - I бал; за відповідь, який не збігається з ключем, - 0 балів. Далі підраховується сумарний бал по всіх відповідей. Можливий діапазон - від 0 до 48 балів. Високий бал говорить про задоволеність шлюбом.

ДОДАТОК В

«Шкала кохання й симпатії» З. Рубіна

Інструкція. Просимо вас оцінити наведені нижче твердження стосовно вашого партнера/партнерки. Будь ласка, вкажіть ступінь вашої згоди з кожним пунктом за шкалою від 1 до 9 (де 1 — категорично ні, 9 — безумовно так) 4 — Важко сказати (нейтрально).

1. Я відчуваю, що можу довірити (йому/їй) все.
2. Мені було б важко жити без (нього/неї).
3. Я готовий (готова) зробити для (нього/неї) все, що завгодно.
4. Я вважаю (його/її) ідеальним (ідеальною).
5. Я дуже впевнений (впевнена) у (ньому/ній).
6. Я готовий (готова) пробачити (йому/їй) майже все.
7. Мені здається, що ми дуже схожі.
8. Я хочу, щоб (він/вона) завжди був (була) зі мною.
9. Мені легко ігнорувати (його/її) недоліки.
10. Я вважаю (його/її) дуже розумним (розумною).
11. (Він/вона) — одна з найприємніших людей, яких я знаю.
12. Я дуже поважаю (його/її) за (його/її) вчинки.
13. Я вважаю, що на (нього/неї) можна покластися.
14. Я відчуваю, що ми маємо багато спільних інтересів.
15. Я б хотів (хотіла) бути схожим (схожою) на (нього/неї) у деяких аспектах.

ДОДАТОК Г

Шкала Тривоги Бека

Інструкція. Прошу обрати одну з можливостей відповіді на кожне запитання. Старайтесь відповідати швидко.

1. Відчуття оніміння та поколювання в тілі.
   a) Дуже турбує
   b) Злегка турбує
   c) Зовсім не турбує
   d) Середньо турбує
2. Відчуття жару.
   a) Дуже турбує
   b) Злегка турбує
   c) Зовсім не турбує
   d) Середньо турбує
3. Тремтіння в ногах.
   a) Дуже турбує
   b) Злегка турбує
   c) Зовсім не турбує
   d) Середньо турбує
4. Неможливість розслабитись.
   a) Дуже турбує
   b) Злегка турбує
   c) Зовсім не турбує
   d) Середньо турбує
5. Страх, що станеться найгірше.
   a) Дуже турбує
   b) Злегка турбує
   c) Зовсім не турбує
   d) Середньо турбує

Продовження додатку Г

6. Головокружіння.
    a) Дуже турбує
    b) Злегка турбує
    c) Зовсім не турбує
    d) Середньо турбує
7. Прискорене серцебиття.
    a) Дуже турбує
    b) Злегка турбує
    c) Зовсім не турбує
    d) Середньо турбує
8. Нестійкість, нестабільність.
    a) Дуже турбує
    b) Злегка турбує
    c) Зовсім не турбує
    d) Середньо турбує
9. Відчуття жаху, це кінець.
    a) Дуже турбує
    b) Злегка турбує
    c) Зовсім не турбує
    d) Середньо турбує
10. Дратівливість.
    a) Дуже турбує
    b) Злегка турбує
    c) Зовсім не турбує
    d) Середньо турбує
11. Тремтіння в руках.
    a) Дуже турбує
    b) Злегка турбує
    c) Зовсім не турбує

Продовження додатку Г

d) Середньо турбує

12. Відчуття задухи.

a) Дуже турбує

b) Злегка турбує

c) Зовсім не турбує

d) Середньо турбує

13. Нерівна хода.

a) Дуже турбує

b) Злегка турбує

c) Зовсім не турбує

d) Середньо турбує

14. Страх втрати контролю.

a) Дуже турбує

b) Злегка турбує

c) Зовсім не турбує

d) Середньо турбує

15. Труднощі з диханням.

a) Дуже турбує

b) Злегка турбує

c) Зовсім не турбує

d) Середньо турбує

16. Страх смерті.

a) Дуже турбує

b) Злегка турбує

c) Зовсім не турбує

d) Середньо турбу

Продовження додатку Г

17. Переляк.

a) Дуже турбує

b) Злегка турбує
c) Зовсім не турбує
d) Середньо турбує

18. Шлунково-кишкові розлади.

a) Дуже турбує
b) Злегка турбує
c) Зовсім не турбує
d) Середньо турбує

19. Непритомність.

a) Дуже турбує
b) Злегка турбує
c) Зовсім не турбує
d) Середньо турбує

20. Прилив крові до обличчя.

a) Дуже турбує
b) Злегка турбує
c) Зовсім не турбує
d) Середньо турбує

21. Посилене потовиділення (не пов’язане зі спекою).

a) Дуже турбує
b) Злегка турбує
c) Зовсім не турбує
d) Середньо турбує

Продовження додатку Г

Ключ

- 0 балів, якщо відповідь «Зовсім не турбує»,
- 1 бал, якщо відповідь «Злегка турбує»,
- 2 бали, якщо відповідь «Середньо турбує»,
- 3 бали, якщо відповідь «Дуже турбує».

Інтерпретація результатів

- 0–5 норма.
- 6-8 легкий рівень тривоги.
- 9-18 середній рівень тривоги.
- Більше 19 балів – високий рівень тривоги.

ДОДАТОК Д

Таблиця Д.1. Розподіл респондентів за рівнем задоволеності шлюбом (n = 45)

Група	**Рівень задоволеності**	**Кількість балів**	**Кількість осіб**	**% від загальної вибірки**
Переважно Група Б	низький рівень	0–22	18	40 %
Група В, частина Групи А	помірний рівень	23–28	7/ 8	33 %
Група А, Група В	високий рівень	29–38	3/ 6	20 %
Переважно Група А	дуже високий рівень	39–48	3	7 %

Рисунок Д.1. Цільова група респондентів



Таблиця Д.2. Показники «кохання та симпатії» за З. Рубін (n = 45)

Цільова група	**Кількість респондентів**	**Шкала «кохання»**	**Шкала «симпатії»**	**Співвідношення**
Група А	14	8,15	7,5	1,09
Група Б	18	6,7	6,1	1,1
Група В	13	5,3	4,8	1,1

Таблиця Д.3. Кількість респондентів за шкалою «Кохання та симпатії» З. Рубін (n = 45)

Група	**Опис**	**Кількість осіб**	**Відсоток**
Група А	1–5 років, без дітей	8	17,9%
Група Б	понад 5 років, є діти	11	25%
Група В	понад 10 років, діти-підлітки	26	57,1%

Таблиця Д.4. Середні показники респондентів по кожному питанню за шкалою «Симпатії» (n = 45)

Питання	**Середній бал**	**Характеристика**
Питання 1	7,1	Висока симпатія
Питання 2	6,7	Приємність у спілкуванні
Питання 3	7,2	Висока повага
Питання 4	7,4	Довіра та надійність
Питання 5	6,1	Спільність
Питання 6	5,9	Соціальне порівняння

Таблиця Д.5. Результати Шкали тривоги Бека (n = 45)

Питання	Зовсім не турбує	Злегка турбує	Середньо турбує	Дуже турбує	Середній бал
Оніміння та поколювання в тілі	17	17	8	3	0,96
Відчуття жару	30	12	3	0	0,4
Тремтіння в ногах	35	10	0	0	0,22
Неможливість розслабитись	8	17	5	15	1,6
Страх	13	14	10	8	1,29
Головокружіння	24	18	3	0	0,53
Прискорене серцебиття	18	19	7	1	0,8
Нестійкість	12	22	8	3	1,04
Відчуття жаху, це кінець	27	12	3	3	0,62
Дратівливість	5	18	19	3	1,44
Тремтіння в руках	29	13	1	2	0,47
Відчуття задухи	33	5	7	0	0,42
Нерівна хода	37	8	0	0	0,18
Страх втрати контролю	20	17	7	1	0,76
Труднощі з диханням	32	10	0	3	0,42
Страх смерті	23	13	3	6	0,82
Переляк	20	20	2	3	0,73
Шлунково-	23	13	3	6	0,82

кишкові розлади					
Непритомність	37	6	2	0	0,22
Прилив крові до обличчя	22	16	5	2	0,71
Посилене потовиділення (не пов’язане зі спекою)	18	20	5	2	0,8

Таблиця Д.6. Таблиця взаємозв’язків

Поєднання показників	**Тип стосунків**	**Результат**
Висока задоволеність + високий рівень кохання + низький рівень тривоги	Адаптивний	Висока стійкість до стресів, гармонійність, стабільність. Стосунки базуються на взаємній довірі та повазі.
Низька задоволеність + високий рівень кохання + високий рівень тривоги	Амбівалентний	Високий рівень емоційності та напруги. Подружжя зі шлюбом 1-5 років мають значно вищі показники відносно пар зі стажем більше 10 років.
Низька задоволеність + низький рівень кохання + високий рівень тривоги	Деструктивний	Високий ризик конфліктів, непорозуміння та розлучень. Сім'ї, які мають маленьких дітей, найчастіше зустрічаються з конфліктами інтересів та розмежуванням ролей.

ДОДАТОК Е

Таблиця Е.1. Специфіка кризових періодів на кожному етапі подружнього життя

Група	Контекст сім'ї	Ключова проблема
Група А	Молода сім'я на етапі злиття	Відсутність чіткого розподілу обов'язків та ролей, криза адаптації та розмежування особистості.
Група Б	«Тріада» (наявність дітей)	Народження дітей, рольове перевантаження одного з партнерів, дефіцит уваги на стосунки, початок конфліктності, емоційної напруги та виснаження.
Група В	«Діада», етап «Пустого гнізда»	Початок повернення до подружніх взаємин. Сепарація дітей від батьків, втрата сенсу життя. Криза ідентичності.

Таблиця Е.2. Критерії ефективності психокорекційної програми

Критерій	Стан «До»	Стан «Після»
Кохання та симпатія	Почуття базувалися на ідеалізації партнерів на початковому етапі, фокус змінений на недоліки партнерів, претензії. Головна увага на дітей або на себе.	Прийняття партнерів як вони є. Підвищення рівня симпатії через розвиток спілкування та здатності помічати позитивні риси за межами конфліктів.
Рівень задоволеності	Переважав низький рівень задоволеності на кожному етапі розвитку шлюбу. Високий рівень деструктивних конфліктів та відчуття непотрібності, самотності в стосунках.	Повернення первинних почуттів до партнера. Усвідомлення власної відповідальності за свій емоційних стан, свої бажання та потреби. Знаходження спільних цілей з партнером та відновлення якісного проведення часу вдвох.
Рівень тривожності	Високий рівень тривожності, зумовлений недостатньою комунікацією в партнерстві, замовчування своїх потреб. Постійна напруга через страх втрати стосунків або страх збиження	Зниження рівня тривоги та напруження. Отримання нових навичок саморегуляції. Зміна тривожних думок на усвідомленні переконання. Трансформація негативних установок.